

GUIA DO ATLETA

VIII TRILHOS DA NEXEBRA TRAIL

A Paixão Pela Corrida

WWW.NEXEBRATRIL.COM

Chão de Couce **8ª EDIÇÃO**
TRILHOS DA NEXEBRA TRAIL
9-10 MAIO 2026

36K TRAIL (1.500+)	20K SPRINT (850+)	14K MINI TRAIL (450+)	12K CAMINHADA
------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------

SÁBADO
TRAIL KIDS - 3K
2,5K UP & DOWN NEXEBRA

MAIN SPONSOR
TD CRÉDITO
SOLUÇÕES DE FINANCIAMENTO

INSCRIÇÕES EM WWW.STOPANDGO.NET
STOP AND GO

APOIOS **ORGANIZAÇÃO**

UTMB INDEX 50K M 20K M iTRA ATRP FINANÇAMENTO REGIONAL ATLETISMO ANSIAO MUNICÍPIO POLITÉCNICO DE LEIRIA

VIII TRILHOS DA NEXEBRA TRAIL

9 E 10 MAIO 2026

O Trilhos da Nexebra Trail é organizado pelo Lusitano Ginásio Chão de Couce (LGCC), Município de Ansião, Junta de Freguesia de Chão de Couce, Politécnico de Leiria.

A edição 2026, integrará mais uma vez o prestigiado Campeonato Nacional Universitário de Trail da FADU

A tua aventura nestes trilhos vai levar-te à descoberta da freguesia de Chão de Couce e de locais históricos como a Igreja Matriz ou a Quinta de Cima, com as suas paisagens emblemáticas de castanheiros outrora propriedade dos soberanos portugueses.

"O Trilho da Quinta" é um dos pontos altos do Trilhos da Nexebra Trail. O desnível e a vista deste trilho é imbatível.

A Freguesia engloba, na zona da Serra, os lugares de Alqueidão, Ameixieira, Casal Soeiro, Furadouro, Lagoa, Maxial (parte de Chão de Couce), Ribeirinho, Serra, Serradinhos e Serra do Mouro. O Trilhos da Nexebra Trail leva-te a descobrir parte destes encantos.

Nas encostas da localidade de Serra do Mouro, existem segredos bem guardados. Depois do Moinho do Pingão e sobre o Vale da Mata boa, terás oportunidade de percorrer magníficos single-tracks, como o "Trilho da Toca do Lobo" outro ex-libris da região.

A paisagem, a flora, a fauna e a geologia são motivos de deslumbramento por estas paragens.

O piso ao longo dos trilhos é incerto, por isso todo o cuidado é necessário. Há trilhos novos abertos de raiz para esta edição que são exigentes a nível físico onde é recomendado progressão lenta.

O Trilho do Mouro com o seu baloiço panorâmico é um dos pontos de passagem dos atletas que vão participar na Caminhada, Mini Trail, Trail Sprint e Trail. As vistas falam por si.



HORÁRIOS

Sábado, 9 de Maio

Secretariado\Entrega dorsais

Horário: 15h00 - 18h30

Local: Sede do Lusitano Ginásio de Chão de Couce (junto ao campo de futebol)

GPS: 39°53'49.0"N 8°22'06.8"W

Domingo, 10 de Maio

Secretariado\Entrega dorsais

Horário: 07h00 - 09h00

Local: Sede do Lusitano Ginásio de Chão de Couce (junto ao campo de futebol)

GPS: 39°53'49.0"N 8°22'06.8"W

Partida das Provas

Sábado:

15h30 - Trail Kids

18h30 - Up&Down Nexebra

Domingo:

08h30 - Trail - 36 km (1.550D+)

09h00 - Trail Sprint - 20 km (850D+)

09H15 - Minitrail - 14 km (470D+)

09h30 - Caminhada - 12 km (350D+)



PROVAS

Caminhada - 12 Km

A tua jornada terá passagem obrigatória pelos lugares e trilhos mais famosos da freguesia, por lavadouros antigos, noras de regadio, caminhos de traça românica, descendo pelo inigualável Trilho da Quinta de Cima. O percurso da Caminhada oferece-te, entre caminhos rurais e trilhos desafiadores, uma ascensão singular ao lugar da Serra do Mouro. Quando chegares ao Baloço do Mouro, respira fundo e observa a paisagem sobre o horizonte que é arrebatadora...

Serão 12Km onde te encontrarás com algum património histórico, religioso e paisagístico da nossa freguesia.

Durante o percurso terás à tua disposição dois pontos de abastecimento sólidos e líquidos.

***É importante o uso do dorsal durante a caminhada.**

Partida: 09h30

Postos de Abastecimento: 5 km | 8 Km | Meta

Limite de conclusão da prova: 4h30



Minitrail - 14 km

O Minitrail terá passagem pela Serra da Quinta de Cima com os seus magníficos trilhos circulares que são uma experiência única para os sentidos.

Tem ainda passagem pela Travessa do Louro, Trilho do Gaio e Trilho do Mouro.

Durante o percurso terás à tua disposição dois pontos de abastecimento sólidos e líquidos e um só líquidos.

Percurso com início e fim no mesmo local.

Partida: 09h15

Postos de Abastecimento: 7 km | 10 Km | Meta

Limite de conclusão da prova: 3h30

TNT
TRILHOS DA NEKEBRA
480 D+

MINI TRAIL

14 KM

480 D+

400M
320M

0KM 7KM 10KM 14KM

UTMB INDEX 50K M 20K M iTRA FOTD

Trail Sprint - 20 km

O Trail Sprint irá passar em vários trilhos da região. Destacamos o Trilho da Quinta de Cima, Trilho Toca do Lobo, Trilho da Raposa, Trilho do Capacete, pelo novo Trilho da Escarpa, Trilho do Gaio, Trilho do Mouro e Trilho da Pedreira.

Tem ao longo do percurso dois pontos de abastecimento sólidos e líquidos e dois só líquidos.

Percurso com início e fim no mesmo local.

Partida: 09h00

Postos de Abastecimento: 7 km | 13 km | 16,5 Km | Meta

Limite de conclusão da prova: 4h30



Palácio da Quinta de Cima

A primeira referência escrita a Chão de Couce, respeita à Quinta de Cima, onde actualmente permanece um palacete, que atesta, ainda, a sua nobreza e uma capela particular de invocação de Nossa Senhora do Rosário.

A Quinta de Cima foi propriedade dos soberanos portugueses. Prova disto é o documento que refere a doação da Quinta, por parte de D. Afonso III a Constança Gil, em 1258.

Quando D. Fernando se casou, contra vontade do povo, com D.^a Leonor de Teles refugiou-se neste palácio real, bem longe dos “olhares” de Lisboa.

A Quinta terá permanecido na posse da família real até 1451, data em que passa para a importante Casa de Vila Real, por doação do Rei D. Afonso V. Contudo, acaba por passar novamente para a Coroa e Casa do Infantado. Só em 1834, com a extinção desta Casa passa para a Família Rego, detentora da Quinta de Cima até há muito pouco tempo.

Já no século XX, foi “refúgio” temporário de figuras da elite portuguesa. Pintores, músicos, escritores, médicos, políticos e cientistas foram algumas das personalidades que conheceram bem de perto aquela idílica propriedade. Egas Moniz, Nobel da Medicina, Raul Proença, Hernâni Monteiro e José Malhoa, pintor, são apenas alguns exemplos dos ilustres portugueses que foram convidados do Dr. Alberto e D.^a Elvira Rego.

Actualmente, é constituída por uma casa e capela particular (mas, em tempos teve também um couteiro) e está enquadrada numa bonita paisagem com uma mancha de castanheiros.



Trail - 36 km

As distâncias mais longas reservam os melhores lugares.

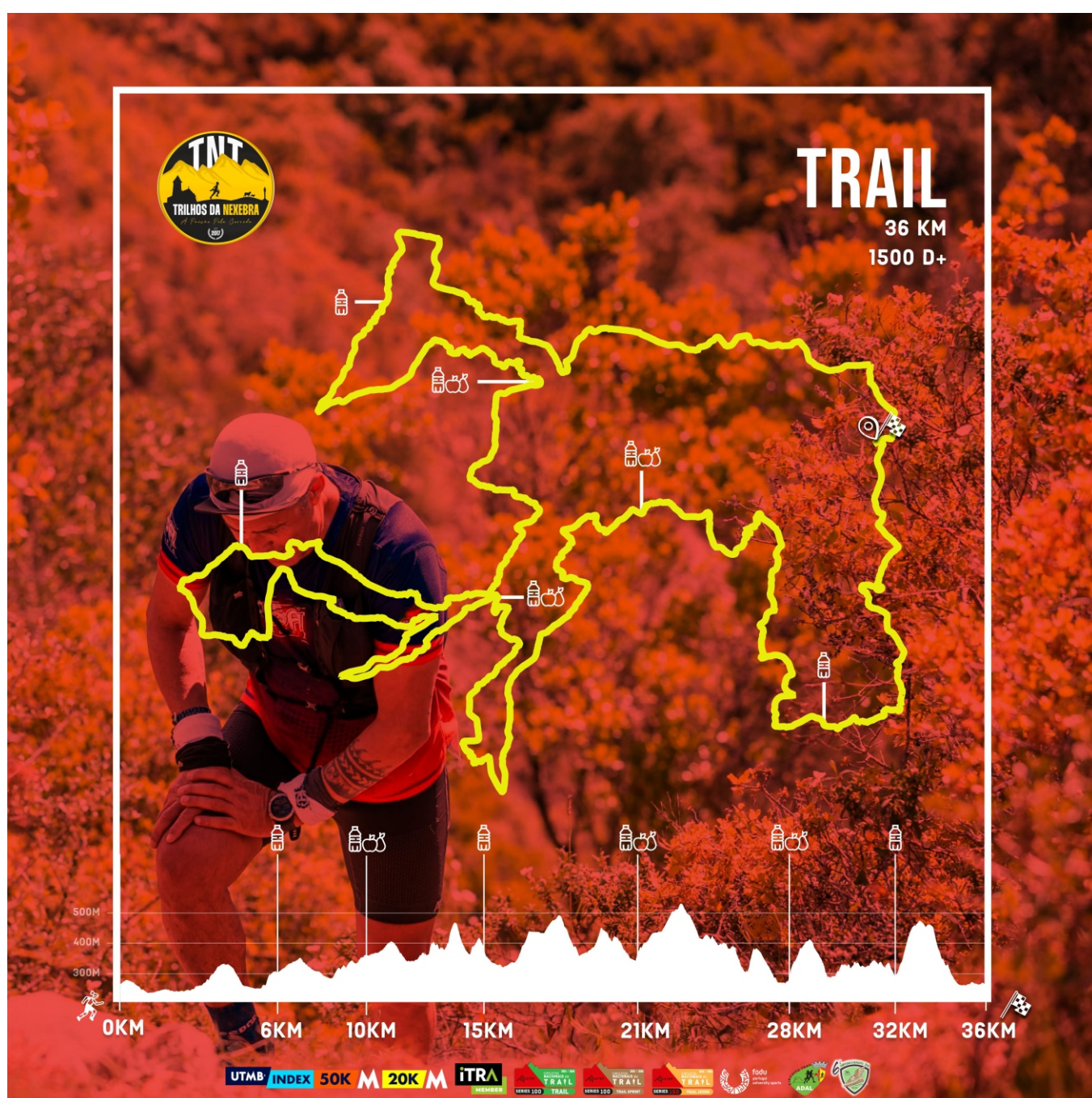
O Trail nesta edição levará os atletas a passar pelos melhores trilhos da região com incursão pelo Trilho do Javali até à localidade do Casal Soeiro, com passagem obrigatória pelos caminhos de Santiago. A passagem pela famosa Serra do Anjo da Guarda com os seus Moinhos de vento é outro dos pontos de referência deste percurso.

Os Atletas desta distância terão seis abastecimentos, 3 sólidos e líquidos e 3 só líquidos.

Partida: 08h30

Postos de Abastecimento: 6km | 10 km | 15 km | 21 Km | 28 Km | 32 Km | Meta

Limite de conclusão da prova: 7h00



Up&Down Nexebra - 2,5 km

O inédito desafio vertical que promete testar os limites dos participantes.
O que vai para cima tem de descer! Estás preparado para o desafio?

Prova Cronometrada com prémios monetários (em cartão oferta) aos 3 primeiros M/F

Todos os atletas inscritos para este desafio terão assegurado o transporte para o início da prova, em local diferente do recinto do TNT, bem como o transporte de regresso. Todos os atletas devem-se apresentar prontos 30 minutos antes do início do desafio afim da organização proceder ao transporte atempado para o local de início no lugar da Mouta Redonda.

Será feito um breafing desta prova antes da partida.
A colocação de Dorsal visível é Obrigatório.

Todos os atletas terão direito a um reforço líquidos no final do percurso.
A organização disponibiliza balneários e banhos para todos.

Os prémios desta prova serão entregues no dia seguinte - Domingo, 10 de Maio.

Horário:

17h30 - **Concentração e início de transporte dos atletas**

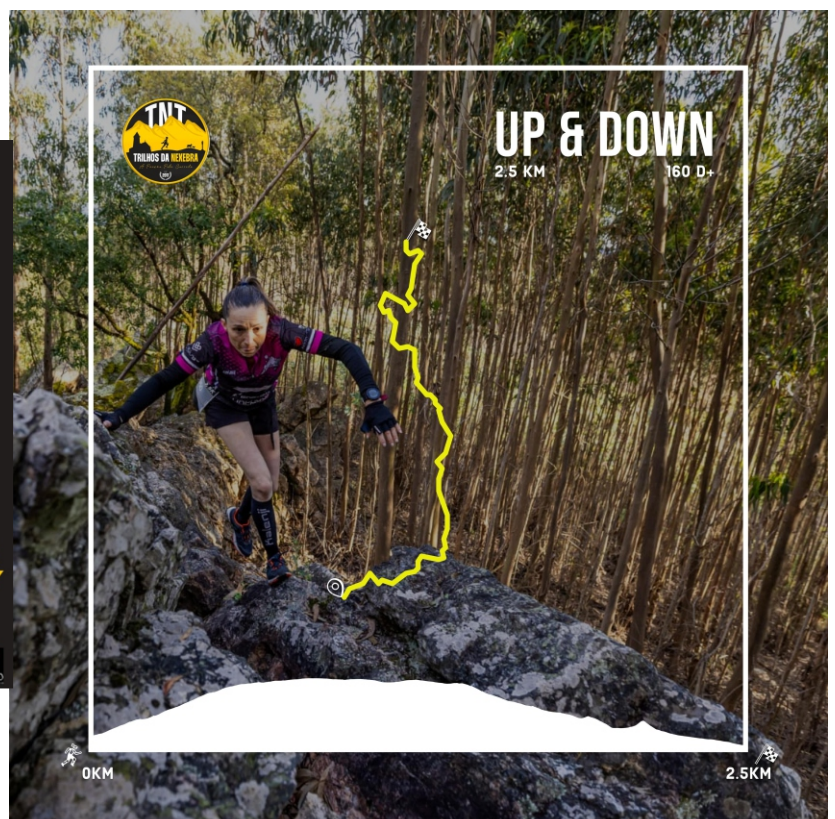
18h00 - **Breafing**

18h30 - **Início da prova**

Local da Concentração:

Zona de Lazer de Chão de Couce, junto ao Campo de Futebol

GPS: 39°53'49.0"N 8°22'06.8"W



Trilho da Toca do Lobo Serra do Mouro

Do topo desta localidade, pertencente à freguesia de Chão de Couce, podemos deliciar-nos a observar a beleza paisagística duma parte do maciço da Serra do Sicó.

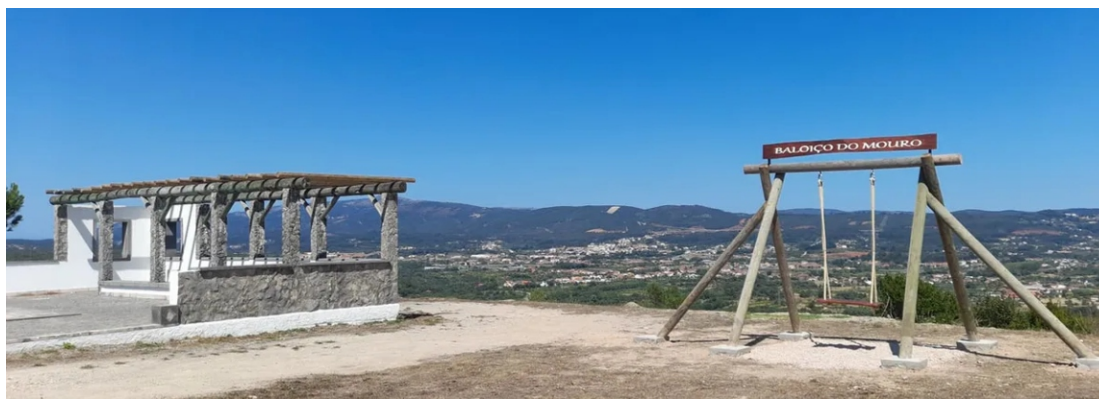
Neste maciço, existe uma vegetação de características mediterrânicas da qual constituem relíquias as raras manchas dos balseiros de carrasco e pequenas áreas residuais das matas de carvalho-cerquinho e sobreiro.

Nestas zonas abertas vegetam com facilidade as orquídeas e outras plantas bolbosas e rizomatosas, tais como a erva-língua-maior e a *Ophrys scolopax* subsp. *scolopax*. E o seu elevado interesse comercial, leva a que sejam muitas vezes colhidas tão intensamente que rápido se tornam espécies em vias de extinção.

Do alto de uma escarpa ou do ramo de uma árvore, o bufo-real, vigia o seu território em movimentos de cabeça de uma sobrançeria imperturbável.

Trilho do Mouro Serra do Mouro

Um percurso natural de pequena rota, virgem, de natureza intocada esculpido numa encosta onde predomina o carvalho português muito característico da nossa região. Este trilho começa no Miradouro desta mesma localidade onde a paisagem sobre o vale é soberba.



Trilho da Escarpa Do Vale da Mata Boa ao Monte da Ovelha

O desnível deste trilho é um desafio para todos os que tiverem oportunidade de o percorrer. Passagem obrigatória nas distâncias de Trail e Trail Srint.

EQUIPAMENTOS

No secretariado irás receber o teu KIT de Atleta. Aconselhamos que leves o teu número de dorsal.

DORSAL

O Dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência sempre visível.

T-SHIRT e FINISHER

Serão entregues camisolas técnicas Runnek e Finisher a todos os participantes do evento



CHIP

Obrigatório ser colocado o Dorsal nas provas de Mini Trail, Trail Sprint e Trail. Só assim será registado a tua participação na prova e o tempo cronometrado. A caminhada não é de carácter competitivo.

Todos os trajetos estão marcados com fita personalizada amarela. Para além das fitas também existirão placas de sinalética a auxiliar os atletas.

ASSITÊNCIA

Só será permitida assistência aos atletas nos locais identificados pela organização, nomeadamente nos Postos de Abastecimento de cada distância.



MATERIAL OBRIGATÓRIO

MATERIAL OBRIGATÓRIO	36K	20K	14K	12K
TELEMÓVEL OPERACIONAL	✓	✓	✓	✓
RECIPIENTE DE LÍQUIDOS	✓	✓	✓	✓
MANTA TÉRMICA	✓	✓	✓	
APITO	✓	✓	✓	

OBS: A organização solicita que cada participante leve o seu próprio recipiente de abastecimento, que podem ser cheios nos postos de abastecimento existentes ao longo de cada prova.

SECRETARIADO

Os atletas devem levantar o Kit do Atleta com a devida antecedência.

Pedimos a todos os atletas que tentem levantar os dorsais no dia anterior á prova.

Sábado, 9 de Maio

Secretariado / Entrega de dorsais

Horário: 15h00 às 18h00

Local: Sede do LGCC - Lusitano Ginásio de Chão de Couce

GPS: 39°53'49.0"N 8°22'06.8"W



Domingo, 10 de Maio

Secretariado / Entrega de dorsais

Horário: 07h00 às 09h00

Local: Sede do LGCC - Lusitano Ginásio de Chão de Couce

GPS: 39°53'49.0"N 8°22'06.8"W



BANHOS

Terás à tua disposição os balneários nos seguintes locais:

- Balneários Lusitano Ginásio de Chão de Couce

Sábado: Up&Downd Nexebra

Horários: 17h00 - 21h00

Domingo

Horário: 11h00 - 14h00

 Balneários



PRESERVA 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 energéticas, tubos de gel, entre outro tipo de lixo.

