

# TRAIL DA CEREJA 2025



# GUIA DO ATLETA

TRAIL DA CEREJA 2025



## TRAIL DA CEREJA | 8 JUN 2025 | FUNDÃO

Bem-vindo ao Trail da Cereja 2025!

É com enorme entusiasmo que te recebemos para mais uma edição desta aventura que celebra a beleza da Serra da Gardunha, o esplendor do Fundão e o melhor fruto do mundo — a cereja — que representa a energia inesgotável da nossa comunidade, a resiliência da Beira Baixa e a vontade de levar o melhor de nós a ti, que nos visitas, e a todo o mundo, despertando a curiosidade para descobrir os nossos encantos!

Este não é apenas mais um evento desportivo. É um encontro de pessoas movidas pela paixão pela natureza, pelo desafio da montanha e pela superação. É um convite a explorar o que a Gardunha tem de melhor, a ter uma visão única das paisagens que ela abraça — com especial destaque para a sua encosta norte, onde poderás admirar os vales onde se produz o fruto que é marca da região, a cor que encanta, a natureza esculpida em cada galho dos cerejais que irás atravessar. Difícil será não parar!

Aqui, cada quilómetro é mais do que uma distância: é uma experiência. Cada subida, um teste à tua força. Cada descida, um convite a testar a tua coragem e velocidade. Temos novos trilhos para ti que te desafias na corrida, e uma passagem especial pelos pontos mais icónicos — a Festa da Cereja e a Pedra D’Hera — também para ti que vens para caminhar. E, para culminar, um momento de convívio e festa na chegada ao Parque do Convento. Reservamos ainda algumas surpresas para que este dia fique, para sempre, gravado na tua memória.

Este guia foi preparado para te ajudar a viver esta jornada da forma mais épica possível. Lê-o com atenção. Prepara-te. E vem com o coração aberto para uma experiência única!



fundão

365 dias à descoberta

fundão

# COMO CHEGAR

Partida: Praça do Município 20, 6230-338 Fundão  
40.138066863287634, -7.500611432813679

Chegada: Parque Do Convento, N238 83, Fundão  
40.132400014658636, -7.509782038211937



# PROGRAMA

## SEXTA-FEIRA (06/06/2025)

**17h00** - Abertura do Secretariado - Piscinas Descobertas do Fundão (Parque Desportivo)

**20h00** - Encerramento do Secretariado

## SÁBADO (07/06/2025)

**9h00** - Abertura do Secretariado - Piscinas Descobertas do Fundão (Parque Desportivo)

**13h00 - 14h30** - Pausa para almoço

**15h00** - Início do Trail Kids

**19h00** - Encerramento do Trail Kids

**19h00** - Encerramento do Secretariado

## DOMINGO (08/06/2025)

**6h30** - Abertura do Secretariado - Piscinas Descobertas do Fundão (Parque Desportivo)

**8h15** - Controlo zero do TC32K

**8h20** - Controlo zero do TC17K

**8h25** - Controlo zero do TC11K

**8h30** - Encerramento do Secretariado

**8h30** - Saída do **TC32K**

**8h40** - Saída do **TC17K**

**8h45** - Saída da **Caminhada**

**9h00** - Saída do **TC11K**

**10h00** - Previsão de chegada do primeiro classificado do **TC11K**

**10h20** - Previsão de chegada do primeiro classificado do **TC17K**

**11h50** - Previsão de chegada do primeiro classificado do **TC32K**

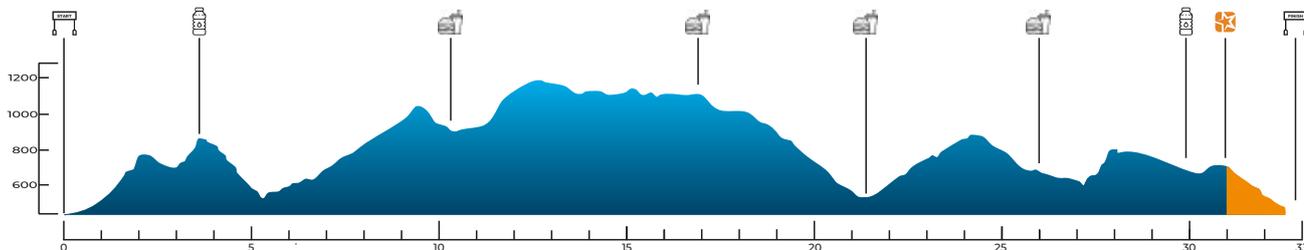
**12h00** - Início do almoço

**13h30** - Entrega de prémios

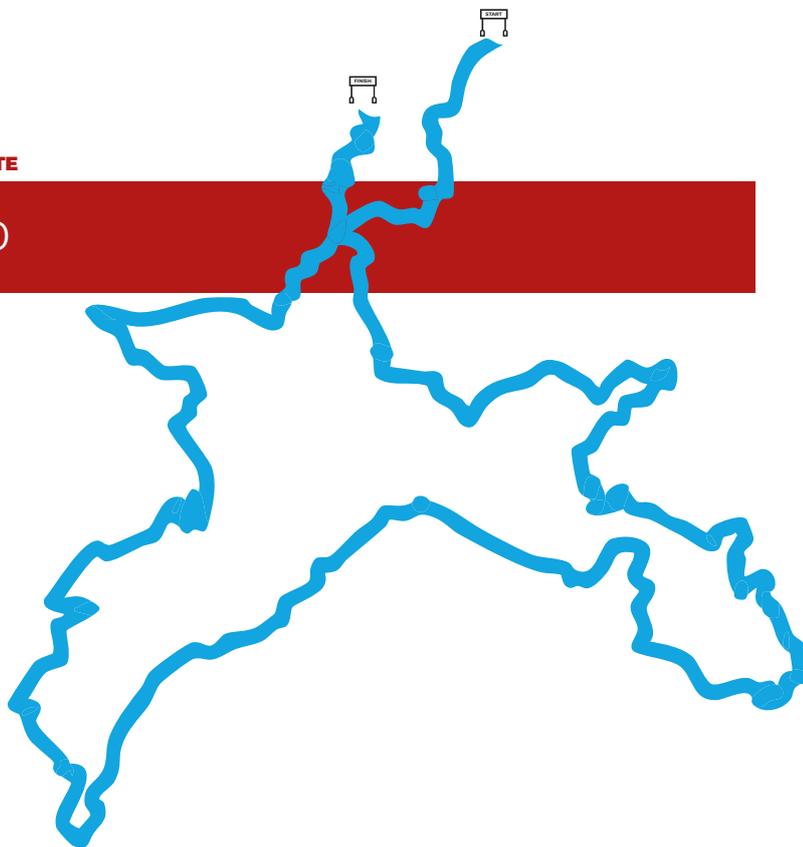
**17h00** - Encerramento do II Trail da Cereja

# PROVAS

**TC32k**  
1800d+

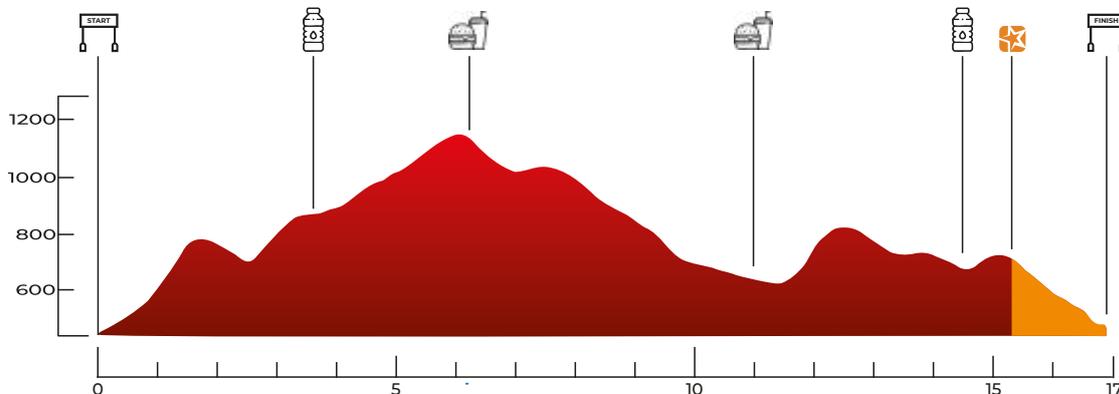


DISTÂNCIA	DESNIVEL	PARTIDA	TEMPO LIMITE
32km	1800d+	08:30	06h00



# PROVAS

TC17k  
950d+



DISTÂNCIA	DESNIVEL	PARTIDA	TEMPO LIMITE
17km	950d+	08:40	04h00

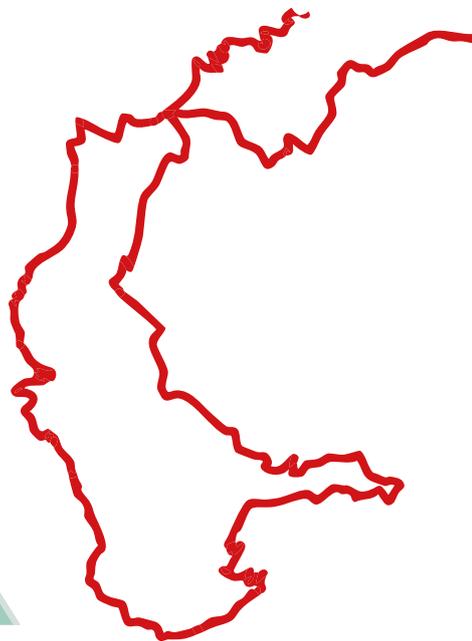
TRAIL DA CEREJA | 8 JUN 2025 | FUNDÃO

fundão  
A. D. Fundão Trail

# 000

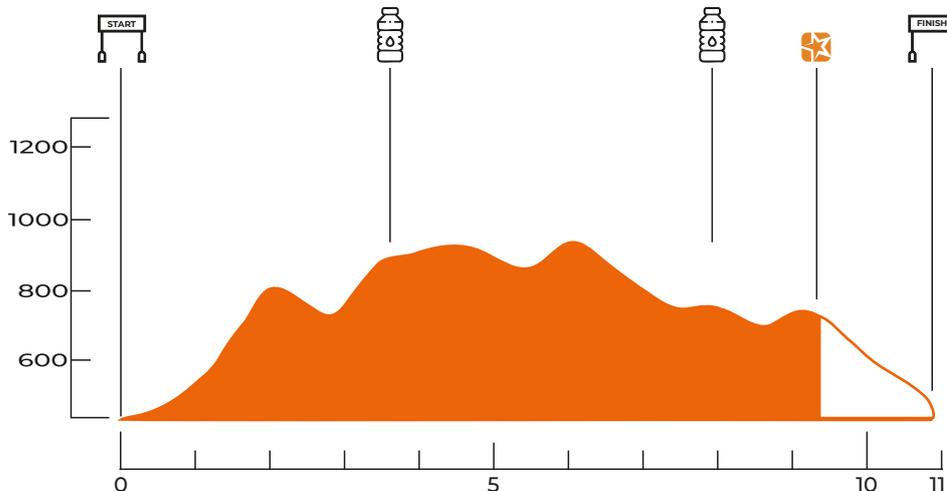
NOME ATLETA  
EQUIPA

CONTACTOS DE EMERGENCIA +351 969 796 305 SOS 112

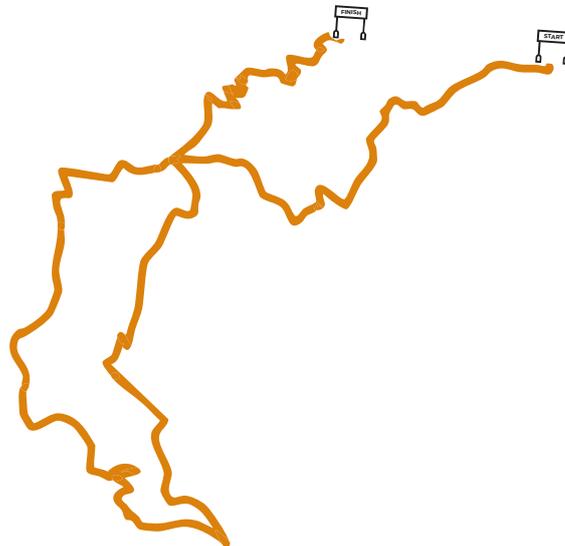


# PROVAS

TCT1k  
600d+



DISTÂNCIA	DESNIVEL	PARTIDA	TEMPO LIMITE
11km	600d+	09:00	03h00



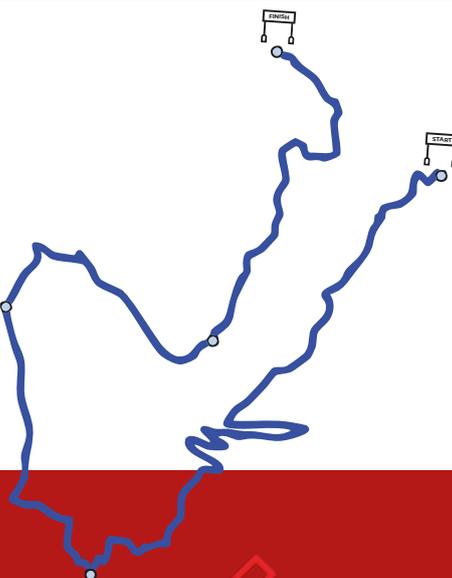
# PROVAS

## TCTk KIDS

LOCAL	DATA	INICIO	FINAL
PARQUE DO CONVENTO	07 JUN	15:00	19h00

## TC10k CAMINHADA

DISTÂNCIA	DESNIVEL	PARTIDA	TEMPO LIMITE	PREVISÃO CHEGADA
10km	400d+	08:45	04h00	12:00



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



TRAILS ▲ UP



# MATERIAL OBRIGATÓRIO

MATERIAL OBRIGATÓRIO	TC11K	TC17K	TC32K	CAMINHADA-TC10
Dorsal	✓	✓	✓	✓
Manta Térmica	✓	✓	✓	
Apito	✓	✓	✓	
Telemóvel	✓	✓	✓	✓
Deposito de água 1,0 lt			✓	
Deposito de água 0,5 lt	✓	✓		
MATERIAL RECOMENDADO	TC11K	TC17K	TC32K	CAMINHADA-TC10
Deposito de água 0,5 lt				✓
Boné	✓	✓	✓	✓

## NOTA

Durante a prova, todos os participantes têm de se fazer acompanhar do material obrigatório. Poderá haver controlo durante a competição, os directores ou chefes de controlo podem verificar o material obrigatório. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova. Tendo em conta as características da prova, é recomendado a todos os participantes o uso de material que poderá ser fundamental em situação de acidente, mas que fica à consciência e à responsabilidade de cada um.

Haverá verificação de material no controlo zero, estando o atleta sujeito à desqualificação caso se verifique o incumprimento do material obrigatório.

Poderá haver controlo do material obrigatório no decurso da prova por parte de elementos da organização devidamente identificados, pelo que os participantes devem transportar este material durante toda a prova.

## ORGANIZAÇÃO



A. D. Fundão Trail CÂMARA MUNICIPAL

## PATROCINADORES



## PARCEIROS



## ASSOCIADOS



# MENSAGEM FINAL

Chegou o momento.

Em breve, estarás a percorrer os trilhos e caminhos que desenham a vibrante Serra da Gardunha — uma serra verde, viva, carregada de energia, onde cada passo conta uma história de paixão pela natureza e pela superação.

Vais atravessar encostas e vales onde a cereja é mais do que um fruto — é um símbolo de identidade, de trabalho, de orgulho. Vais sentir o calor de uma região que te recebe de coração aberto e o espírito de uma comunidade que transforma este evento numa verdadeira festa do desporto e da amizade.

Cada subida que conquistares, cada quilómetro que vences, cada paisagem que admirares vai ficar contigo — porque este dia é feito para ser vivido em pleno, com intensidade e emoção.

O Fundão espera-te. A Gardunha chama por ti.  
Agora é contigo: dá tudo, celebra cada momento e leva esta energia contigo para sempre.

Porque no Trail da Cereja... a caminhar ou a correr, vai ser épico!

