



GUIA DO ATLETA

31 de maio 2026



OS NOSSOS PARCEIROS



GONDOMAR

é D'ouro

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

turbogas
part of eml



Montagens Industriais, Lda.

GRUPO
CENTURY 21.
Arquitectos



melres
medas



mercado das
viagens
GONDOMAR

1. BOAS-VINDAS

Caro Participante,

Sê Bem-vindo a Medas - Gondomar e ao Trail Serra das Flores!

O Trail Serra das Flores é uma organização da Associação S4L em coorganização com a Câmara Municipal de Gondomar e Junta da União de Freguesias de Melres e Medas.

De modo a proporcionar um evento inesquecível a todos os atletas traçamos percursos que aliam complexidade técnica e beleza natural.

Disfrutem. Este é um evento criado por amantes da Natureza PARA amantes da Natureza.

2. LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A entrega dos kits de atleta para o Trail Serra das Flores irá ocorrer:

Data	Local	Horário	Localização
30 de maio	Escola Básica e Secundaria À Beira Douro	14h00 às 20h	Link
31 de maio	Escola Básica e Secundaria À Beira Douro	07h00 às 09h	Link

EQUIPAS: Os kits de atleta podem ser levantados em conjunto. Para isso devem informar-nos, via email, dos elementos da equipa, local de levantamento e do responsável pelo levantamento até ao dia 29 de maio.

Os menores devem apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação no levantamento do kit.

Aconselhamos a efetuar o levantamento do dorsal com antecedência de modo a evitar grande afluência no dia das provas, que pode resultar em tempo de espera superior ao previsto.

3. AS PROVAS

O TSF integra 3 provas, duas de caracter competitivo e uma sem caracter competitivo:

- Trail Curto - TCTSF 21km
- Mini-Trail - MTTSF 12km
- Caminhada - 10km (não competitivo)

O **TSF 12km** é uma prova do Porto Trail Series - Jovem da Associação de Atletismo do Porto.



O **TSF TC 21km** é uma prova de Series 150 do Circuito Nacional de Trail Sprint



O **TSF MT 12km** é uma prova de Series 150 do Circuito Nacional de Trail Jovem

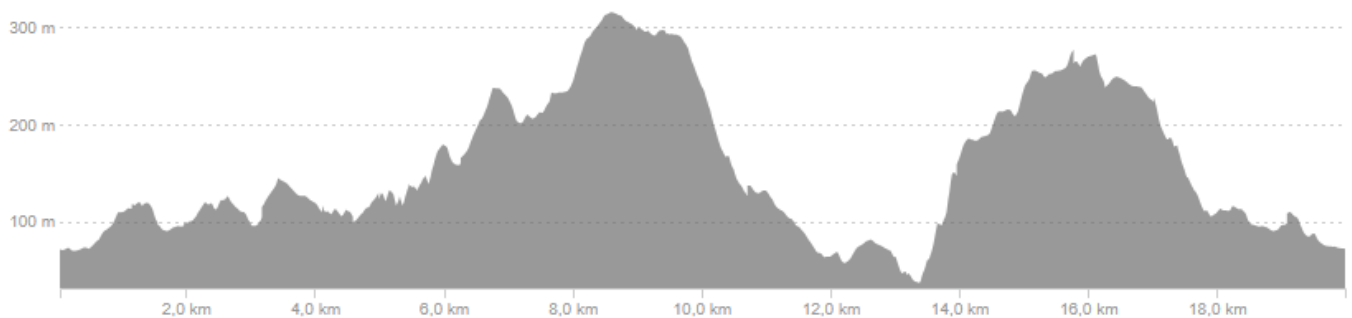


TRAIL SERRA DAS FLORES - TSF 21km

- Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
31 de maio	9h00	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41°04'18.6"N 8°27'16.5"W

- Perfil altimétrico



Distância: 21km

Desnível: 805 d+

Tempo limite: 4h

- Abastecimentos (sólido e líquido)

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 -Km 6	Sobrido	41.075074598071474, -8.4308751725377
PA2 - Km 14	Covelo	41.109309735793715, -8.45874923405232

- Material obrigatório

Material	Obrigatório	Aconselhado
Dorsal	X	
Apito	X	
Manta térmica	X	
Telemóvel operacional	X	
Depósito água (1 litro capacidade mínima)		X
Alimentação de reserva		X
Copo*	X	

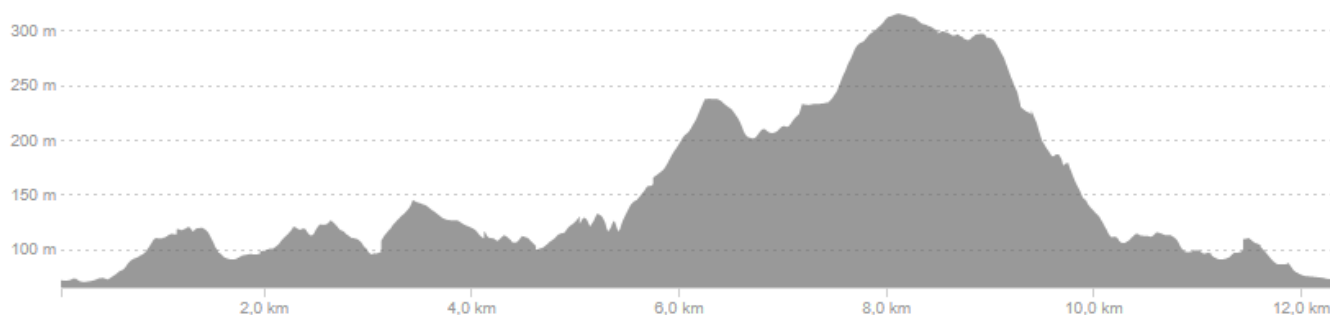
*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos

TRAIL SERRA DAS FLORES - TSF 12km

• Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
31 de maio	09h30	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41°04'18.6"N 8°27'16.5"W

• Perfil altimétrico



Distância: 12,4km

Desnível: 461+

Tempo limite: 3h

• Abastecimentos (sólido e líquido)

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 -Km 6	Sobrido	41.075074598071474, -8.4308751725377

• Material obrigatório

Material	Obrigatório	Aconselhado
Dorsal	X	
Apito	X	
Manta térmica	X	
Telemóvel operacional	X	
Depósito água (1 litro capacidade mínima)		X
Alimentação de reserva		X
Copo*	X	

*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos

CAMINHADA TRAIL SERRA DAS FLORES 10km

- Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
31 de maio	9h40	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41°04'18.6"N 8°27'16.5"W

- Perfil altimétrico



Distância: 10 km

Desnível: 345+

Tempo limite: 3h

- Abastecimentos (sólido e líquido)

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 -Km 6	Sobrido	41.075074598071474, -8.4308751725377

- Material obrigatório

Material	Obrigatório	Aconselhado
Dorsal	X	
Telemóvel operacional	X	
Depósito água (1 litro capacidade mínima)		X
Alimentação de reserva		X
Copo*	X	

*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos

4. MARCAÇÕES E SINALIZAÇÃO

O percurso está marcado com fitas sinalizadoras, placas direcionais e outros suportes apropriados. É obrigatório seguir o percurso marcado para cada prova.

Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, os atletas deverão voltar atrás de modo a encontrar fitas e seguir novamente o percurso delineado.



5. BANHOS

Local		
Pavilhão da Escola Básica e Secundária à Beira Douro	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41°04'18.6"N
Piscinas Municipais das Medas		8°27'16.5"W

6. ENTREGA DE PRÉMIOS

Dia	Hora	Local	
31 de maio	12h30	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41°04'18.6"N 8°27'16.5"W

7. SEGURANÇA

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características da prova que vão realizar.

Esta é uma prova de corrida em semi-autonomia, pelo que o atleta deve transportar consigo todo o equipamento adequado e necessário para a conclusão da mesma.

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios de apoio logístico). No entanto, uma vez que será impossível realizar corte do tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

No caso, de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar ou caso se depare com algum atleta em dificuldades, deve ligar para um dos seguintes contactos:

- Organização - André Fraga - +351 938 509 971
- Bombeiros Voluntários de Melres - +351 224 760 640

8. MAPA DO EVENTO

No dia 31 de maio, domingo, a Rua dos Crastos (zona de partida / chegada, banhos e secretariado) estará encerrada ao trânsito. Aconselhamos o estacionamento nas imediações (parques sinalizados a cor azul), sendo o acesso efetuado posteriormente a pé. **Não é permitido o estacionamento na EN108.**



9. NOTAS FINAIS

A conservação da Natureza é da responsabilidade de todos nós. Não deixem nada mais do que as vossas pegadas.

Desfrutem dos trilhos. Boa prova a todos!!!