



# GUIA DO ATLETA

[www.trailfisgasdeermelo.pt](http://www.trailfisgasdeermelo.pt)



## Bem-vindos ao Trail Fisgas de Ermelo

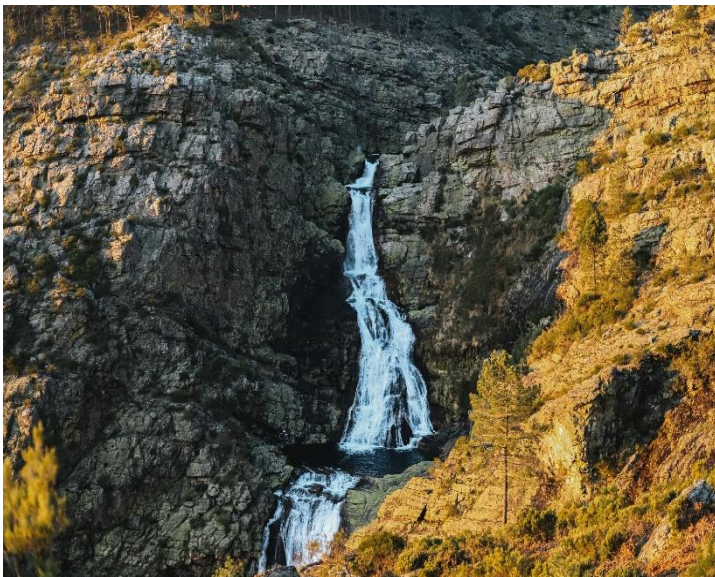
A tua aventura nestes trilhos vai permitir que conheças um pouco da Serra do Alvão e uma das suas paisagens emblemáticas, as **quedas de Água das Fisgas de Ermelo**, cursos de água, e o alto da Senhora da Graça, mais conhecido por Monte Farinha.

"**Alto da Cabeça Grande**" - Este é um dos pontos altos do **Trail Fisgas de Ermelo**, a vista deste miradouro é imbatível. Aproveite a vista privilegiada sobre as quedas de água. A paisagem, a flora, a fauna e a geologia são motivos de deslumbramento.

O piso ao longo dos trilhos é incerto e por vezes cascalhento, por isso todo o cuidado é necessário. *Os trilhos são exigentes a nível físico.*

Leve **calçado confortável** porque os percursos são sempre feitos em trilho de montanha.

O Alto da Senhora da Graça é o ponto mais alto do evento Trail Fisgas de Ermelo. É também um dos pontos importantes de passagem dos atletas que vão participar no Trail Longo e no UP HILL.



## Fisgas de Ermelo

“...paisagem de tirar o fôlego e provocar vertigem...”

As Fisgas de Ermelo constituem o local mais emblemático da área protegida Parque Natural do Alvão.

São uma das maiores quedas de água da Europa, com um desnível de cerca de 400 metros, assentes em rochas quartzíticas com aproximadamente 480 milhões de anos. Foi a fracturação destas rochas duras que permitiu que o Rio Olo nelas se tenha “enfisgado”, dando origem ao nome popular pelo qual é conhecida a mais bela cascata do território continental português.

É um local que possui um elevado valor científico, didático e patrimonial, tendo associada uma notável vocação turística, na vertente Turismo de Natureza. A presença de marcas fósseis nestas rochas, deixadas por organismos marinhos já extintos, podem também ser vistas como uma espécie de “ilustração” de tempos distantes, em que a vida só existia no mar, por contraponto à biodiversidade excecional conhecida atualmente nesta área protegida.

A beleza singular e selvagem das Fisgas de Ermelo atrai dezenas de milhares de visitantes todos os anos, que daqui saem com todos os sentidos despertos e com o desejo e a promessa de voltarem muitas outras vezes. Quer a montante quer a jusante das quedas de água, é possível encontrar lagoas naturais, de águas puras e cristalinas, denominadas “piocas”, que convidam a banhos refrescantes.



## Senhora da Graça – Monte Farinha

A **Senhora da Graça** é uma montanha do distrito de Vila Real, com uma altitude de **947 metros**. No seu topo, conhecido como Alto da Senhora da Graça, localiza-se o Santuário de Nossa Senhora da Graça, e a vila de Mondim de Basto situa-se no seu sopé. Dizem que em dias limpos se vê deste monte a costa de Vila do Conde - Póvoa de Varzim, existindo até um culto local dos pescadores que se salvaram ao usar este monte como ponto de referência.

A ascensão ao Alto da Senhora da Graça, por uma estrada com inclinações até 12%, é famosa pela habitual presença na Volta a Portugal em Bicicleta. No alto da subida a vista privilegiada e espetacular para uma imensa área que contempla as serras acima do Douro: Serra do Marão, Alvão, Aboboreira, Gerês, Cabreira, Viso... O nosso olhar perde-se no horizonte.



## Provas

### FISGAS CAMINHADA | 10km

Percurso não é circular

Partida prevista: Ermelo – 09h30

Chegada: Ermelo

Distância: 9.500km aprox.

Grau de dificuldade: **Difícil**

Limite de conclusão da prova: 3h00

Desnível: 450 D+

*\*é importante o uso do dorsal durante a caminhada para poder usufruir do transporte e do ponto de abastecimento*



### Pontos de abastecimentos/local:

PAC 1 – Varzigueto (Líquidos) – 6 km | GPS: [41°22'37.2"N 7°51'10.1"W](#)

PAC 2 - Fojo – Centro Interpretativo Fisgas de Ermelo (Sólidos/Líquidos)

GPS: [41°22'49.2"N 7°52'38.0"W](#)



## GUIA DO ATLETA TRAIL FISGAS DE ERMELO 2026

### FISGAS TRAIL CURTO | 23km

Percurso não é circular

Partida prevista: Ermelo - 09h30

Meta: Mondim de Basto

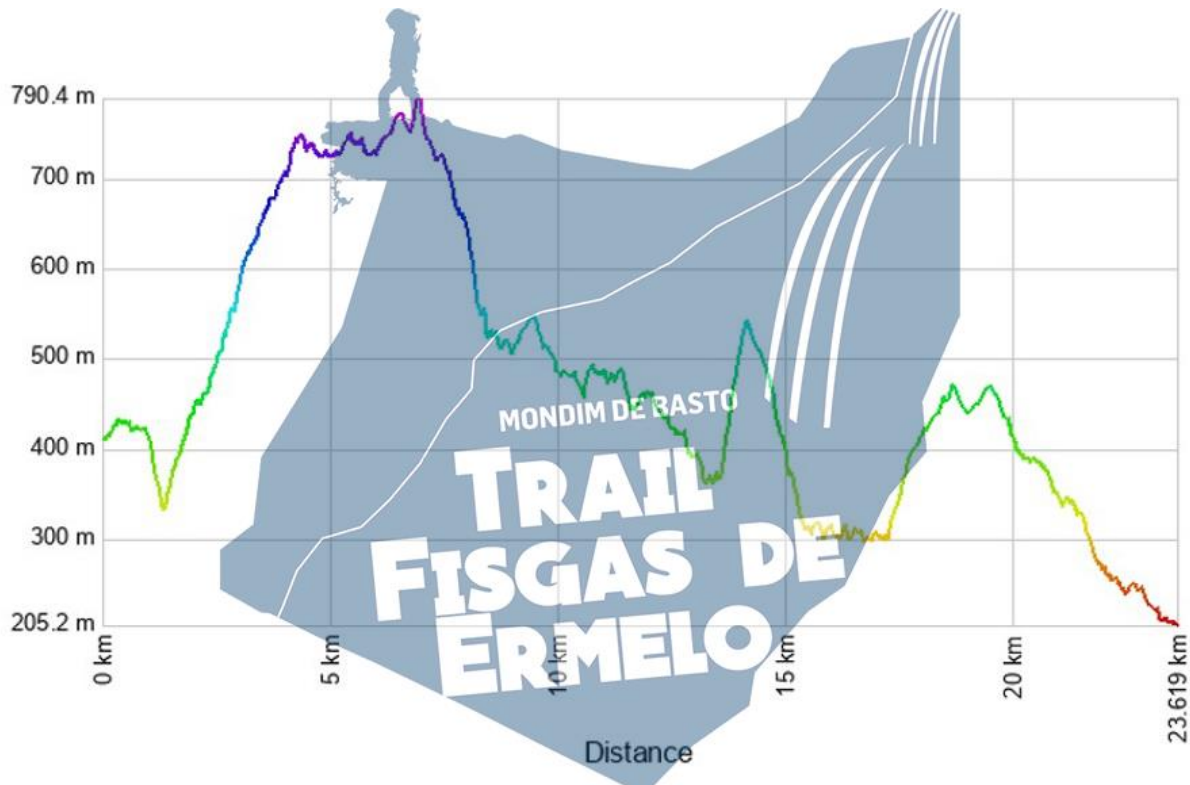
Limite de conclusão da prova: 5h00

Desnível: 1200 D+



20K M

ITRA 1



### Pontos de abastecimentos/local:

PAC 1 – Varzigueto (Líquidos) – 6 km | GPS: [41°22'37.2"N 7°51'10.1"W](#)

PAC 2 – Vilarinho (Trilho da Burra) (Sólidos/Líquidos) – 14 km | GPS: [41°24'09.8"N 7°53'07.9"W](#)

NOTA: As provas do TFE são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.





## GUIA DO ATLETA TRAIL FIGAS DE ERMELO 2026

### FISGAS TRAIL LONGO | 33km

Percurso não é circular

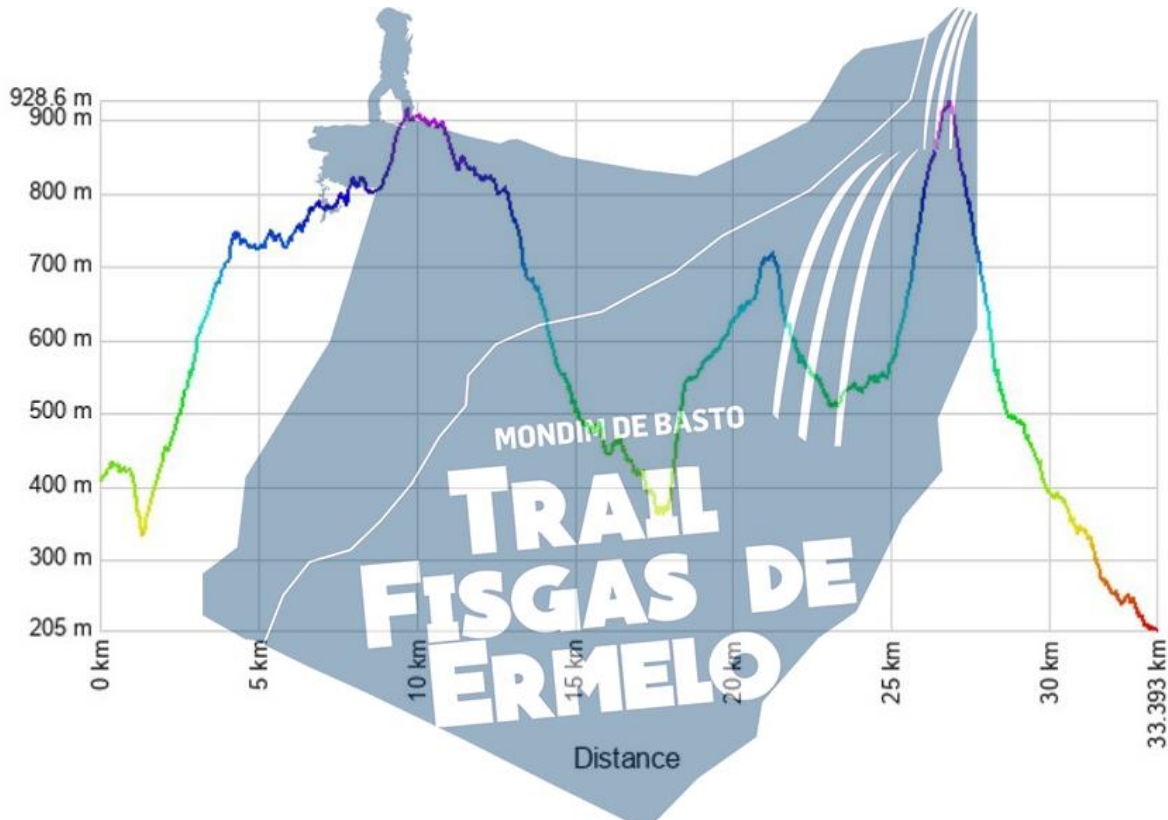
Partida prevista: Ermelo - 09h00

Meta: Mondim de Basto

Limite de conclusão da prova: 6h00

**Barreira horária:** 3h30 de prova ao km20 [PAC3]

Desnível: 1800 D+



### Pontos de abastecimentos/local:

PAC 1 – Varzigueto (Líquidos) – 6 km | GPS: [41°22'37.2"N 7°51'10.1"W](#)

PAC 2 – Bilhó (Sólidos/Líquidos) – 13 km | GPS: [41°24'00.3"N 7°51'03.4"W](#)

PAC 3 – Vilarinho – Centro de Dia (Sólidos/Líquidos) – 19.500 km | GPS: [41°24'47.0"N 7°52'27.5"W](#)

PAC 4 – Senhora da Graça (Sólidos/Líquidos) – 26 km | GPS: [41°25'00.5"N 7°54'54.9"W](#)

NOTA: As provas do TFE são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.

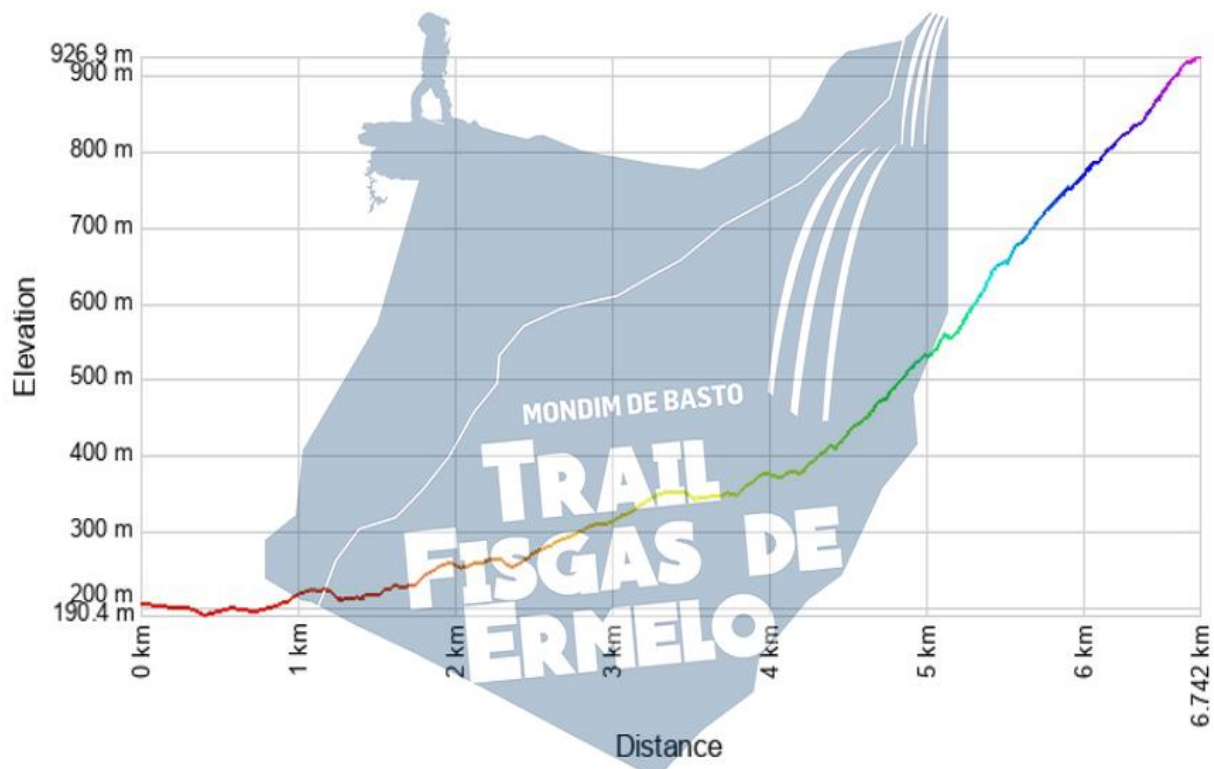
## FISGAS UP HILL | 7km (18 de abril)

Partida: Mondim de Basto – 17h30

Meta: Alto da Senhora da Graça

Limite de conclusão da prova: 1h30

Desnível: 800 D+



### Pontos de abastecimentos/local:

PAC 4 – Senhora da Graça (Sólidos/Líquidos) – 7km

NOTA: As provas do TFE são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.



## FIGSAS KIDS (18 de Abril)

Partida/ Meta: Mondim de Basto – Parque de Lazer Zona Verde

Concentração: 14h15

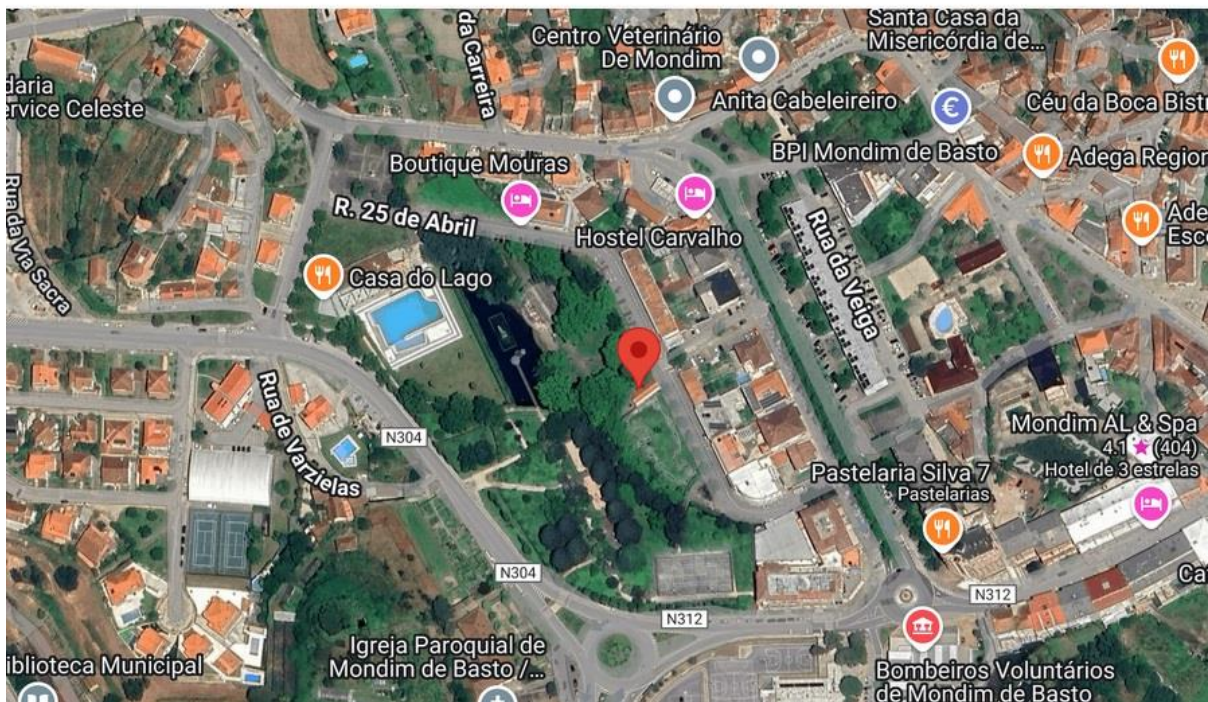
Início: 14h30

**Nota: devem levantar os dorsais no Secretariado/EXPOFIGAS**

## CARACTERÍSTICAS

ANOS	ESCALÃO	DISTÂNCIA
6 > 7	Benjamins .A M/F	500 metros
8 > 9	Benjamins .B M/F	500 metros
10 > 11	Infantis .A M/F	1000 metros
12 > 13	Infantis .B M/F	1500 metros
14 > 15	Iniciados M/F	2500 mettros

## ZONA VERDE - MONDIM DE BASTO



## Material obrigatório e recomendado

MATERIAL OBRIGATÓRIO	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional (c/ bateria suficiente)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco ou impermeável (dependendo da situação meteorológica no dia da prova)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Boné ou proteção para cabeça	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar			
Bastões	Recomendado	Recomendado	Recomendado

## Semi-autonomia

As provas do Trail Fisgas de Ermelo são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.

Todos os participantes devem possuir capacidade de **semi-autonomia**.



## Transporte | Horários

Transporte disponível a todos os participantes inscritos com inscrição válida.

Solicitamos a todos os participantes inscritos, que garantem o seu lugar no autocarro o mais cedo possível, a fim de evitar atrasos e aglomerados. O Autocarro **NÃO ESPERA** por atletas atrasados.

### Trail Curto e Trail Longo

Local: Junto à Arena do evento - [Praça do Município - Mondim de Basto](#)

GPS: [41°24'39.4"N 7°57'07.2"W](#)

#### Horário:

- Inicia às **7h15**  
Os primeiros 4 autocarros são destinados exclusivamente aos atletas do Trail Longo

### Caminhada

Local: Junto à Arena do evento [Praça do Município - Mondim de Basto](#)

GPS: [41°24'39.4"N 7°57'07.2"W](#)

#### Horário:

- Inicia às **8h15**
- Saída do último autocarro às **8h45**

No fim da caminhada, todos os participantes têm transporte disponível de regresso para a arena do evento - Mondim de Basto.

## Secretariado | EXPOFISGAS

Solicitamos a todos os atletas, se possível, levantem os dorsais no dia anterior à prova.

### Sábado, 18 de Abril

Horário: 10h00 às 13h00 | 14h00 às 19h30

Local: Mercado Municipal de Mondim de Basto

GPS: [41°24'39.5"N 7°57'06.4"W](#)

### Domingo, 19 de Abril

Horário: 06h30 – 08h30

Local: Mercado Municipal de Mondim de Basto

GPS: [41°24'39.5"N 7°57'06.4"W](#)

## Mapa / Localizações

- 1 – EXPOFISGAS / Mercado Municipal | 2 – Entrada nos autocarros  
3 – Arena do evento | 4 - Estacionamento



## Equipamento

### Dorsal

No secretariado irás receber o teu dorsal.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível. Deve ser usado à frente do atleta e de preferência de modo a ser sempre bem visível.

Aconselhamos que leves o teu número de dorsal para facilitar o levantamento do mesmo.

### T-shirt

As t-shirts técnicas estão disponíveis a todos os participantes inscritos em ambas as distâncias.

O respetivo tamanho está sujeito a disponibilidade.

### Chip

Deve ser colocado na sapatilha e devolvido no final da prova. Só assim será registada a tua participação na prova e o tempo cronometrado.

Os atletas são responsáveis por devolver os chips no final da prova.

A caminhada não é de carácter competitivo.

### Marcação do percurso

Ambos os trajetos estão marcados com fita cor de laranja e logo da AMA – Associação Mondim Atletismo. Para além das fitas também haverá placas a auxiliar.

Todos os percursos do Trail Figsas de Ermelo são lineares.



### Material recomendado

Todos os participantes nas provas devem ter atenção que pela dureza das provas e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado que se façam acompanhar do seguinte material:

- Apito;
- Manta de sobrevivência;
- Corta-vento ou impermeável;
- Telemóvel operacional;
- Reservatório para líquidos.

### NOTA:

**A organização não disponibiliza copos nem garrafas nos pontos de abastecimentos. Cada participante deve levar o seu recipiente de abastecimento que podem ser cheios nos abastecimentos.**



## Praça da Alimentação

No final do evento, depois de todo o esforço e dedicação, temos algo especial preparado para ti!

Na praça de alimentação (arena) estarão disponíveis bebidas, sopa quente e o delicioso porco no espeto, ideais para repores a tua energia e celebrares a tua conquista.

Para usufruíres de tudo, basta apresentares o teu dorsal.

Aproveita este momento de convívio e recuperação — mereces!



## Balneários

Terás à disposição os seguintes balneários:

- Pavilhão Municipal de Mondim de Basto

**Nota:** Os banhos no Pavilhão Municipal de Mondim de Basto poderão ficar condicionados, agradecemos a compreensão de todos.



## Preserve a natureza

**Pedimos a todos os participantes que respeitem a Natureza**

Em cada posto de abastecimento existirá caixotes de lixo para poderes deitar fora o teu lixo, tais como plásticos das barras de energéticas, tubos de gel, cascas de bananas entre outro tipo de lixo.

## Boa prova!

