

V TRAIL
TERRAS DA GÂNDARA

28 JUN 2026

SEIXO MIRA
TRAIL 20KM
MINI TRAIL 12KM
CAMINHADA 8KM

EM 2025 FOMOS 1035 PARTICIPANTES!!!

INSCRIÇÕES

PROVA INSERIDA NO CIRCUITO DISTRITAL DE COIMBRA

[HTTPS://FBAC.PT/CIRCUITO-TRAIL-MINI/](https://fbac.pt/circuito-trail-mini/)

Logos: Associação Cultural e Recreativa do Vale de Mira, Associação de Futebol de Mira, SEIXO, Mira, Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P., Associação Distrital de Coimbra.

Dossier de Apresentação

Apresentação

No dia **28 de Junho de 2026** decorrerá a quinta edição do evento **Trail Terras da Gândara**, organizado pela **Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira** e pela **Junta de Freguesia de Seixo Mira**.

Este é um evento que para além do carácter desportivo e de competição, tem também um cariz **ambiental** e **solidário**, com apoio para a CERCIMIRA – Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Mira.

Organização

Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira

Rua da Creche, nº33, 3070-499

Seixo Mira

geral@acrseixo.com

T: 917 309 115

Junta de Freguesia de Seixo Mira

Rua Cónego Zagalo, nº110, 3070-524

Seixo Mira

geral@jfseixo.pt

T: 925 780 810

Entidades Oficiais

GNR de Mira – 231489500

Bombeiros Voluntários de Mira – 231480670

Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira

CerciMira

Câmara Municipal de Mira

Junta de Freguesia do Seixo

Como chegar ao TRAIL TERRAS DA GÂNDARA

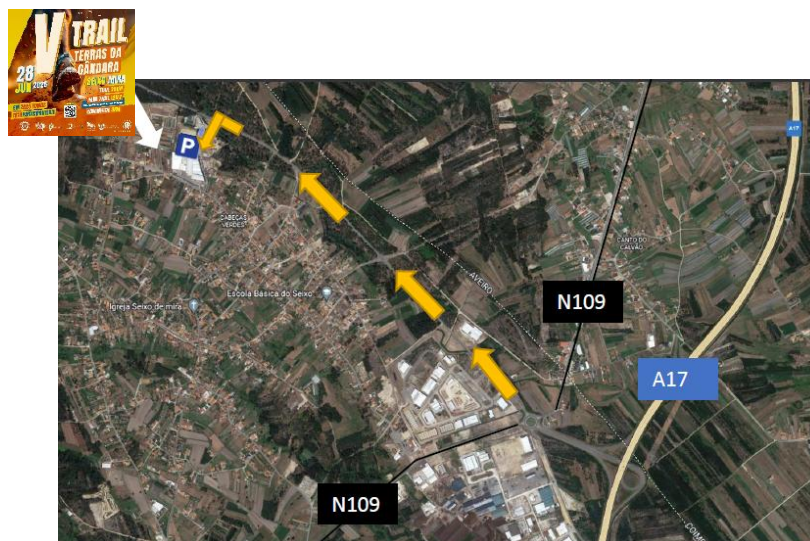
Quem chega pela A17:

Sair na saída 12 (Mira / Seixo – N109)

Nota: Vindo do Sul não tem placa indicativa de Seixo;

Na primeira rotunda na N109, da Zona Industrial de Mira, seguir pela segunda saída na direção da Praia do Poço da Cruz;

Passados cerca de 2Km virar à esquerda e encontrará o estacionamento à sua direita, após 200m, no Campo de Futebol do Fojo.

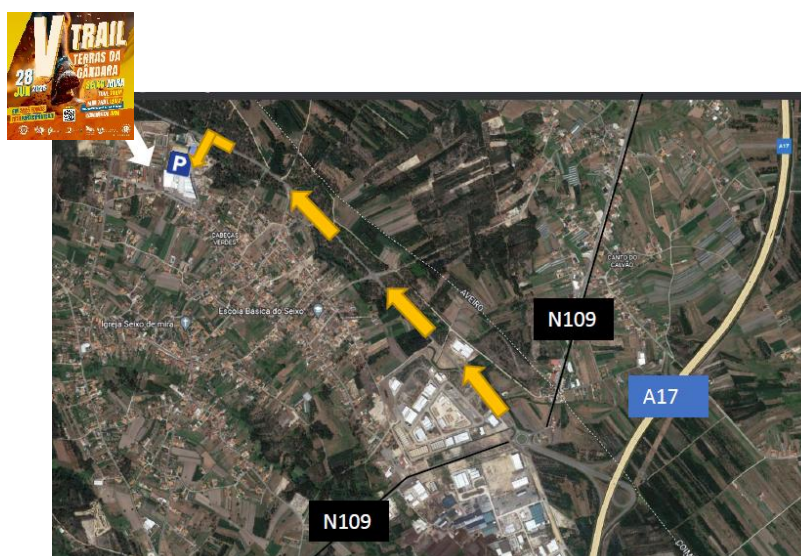


Quem chega pela N109:

Na rotunda da Zona Industrial de Mira seguir na direção da Praia do Poço da Cruz:

- Sair na quarta saída caso venha de sul;
- Sair na primeira saída caso venha de norte;

Passados cerca de 2Km virar à esquerda e encontrará o estacionamento à sua direita, após 200m, no Campo de Futebol do Fojo.



Mapa Logístico do Evento – Secretaria e Chegada



Programa

Sábado dia 27 de Junho de 2026

15h00 – Abertura do Secretariado

18h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, dia 28 de Junho de 2026

7h30 – Abertura do Secretariado

8h45 – Encerramento do Secretariado

9h00– Partida Trail K20

9h15 – Partida Trail K12

9h30 – Partida Caminhada

11h00 – Início do serviço do almoço (sujeito a variação)

12h00 – Entrega de Prémios (sujeito a variação)

Percursos

Não obstante a limpeza do percurso ser uma responsabilidade da Organização, apelamos a todos os participantes e acompanhantes para NÃO ATIRAREM LIXO PARA O CHÃO, em todo e qualquer ponto do percurso e especialmente em zona sem que o lixo possa ficar fora do alcance da vista e dificulte ou impossibilite a sua remoção.

Pedimos que colaborem connosco para que este seja de facto um Evento Ambiental. Podem deixar o vosso lixo nos pontos de apoio ou com qualquer pessoa da logística.

Pedimos ainda que cada atleta traga o seu cantil/garrafa de água para reduzirmos a pegada ecológica deste evento.

Os percursos colocam-nos em contacto com alguns ecossistemas característicos da região, bem como da população tipicamente Gandaresa que apreciará a passagem dos atletas. A Organização espera que os participantes mantenham uma atitude amigável e consciente, abem do património ambiental e das pessoas que lá habitam. O percurso é «nosso» por um dia, e dessas pessoas o resto do ano.

Notas dos trails

Os tracks estão disponíveis na plataforma de inscrições

Os primeiros 500 metros são em estrada bastante larga; A partir daí, todo o circuito é baseado em single track's, pontuados com alguns espaços de ultrapassagem;

O trajeto de trail está integralmente assinalado com fitas laranjas em plástico, e a caminhada em fitas brancas, para além de outra sinalética em alguns pontos;

Distâncias oficiais

Mini trail- 12,690 km

Assistência-5,350 km

Trail- 20,490km

1ª assistência-5,350

2ª assistência-13,370km

Caminhada- 7,850km

Assistência-4,300km

Existe água disponível em intervalos nunca superiores a 3 kms;

Durante o percurso haverá uma picagem electrónica e várias picagens manuais (sem parar atletas).

Segurança

Ao longo de todo o percurso existirão elementos da GNR em estradas principais para assegurar a travessia de participantes em segurança. Mas lembre-se que deve respeitar sempre as regras de trânsito.

Os participantes encontram, no seu próprio dorsal, os seguintes números de telefone para os quais podem solicitar à organização apoio em caso de acidente:

-917219720

-962020308

Identificação de Elementos da Organização e STAFF

Os elementos da Organização e STAFF estarão identificados com uma tshirt do evento de cor verde.

Encerramento do Evento

O evento considera-se encerrado após a entrega de prémios e do serviço do almoço.

A **Organização** deseja a todos os participantes uma boa prova, agradecendo desde já a confiança em nós depositada, expressa pela inequívoca adesão registada (mais de 1000 inscrições)

A todos os participantes, acompanhantes e espectadores, desejamos uma viagem tranquila até esta **Terra da Gândara** e que disfrutem o melhor possível do nosso evento ambiental e solidário.

ATE JÁ! Obrigado!