

Um Centro de Emoções

PENACOVA

GUIA DO ATLETA

ATHELET'S GUIDE

PENACOVA TRAIL DO CENTRO | 2025

GRANDE FINAL CIRCUITO BEST TRAILS SERIES 2024/25



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

26 - 28 setembro 2025

100 km	50 km	15 km
31 km	17 km	12 km



WWW.CARLOSSANATUREEVENTS.COM


CARLOS SÁ
NATURE EVENTS

PROVAS CONFIRMADAS CIRCUITO BEST TRAILS SERIES 2026



5-7 DEZEMBRO 2025

TERRAS DE BOURO



20-22 FEVEREIRO 2026

VILA NOVA DE FOZ CÔA



11 ABRIL 2026

TONDELA



1-3 MAIO 2026

TERRAS DE BOURO - MONTALEGRE



A DEFINIR

PONTE DA BARCA



5-6 SETEMBRO 2026

PENACOVA



2-4 OUTUBRO 2026

CAMINHA - VIANA DO CASTELO



A REGIÃO THE REGION

“Penacova é um local propício para passeios encantadores. A geografia do terreno permite que se realizem diversas atividades ligados ao Turismo e Desporto de Natureza.

Em toda a vasta área do concelho, existem circuitos pedestres, trilhos de Trail Running e BTT, que permitem descobrir vários recantos naturais, sejam eles em espaços urbanos ou rurais.

Os caminhos em Penacova oferecem uma paisagem arrebatadora e cenários idílicos, capazes de fazer apaixonar qualquer amante da Natureza.”

“A água límpida dos trechos não poluídos do Mondego e do Alva, correndo em curvas caprichosas entre montes escarpados que oferecem, a quem nos visita a tranquilidade e harmonia de uma paisagem única. Ao longo dos rios e na grandiosa Albufeira da Barragem da Aguieira existe um cenário perfeito para a prática da Pesca.

Existe em Penacova uma oferta diversificada e ímpar para atividades ao ar livre devido à geografia do seu terreno. Assim deste modo, tem a possibilidade de descer o Mondego em Kayak, percorrer a pé os caminhos da serra do Buçaco, descer as encostas de Lorrvão em bicicleta, escalar o Penedo de Castro ou a Livraria do Mondego, esperar que o peixe pique no açude do Vimieiro ou na pista de pesca de Vila Nova, descansar sob eucaliptos centenários nas Ermidas de São Paio do Mondego e sentir o perfume das Glicínias na Pérgola.”

“Penacova is a suitable place for charming walks. The geography of the land allows for various activities linked to Tourism and Nature Sports to be carried out.

Throughout the vast area of the municipality, there are walking circuits, Trail Running and mountain biking trails, which allow you to discover various natural corners, whether in urban or rural spaces.

The paths in Penacova offer a breathtaking landscape and idyllic settings, capable of making any nature lover fall in love.”

“The clear water of the unpolluted stretches of the Mondego and Alva, running in capricious curves between rugged hills, offers those who visit us the tranquility and harmony of a unique landscape. Along the rivers and in the grand Reservoir of Barragem da Aguieira there is a perfect setting for fishing.

There is a diverse and unique offer for outdoor activities in Penacova due to the geography of its terrain. This way, you have the possibility of going down the Mondego in Kayak, walking along the paths of the Buçaco mountain range, cycling down the slopes of Lorrvão, climbing Penedo de Castro or Livraria do Mondego, waiting for the fish to bite in the pond do Vimieiro or on the fishing trail in Vila Nova, rest under centuries-old eucalyptus trees in the Ermidas de São Paio do Mondego and smell the scent of Wisteria in the Pérgola.”



CENTRO DE TRAIL PENACOVA CARLOS SÁ DISPONÍVEL O ANO TODO

PENACOVA CARLOS SÁ TRAIL CENTER AVAILABLE ALL YEAR ROUND

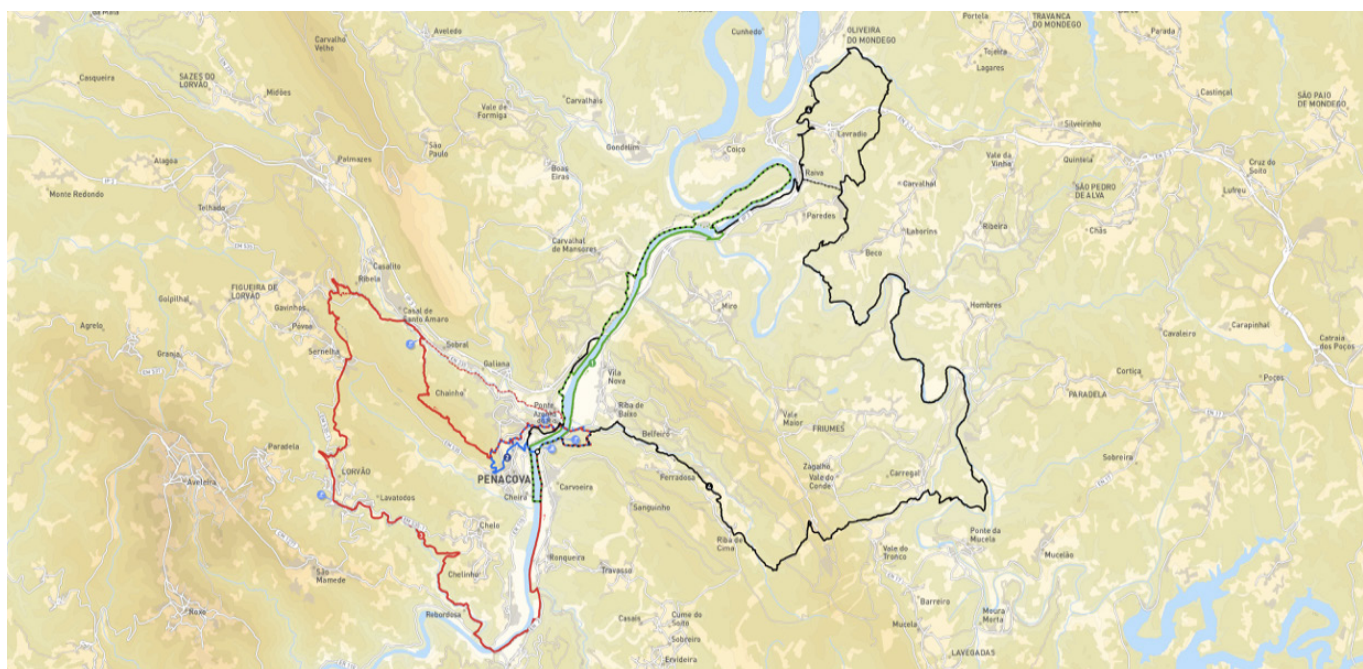
O Centro de Trail de Penacova dispõe de 4 percursos sinalizados, que durante todo o ano, permitem descobrir vários recantos naturais, sejam eles em espaços urbanos ou rurais. o ponto de partida, a Praia Fluvial do Reconquinho, tem um conjunto de serviços que serão do seu agrado.

The Penacova Trail Center has 4 signposted routes, which allow you to discover various natural corners throughout the year, whether in urban or rural areas. The starting point, Praia Fluvial do Reconquinho, has a set of services that will please you.

Find out more at the following link:

Sabe mais no seguinte link:

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/trailrunning>





APRESENTAÇÃO DA PROVA RACE PRESENTATION

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a rede de **Centros de Trail Running Carlos Sá** nasce para dar resposta e meios às necessidades dos amantes desta modalidade (e outras), de conhecerem um novo território, de uma forma completamente autónoma.

É um local organizado com vários percursos sinalizados, com sinalética específica e homologada pela Associação de Trail Running Portugal, enquanto garante da usabilidade dos trilhos de forma segura. O objetivo é orientar o visitante e, em simultâneo, fornecer-lhe todas as informações do local em que se encontra, enriquecendo a sua visita.

Para a promoção e visibilidade deste projeto nasce o **Penacova Trail do Centro**.

O Penacova Trail do Centro é co-organizado pela **Carlos Sá Nature Events®** e **Câmara Municipal de Penacova**, irá realizar-se nos dias 6 e 7 de Setembro 2025.

No dia 6 de Setembro irá realizar-se o **Trail KIDS** e o **Prólogo 2km** na Praia Fluvial do Reconquinho.

No dia 7 de Setembro decorrerão as seguintes distâncias competitivas: **Trail Ultra 46km**, **Trail 31km** e **Mini Trail/Caminhada 17km**.

Starting from an accumulated experience in organizing events, the network of **Carlos Sá Trail Running Centers** was created to provide answers and means to the needs of lovers of this sport (and others), to discover a new territory, in a completely autonomous way.

It is an organized place with several signposted routes, with specific signage and approved by the Portugal Trail Running Association, whilst guaranteeing the usability of the trails in a safe manner. The objective is to guide the visitor and, at the same time, provide them with all the information about the place they are in, enriching their visit.

For the promotion and visibility of this project, the **Penacova Trail do Centro** was created.

The Penacova Trail do Centro is co-organized by **Carlos Sá Nature Events®** and **Penacova City Council**, and will take place on 6 and 7 of September 2025.

On the 6th of September the **Trail KIDS** and the **Prologue 2km** will take place at Praia Fluvial do Reconquinho.

On the 7th of September the following competitive distances will take place: **Trail Ultra 46km**, **Trail 31km** and **Mini Trail/Hiking 16km**.





PROGRAMA **PROGRAM**



6 SETEMBRO - SEPTEMBER 6th

18:00 - 20:00 - Funcionamento do secretariado na Praia Fluvial do Reconquinho, Penacova

6:00pm - 8:00pm - Operation of the secretariat at Reconquinho River Beach, Penacova

18:30 - Partida Trail KIDS

6:30 pm - Departure Trail KIDS

19:00 - Partida Prólogo

7:00 pm - Departure Prologue

7 SETEMBRO - SEPTEMBER 7th

07:00 - 08:00 - Entrega de dorsais dos 46km e 31km na Praia Fluvial do Reconquinho, Penacova

07:00 am - 08:00 am - Delivery of bibs for the 46km and 31km at Reconquinho River Beach, Penacova

08:00 - Partida 46km e 31km

08:00 am - Departure 46km and 31km

08:00 - 09:00 - Entrega de dorsais Trail Sprint/Caminhada 17km na Praia Fluvial do Reconquinho, Penacova

08:00 am - 09:00 am - Delivery of bibs for the Trail Sprint/Hike 17km at Reconquinho River Beach, Penacova

09:00 - Partida Trail Sprint/Caminhada 17km

09:00 am - Departure Trail Sprint/Hike 17km

14:00 - Cerimónia de entrega de prémios - Praia Fluvial do Reconquinho, Penacova

2:00 pm - Awards ceremony - Reconquinho River Beach, Penacova



LISTA DE INSCRITOS PENACOVA TRAIL DO CENTRO 2025:

<https://mynatureevents.com/listas/Penacova2025>



MAPA ESTACIONAMENTO PARKING MAP



A

PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PARTIDA / CHEGADA / SECRETARIADO
40.267197, -8.278933

1

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PENACOVA
40.267398, -8.283293
<https://maps.app.goo.gl/aUS9pmkVMmFk42Xe7>

2

PISTA DE PESCA
40.277863, -8.270194
<https://maps.app.goo.gl/czmPra5i5Y7sdbVn9>

3

CARVOEIRA
40.258834, -8.278484
<https://maps.app.goo.gl/dqkZS5oGaN8TK1QX8>

4

PISCINAS MUNICIPAIS
40.270971, -8.284525
<https://goo.gl/maps/zh5KeQ7wKG4p9c1T6>

5

CARVOEIRA
40.259059, -8.279969
<https://maps.app.goo.gl/Zq4dWoMLE825L9Vq8>

6

AZENHA DO RIO
40.272588, -8.274303
<https://maps.app.goo.gl/39r8uSkddLKZFawt5>



PROVAS

PRÓLOGO

46K · 31K · 17K

PRÓLOGO

2 KM

CARACTERÍSTICAS

CHARACTERISTICS



DISTÂNCIA
DISTANCE
2 KM



PARTIDA
START LINE
**PRAIA FLUVIAL
DO RECONQUINHO**



HORÁRIO DE INÍCIO
START TIME
19:00



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
06-09-2025



município
Penacova
...no centro de Portugal


CARLOS SÁ
NATURE EVENTS

TRAIL DO CENTRO PENACOVA



município
Penacova
...no centro de Portugal


**Turismo
Centro
Portugal**
Um país
dentro do País

Penacova
Parque Natural



Penacova

Penacova

Penacova

Goecomobile
RENT A CAR

Goecomobile
RENT A CAR





46KM

ULTRA TRAIL



DISTÂNCIA
DISTANCE
46 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
2003 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
2005 D-



PARTIDA
START LINE
**PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PENACOVA**



CHEGADA
FINISH LINE
**PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PENACOVA**



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
07-09-2025



HORÁRIOS DE PARTIDA
DEPARTURE TIMES
08:00



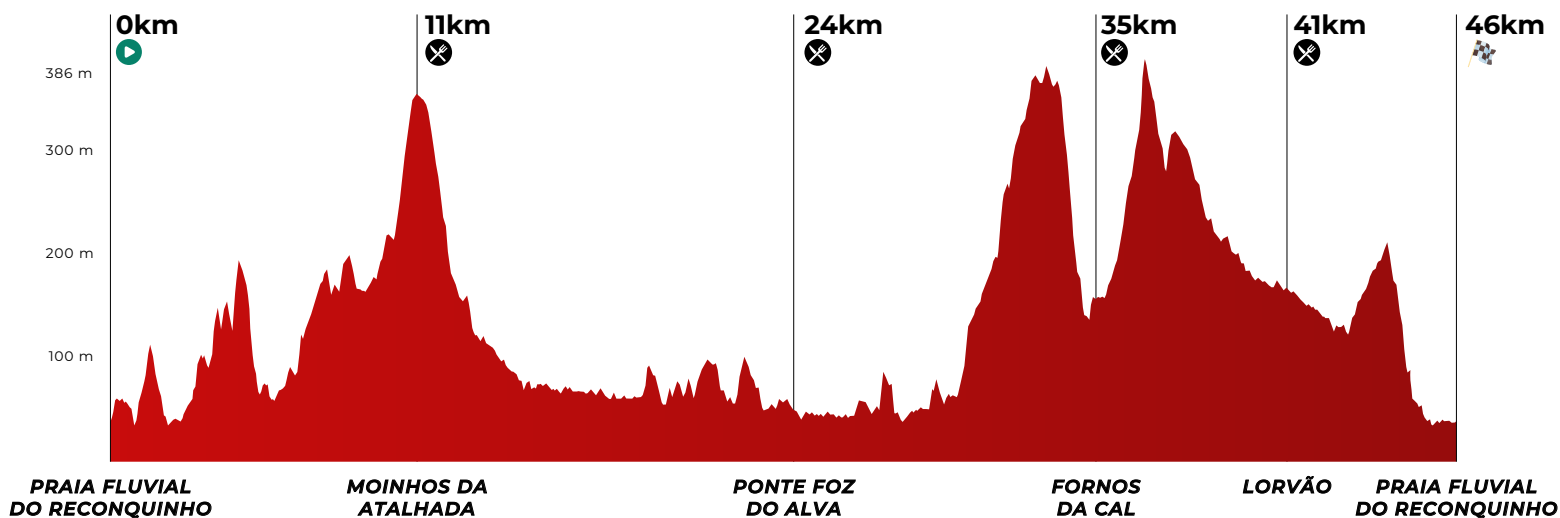
TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT
10H

PENACOVA TRAIL DO CENTRO 2025

46KM

ULTRA TRAIL

GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS



MOINHOS DA ATALHADA

PONTE FOZ DO ALVA

FORNOS DA CAL

LORVÃO



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



11 KM

24 KM

35 KM

41 KM



40.257783, -8.227349

40.295290, -8.245098

40.283460, -8.302174

40.259957, -8.317925



Às 15h, com 7h de prova, na Vila de Penacova - 29k, todos os atletas são encaminhados para o percurso dos 31km e classificados no mesmo.
Esta medida visa garantir a que os participantes cumprem os tempos previstos pela organização.

46KM

ULTRA TRAIL

MATERIAL OBRIGATÓRIO MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE



TRACK DO PERCURSO ROUTE TRACK

Todas as provas estão totalmente marcadas.
Mesmo assim **aconselhamos** todos os participantes **a levar um dispositivo (relógio ou telemóvel) com o track do percurso.**

All the distances are fully marked.
Even so, we **advise** all participants to **bring a device (watch or mobile phone) with the route track.**

DOWNLOAD

https://drive.google.com/drive/folders/1eq8qW7RSJQd9g8Lot69bZzrxwxZvyZKS?usp=share_link



PENACOVA TRAIL DO CENTRO 2025



31KM TRAIL



DISTÂNCIA
DISTANCE
31 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
1224 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
1222 D-



PARTIDA
START LINE
**PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PENACOVA**



CHEGADA
FINISH LINE
**PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PENACOVA**



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
07-09-2025



HORÁRIOS DE PARTIDA
DEPARTURE TIMES
08:00



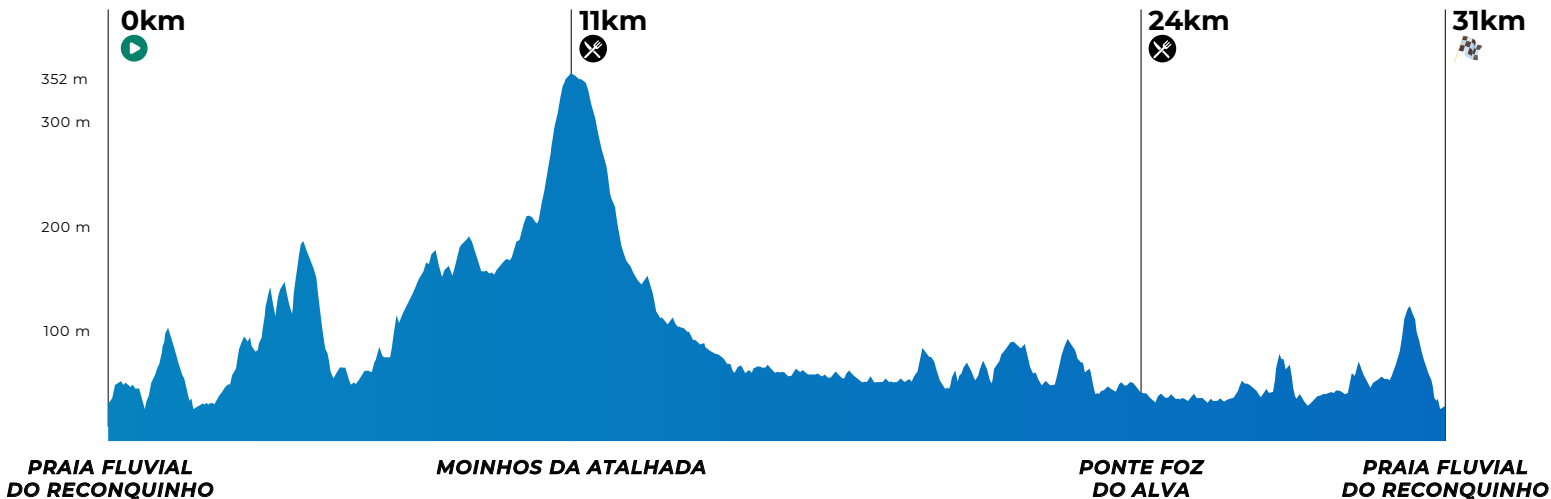
TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT

PENACOVA TRAIL DO CENTRO 2025

31KM

TRAIL

GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS



MOINHOS DA ATALHADA

PONTE FOZ DO ALVA



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



11 KM

24 KM



40.257783, -8.227349

40.295290, -8.245098

31KM TRAIL

MATERIAL OBRIGATÓRIO MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE



TRACK DO PERCURSO ROUTE TRACK

Todas as provas estão totalmente marcadas.
Mesmo assim **aconselhamos** todos os participantes **a levar um dispositivo (relógio ou telemóvel) com o track do percurso.**

All the distances are fully marked.
Even so, we **advise** all participants to **bring a device (watch or mobile phone) with the route track.**

DOWNLOAD

https://drive.google.com/drive/folders/1eq8qW7RSJQd9g8Lot69bZzrxwxZvyZKS?usp=share_link



PENACOVA TRAIL DO CENTRO 2025



17KM

TRAIL SPRINT/CAMINHADA



DISTÂNCIA
DISTANCE
17 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
664 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
664 D-



PARTIDA
START LINE
**PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PENACOVA**



CHEGADA
FINISH LINE
**PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
PENACOVA**



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
07-09-2025



HORÁRIOS DE PARTIDA
DEPARTURE TIMES
09:00

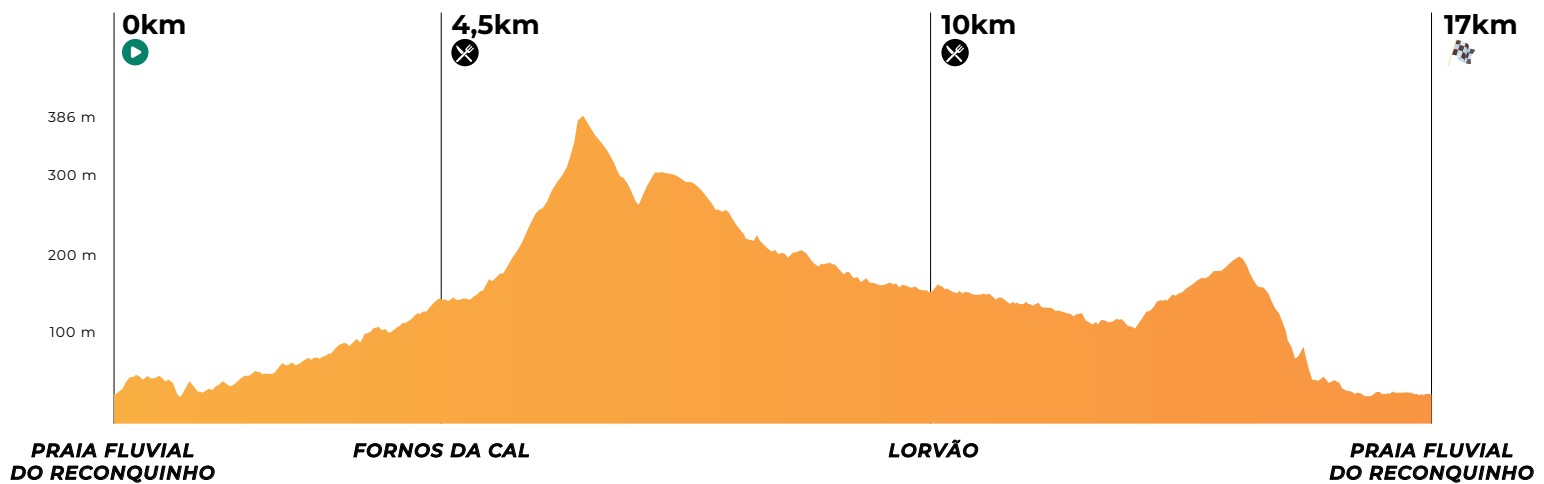


TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT

PENACOVA TRAIL DO CENTRO 2025

17KM
TRAIL SPRINT/CAMINHADA

GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS



FORNOS DA CAL

LORVÃO



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



4,5 KM

10 KM



40.283460, -8.302174

40.259957, -8.317925

17KM

TRAIL SPRINT/CAMINHADA

MATERIAL OBRIGATÓRIO MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE



TRACK DO PERCURSO ROUTE TRACK

Todas as provas estão totalmente marcadas.
Mesmo assim **aconselhamos** todos os participantes **a levar um dispositivo (relógio ou telemóvel) com o track do percurso.**

All the distances are fully marked.
Even so, we **advise** all participants to **bring a device (watch or mobile phone) with the route track.**

DOWNLOAD

https://drive.google.com/drive/folders/1eq8qW7RSJQd9g8Lot69bZzrxwxZvyZKS?usp=share_link





BEACH - SUN'S - LANDSCAPES

EPIC



BEACH



SUN'S



LANDSCAPES

**AINDA DISPONÍVEL PARA
ALUGUER EM PENACOVA**



@EPIC.CAMPER



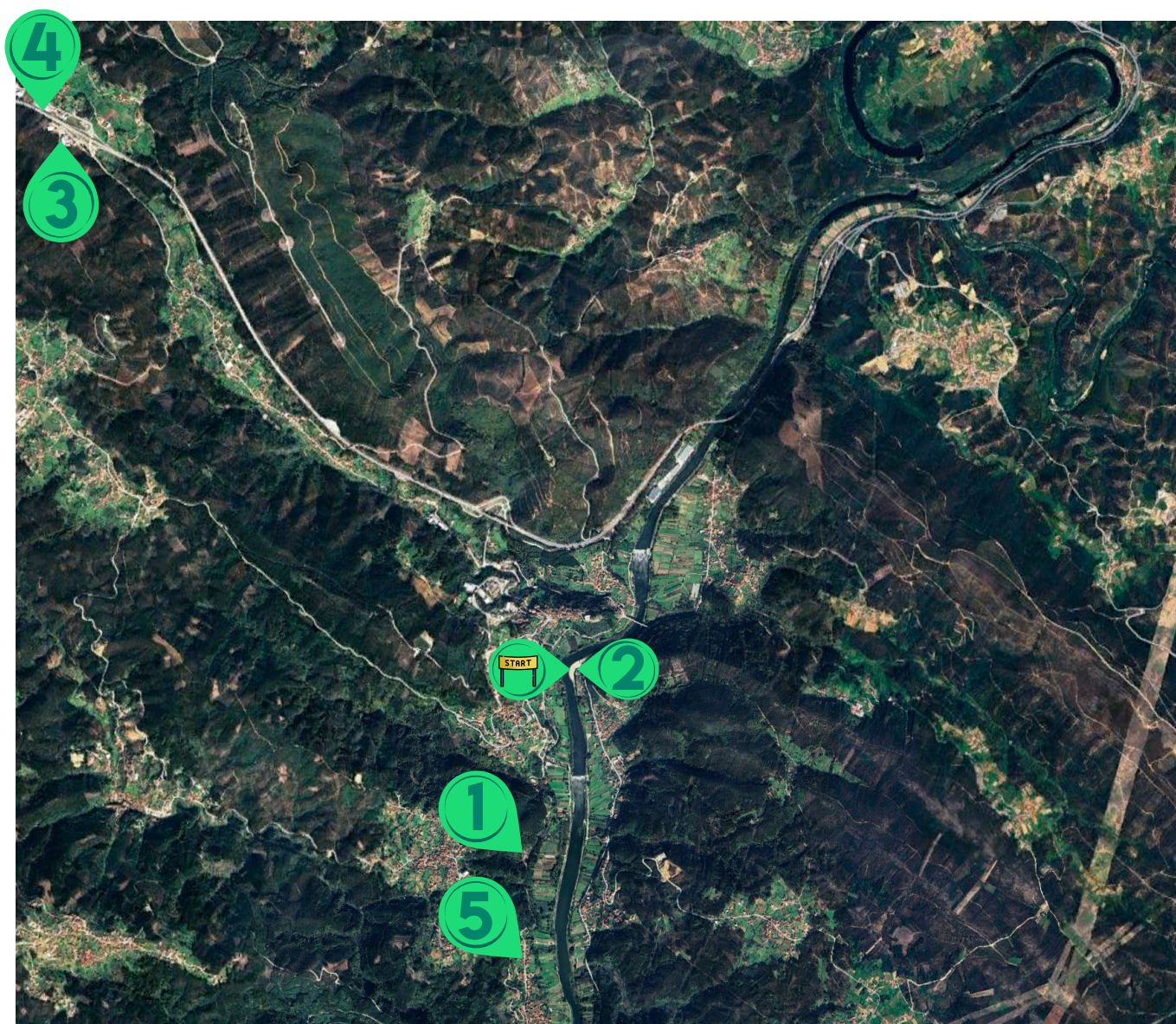
**PASTELARIA
O MOSTEIRO**

desde 1996



@pastelaria.o.mosteiro

MAPA RESTAURANTES RESTAURANT MAP



1 RESTAURANTE "O CORTIÇO"
40.255517, -8.283888
<https://maps.app.goo.gl/dBRB66GNLdBfpAca8>

2 BAR "RECONQUINHO"
40.266754, -8.278983
<https://maps.app.goo.gl/36Yg3hkh8s3PCA4Q6>

3 RESTAURANTE "LEITÃO DO AIRES"
40.303158, -8.320830
<https://maps.app.goo.gl/QsY9WYA9SB65Dq3j6>

4 RESTAURANTE "PORTAS DA SERRA"
40.306147, -8.323157
<https://maps.app.goo.gl/HWEe4bKV9fJFfotF6>

5 "EL SONHO"
40.247827, -8.284222
<https://maps.app.goo.gl/ud5hokNmzVmgsdXBo9>

INFORMAÇÕES GERAIS **GENERAL INFORMATION**



ABASTECIMENTOS

Informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos.

Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes). Na zona de meta haverá um reforço alimentar de sólidos e líquidos para todos os atletas.

SUPPLIES

Please be advised that liquid supplies will not be provided through bottles or plastic cups.

Each athlete is responsible for taking with them the container(s) they deem most suitable for their hydration (preferably serving also for hot drinks). In the goal zone there will be a solid and liquid food reinforcement for all athletes.



BANHOS / SHOWERS

PISCINAS MUNICIPAIS
40.271185, -8.284220



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS

Praça Sá Carneiro, nº4

3360-342 Penacova

Tel. 239 477 469

geral@bombeirospenacova.pt



20%

DESCONTO

EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION

CÓDIGO:

PENACOVA25

OFERTA VÁLIDA ATÉ 14 DE SETEMBRO DE 2025

NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.



MARCAÇÕES MARKS

Ao longo do percurso existem vários placas sinalizadoras como as das imagens que se seguem. O percurso está marcado com fita sinalizadora, bandeirolas, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas.

Along the route there are several signposts like those in the images below. The route is marked with signaling tape, flags, directional signs and information signs duly identified.



ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS

Informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos.

Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação.

Na zona de meta haverá um reforço alimentar de sólidos e líquidos para todos os atletas.

Please be advised that liquid supplies will not be supplied through bottles or plastic cups.

Each athlete is responsible for carrying the container(s) they deem most appropriate for their hydration.

In the goal zone there will be a food supplement of solids and liquids for all athletes.



ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



APOIOS

