Felgueiras
CÂMARA MUNICIPAL

SOUSÕES.TRAIL
FELGUEIRAS

22 NOV
2026



31K 17K 11K
CAMINHADA

Um trilho com identidade!

ProEvents
EVENT SOLUTIONS

ADNA

22 de novembro de 2026

SOUSÕES TRAIL – FELGUEIRAS, UM TRILHO COM IDENTIDADE!

Sousões, linhagem de nobreza medieval portuguesa associada ao esforço guerreiro, à conquista e fundação da nacionalidade, detentora de um vasto património territorial centrado na região do Entre-Douro-e-Minho.

O registo da história coloca Felgueiras como palco de atuação dos Sousões, intimamente ligada à génese e aos primeiros passos do jovem reino português.

O Município de Felgueiras organiza o Sousões Trail – Felgueiras,
a sua 4ª edição, no dia 22 de novembro, com passagem pelo Vale do Bugio e Ferro, com vista à realização de percursos de Trail (31km), Trail (17km) e caminhada (11km), percorrendo trilhos florestais e caminhos do concelho de Felgueiras.

As inscrições estão abertas a todos os amantes deste desporto e outros interessados que sintam vontade de participar neste desafio.

A participação inclui seguro, reforços alimentares, t-shirt, prémio finisher, prémios finais, banhos eoutras ofertas.

Atreve-te a participarnumtrilho com identidade!

sousoestrail@gmail.com

RESENHA HISTÓRICA

Sousões Trail – Felgueiras pretende dar a conhecer a riqueza paisagística que acompanham os trilhos do Vale do Bugio e Ferro.

Trajeto que cruza trilhos da já conhecida rota do românico - Felgueiras é um extraordinário reduto de arte românica.

Durante os séculos XI e XII, foram erguidas por todo o concelho uma série de belos templos românicos.

Visivelmente semelhantes, têm cada um deles caraterísticas únicas que os diferenciam e os singularizam. Destacando-se POMBEIRO, famoso em todo o País, todos são verdadeiros marcos de Arte Românica Nacional.

O que mais impressiona nestes monumentos, independentemente da dimensão, é a sua estrutura maciça.

Muros sólidos em granito, paredes cheias, com pequenas aberturas.

Além destas características bem definidas, vários outros elementos são habituais na arquitetura românica: entradas bem ornamentadas
(a principal e as laterais), nave transversal raras vezes saliente, alpendres coberto ou adro extenso em frente à Igreja.

São trilhos de beleza singular que percorrem as encostas do maravilhoso vale que podemos encontrar entre Jugueiros e Sendim, um património único a poucos quilómetros do centro da cidade de Felgueiras.

Decidiu Felgueiras aliar de forma simbiótica a prática desportiva de excelência com a cultura regional e fortemente vincada, para dar a conhecer este fantástico Trilho.

REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Para participar na prova, os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos 20 anos na data da realização da prova para o Trail (31km);

- Ter pelo menos 18 anos na data de realização da prova para o Trail (17km);

- Ter pelo menos 14 anos na data da realização da caminhada. Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.

- Efetuar corretamente a inscrição.

- Os participantes inscritos na prova "Sousões Trail" aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e proprie- dades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estar- em suficientemente treinados para isso.

- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições

- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens, desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de dois metros do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapas- sados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.

- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.

- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar es- tes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

- Esta prova é de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.

- Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinaliza- das para esse efeito.

INSCRIÇÕES

A inscrição no “Sousões Trail” implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

Somente as inscrições efetuadas na página da ProEvents é que serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor de inscrição.

O registo só será válido mediante o pagamento da taxa de inscrição.
Após confirmação do pagamento, o nome vigorará na lista de inscritos.
O **período de inscrições decorrerá até 15 de novembro de 2026**.
As taxas de inscrição são as seguintes:

PROVAS	1ª Fase (01/06 a 31/08)	2ª Fase (1/09 a 15/11)
SOUSÕES TRAIL (31 km)	16€	20€
SOUSÕES TRAIL (17 kms)	13€	17€
CAMINHADA (11 kms)	9€	12€

A inscrição em qualquer uma das provas para o dia 22 de novembro é definitiva e não poderá ser alterada.

O valor da inscrição inclui:
- Dorsal.
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Abastecimentos.
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Camisola alusiva à prova.
- Chip, de registo electrónico.
- Prémio de finisher (Provas 31km e 17km).

Preços especias para equipas

-Mais de 10 atletas? Fala connosco diretamente e recebe um voucher de desconto.

Equipa mais numerosa,leva para casa um presunto inteiro e uma caixa de vinho!

Preços especias para atletas federados da AAP

Os atletas federados da Associação de Atletismo do Porto podem inscrever-se com o preço do 1ª fase até ao prazo do término de inscrições. Solicitar voucher a AAP.

CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO E REEMBOLSO

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

As mesmas também podem ser suspensas, adiadas e/ou anuladas por decisão da Organização e / ou das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc. Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.
Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para sousoestrail@gmail.com, para a organização poder proceder ao respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

(a ser transportado pelo atleta durante toda a prova)	ST 31KM	ST 17KM
Depósito de água de 0,5 litros de capacidade no minimo	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório
Impermeável ou Corta Vento (aconselhável)	Opcional	Opcional
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório
Copo (a organização não fornecerá)	Obrigatório	Obrigatório

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e saber gerir os problemas que possam surgir para uma atividade em montanha, de forma segura.

A organização define como áreas especificas para assistência aos atletas por parte do acompan- hante ou elemento responsável pela equipa.

Nestas áreas é permitido ao atleta, poder receber alimentação e trocar equipamento, o atleta é obrigado a manter o equipamento obrigatório

Os elementos das equipas de apoio não podem solicitar qualquer tipo de abastecimento às áreas de abastecimento.

COLOCAÇÃO DORSAL

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o chip sendo dado baixa do mesmo, e aparecendo na classificação DNF (Did not finish).

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO

Levantamento de **dorsais**
21 de novembro de 2026, 14h30 às 18h30
Local: a definir oportunamente

14:30 – Abertura do secretariado para entrega dos Kits de participante
18:30 – Encerramento do secretariado

DOMINGO

Dia de Prova– 22 de novembro de 2026
Local do Secretariado: a definir oportunamente

07h30 até a hora de inicio do controlo zero para cada prova.

Local da Partida: Parque Urbano da Bouça (junto a biblioteca municipal)
Av. Dr. Magalhães Lemos, 4610-106 Felgueiras, Portugal

Local de estacionamento: às portas da cidade (zona feira de maio)
Av. da Liberdade 522, 4615-755 Felgueiras, Portugal

7:30 – Abertura do secretariado aos atletas / Entrega de dorsais
8:50 – Controlo zero para o Trail 31km “Sousões Trail”
9:00 – Partida Trail 31km “Sousões Trail”
9:20 – Controlo zero para o Trail 17kms “Sousões Trail”
9:30 – Partida Trail 17kms “Sousões Trail”
10:00 – Partida da Caminhada 11kms
14:00 – Fecho da Meta

DISTÂNCIA, TEMPO MÁXIMO E BARREIRAS HORÁRIAS

PROVAS	Distancia	Desnível positivo	Tempo máximo
TRAIL 31k “Sousões Trail”	31km	D+1455m	05h00
TRAIL 17k“Sousões Trail”	17km	D+815m	03h30
CAMINHADA	11km	D+600m	-

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de
controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será impedido de prosseguir e, consequentemente, será desclassificado.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o seu peitoral e chip, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar as barreiras horárias.

ABANDONO, EVACUAÇÃO E ASSITÊNCIA MÉDICA

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contato com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

A organização disponibiliza transporte desde o ponto de abandono, com acessibilidade rodoviária, até
à chegada.

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Os percursos são compostos maioritariamente por passagens em trilhos, levadas, estradas florestais, estradas municipais, etc.

As provas não são fechadas, devendo os participantes ter em conta o facto de poder haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes de percurso da prova.

Sendo um evento aberto, com passagens em estradas e caminhos municipais, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas aldeia e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Poderão existir percursos alternativos, com mudanças de altimetria, para fazer face a alguma situação imprevista e alheia à organização.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

A organização vai disponibilizar os gpx das provas.

METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal. Site disponibilizado em breve

POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitar a mesma ao longo da prova, sendo expressamente proibido cortar caminho ou utilizar atalhos.

Ao longo do percurso existirão pontos de controlo, onde os atletas serão controlados através do chip no dorsal.

BANHOS

Os banhos estarão localizados no Pavilhão Municipal de Moutelas, sito na Rua dos Bombeiros Voluntários de Felgueiras (Junto ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Felgueiras),
GPS (41.36925610387603, -8.1987121485202).

ABASTECIMENTOS

As provas do evento são em regime semiautónomo, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas.

Trail (31km) – 2 locais de abastecimento(líquidos e sólidos) + meta.

Trail (17km) – 1 local de abastecimento(líquidos e sólidos) + meta.

Caminhada (11km) – 1 local de abastecimento(líquidos e sólidos) + meta.

Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização, ou suprimidos sem aviso prévio.

SEGURO DE PROVA

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, dos seus colaboradores e participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com uma cópia da respetiva participação de sinistro.

Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro.

Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

ALTERAÇÃO DO PERCURSO OU BARREIRAS HORÁRIAS; CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova.

Não haverá direito a reembolso.

DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Os prémios serão atribuídos aos vencedores das respetivas categorias, para o Trail Longo (31km) e Trail (17km), às 12h30 do dia 22 de novembro de 2026, Parque Urbano da Bouça (junto a biblioteca mu- nicipal), Av. Dr. Magalhães Lemos, 4610-106 Felgueiras, no que coincide com a zona de chegada das respetivas provas.

Se as condições não sejam favoráveis a organização optará por a entrega de prémios ser realizada no Pavilhão Municipal de Moutelas (R. dos Bombeiros Voluntários S/N, 4610-165 Felgueiras) (Banhos)

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

PRÉMIOS MONETÁRIOS

	Geral Masc	Geral Fem	
1º	200 €	200 €	400 €
2º	100 €	100 €	200 €
3º	75 €	75 €	150 €
Sprint (17k)			
1º	150 €	150 €	300 €
2º	75 €	75 €	150 €
3º	50 €	50 €	100 €

Os prémios são liquidados por transferência bancária depois de emitido o recibo e enviado juntamente com o comprovativo de IBAN para o email: sousoestrail@gmail.com.

PRÉMIO Equipa mais numerosa

Leva para casa um presunto e uma caixa de vinho!

DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ GÉNERO E EQUIPA

Troféu para as 3 primeiras equipas masculinas e femininas, na prova Trail (ST31km) e para a prova Trail (ST17km).

O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas por género.

Haverá, ainda, a nível individual, para as duas provas competitivas, troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Serão atribuídos prémios aos primeiros, segundos e terceiros classificados, Masculinos e Femininos, para as seguintes categorias:

M Júnior - 18 a 19 anos (até 17km)	F Júnior - 18 a 19 anos (até 17km)
M Sub23 - 20 a 22 anos	F Sub23 - 20 a 22 anos
M Seniores - 23 a 34	F Seniores - 23 a 34 anos
anos M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 a 39 anos
M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
M50 - 50 a 54 anos	F50 - 50 a 54 anos
M55 - 55 a 59 anos	F55 - 55 a 59 anos
M60 - 60 a 64 anos	F60 - 60 a 64 anos
M65 - 65 a 69 anos	F65 - 65 a 69 anos
M70 - mais de 70 anos	F70 - mais de 70 anos

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até uma hora após a chegada do participante em questão.

Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados.

As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 30 minutos após a sua publicação.

O júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo presidente ou vice-presidente da entidade organizadora e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail.

O júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

SINALIZAÇÃO

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento.

É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos.

Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 300 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respectiva sinalização.

O bom senso deverá imperar.

PENALIZAÇÃO E DESCLASSIFICAÇÃO

A direção da prova e os comissários existentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras
e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

depósito de água mínimo com 0,5litros de capacidade	Desclassificação
Sem telemóvel operacional	Desclassificação
Sem apito	Desclassificação
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h
Sem manta térmica	Desclassificação
Peitoral não visível	1h
Exceder o tempo limite de controlo nos CP´S com barreira horária	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova	Desclassificação
Atalhar o percurso	Desclassificação
Doping	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Ajuda externa fora dos postos/locais devidamente autorizados	1h
Perda do Chip/Dorsal	Desclassificação
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação

PENALIZAÇÃO E DESCLASSIFICAÇÃO

Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outro participante	Desclassificação
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	1h
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Fazer-se acompanhar de animais	Desclassificação
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação

DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento
"Sousões Trail", e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consenti- mento da Organização.

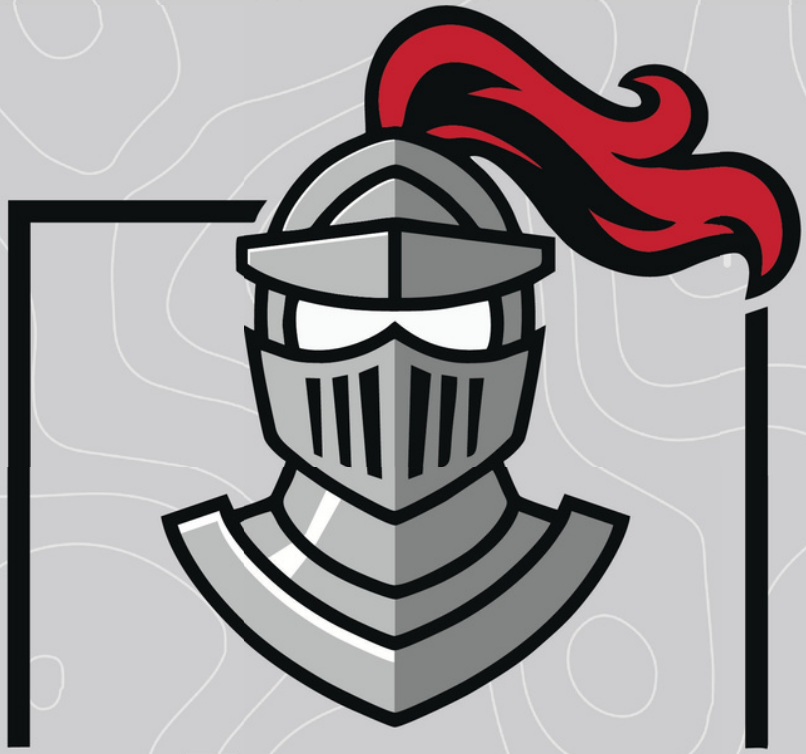
A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa ProEvents para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para sousoestrail@gmail.com



SOUSŌES.TRAIL

FELGUEIRAS