



O Trail running é um tipo de corrida bastante diferente da pista e da estrada. Os percursos por onde passam as provas de Trail, podem e devem incluir trilhos técnicos, muitas vezes inacessíveis de qualquer outra forma, sem ser a pé, zonas montanhosas com grandes declives, subidas de pequenos riachos, com fundos rochosos e com pouca água, subida de pedras, entre outros tipos de piso com terrenos acidentados, é tudo isto e muito mais que se encontra neste tipo de provas.

Neste sentido, face ao contexto geográfico onde o concelho se insere e sob a premissa da promoção e divulgação turística e ambiental da região, bem como o fomento da prática desportiva num meio natural privilegiado, o Confluência Trail compreende um Trail Longo de 33Km, um Trail Curto de 23km, um Mini trail de 15km e uma caminhada de 12Km potenciando, o Vale da Ribeira do Carvalho, as margens do Rio Zêzere e os percursos sinalizados da GR33 e do Caminho do Tejo GR 12/E7, por zonas de estradão e single tracks.

Esta é uma modalidade caracterizada pela competição saudável, sem condutas antidesportivas, com extremo respeito pela natureza e pelos outros participantes.

O serpentear do Rio Zêzere pelos seus vales esculpidos ao longo de milhares de anos de



história é semelhante ao serpentear dos trilhos que vais encontrar no Confluência Trail. Das encostas mais íngremes até à foz do Rio Zêzere, aventura-te a percorrer um território de uma beleza ímpar.



### Confluência Trail

As inscrições para o Confluência Trail estão oficialmente abertas. Acede ao link para não perderes esta oportunidade:

<https://stopandgo.net/events/confluencia-trail-2024>

### [Normas Confluência Trail](#)