

17 OCT 2026
THOMAR URBAN RACE

GUIA DO ATLETA

// **15km** corrida

// **5Km** caminhada

TOMAR. HISTÓRIA QUE NOS **MOVE**. DESAFIOS QUE NOS **UNEM**.

TOMAR
CIDADE TEMPLÁRIA

THOMAR
— EVENTS —

THOMAR
ATHLETICS



BEM-VINDO A TOMAR

A cidade é o nosso percurso.
A Thomar Urban Race chega a Tomar para uma primeira edição que junta desporto, património e cidade num único desafio.

No dia 17 de outubro, as ruas, os trilhos e alguns dos locais mais emblemáticos de Tomar recebem atletas e caminhantes para uma experiência que vai muito além da linha de meta.

Com partida e chegada na Praça da República, a Thomar Urban Race integra-se na Feira de Santa Iria e pretende promover a prática de atividade física, valorizar o património e proporcionar uma experiência desportiva diferenciadora.

Prepara-te para descobrir Tomar de uma forma diferente.

// O ESSENCIAL

17 OUTUBRO 2026
📍 Praça da República · Tomar

15 KM — TRAIL
Partida · 17h30
Distância aproximada · 15 km
Tempo máximo · 3 horas

5KM — CAMINHADA
Partida · 17h00
Distância aproximada · 5 km
Tempo máximo estimado · 1h30

20h00 | Entrega de prémios

*BAR E DJ até 00h00

*A organização estabelece o encerramento oficial da prova às 20h30 a contar da partida da prova principal.**
** Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// PROGRAMA

SEXTA-FEIRA · 16 OUT

- 18h00–22h00

Levantamento do dorsal e Kit do Atleta

📍 Praça da República
Arcadas da Câmara Municipal de Tomar

SÁBADO · 17 OUT

- 10h00 – 16h00 | Levantamento do dorsal e Kit do Atleta
- 16h00 | Abertura do bengaleiro
- 17h00 | Partida Caminhada 5K
- 17h30 | Partida Trail Urbano 15K
- 20h00 | Cerimónia de entrega de prémios
- 20h30 | Encerramento oficial
- 21h00 | Encerramento do bengaleiro

Horários de levantamento e funcionamento do bengaleiro no regulamento.*

// ANTES DE SAÍRES DE CASA

CHECKLIST DO ATLETA:

- *Confirma a tua inscrição e os teus dados.*
- *Consulta antecipadamente o percurso.*
- *Confirma a tua box de partida.*
- *Planeia a deslocação e o estacionamento.*
- *Leva o equipamento adequado às condições meteorológicas.*
- *O dorsal deve estar colocado de forma visível.*
- *E não te esqueças do teu copo ou flask reutilizável.*

❗ *IMPORTANTE* ❗ *Não serão disponibilizados copos nos postos de abastecimento. Cada atleta deverá levar o seu próprio copo ou flask.*

**Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

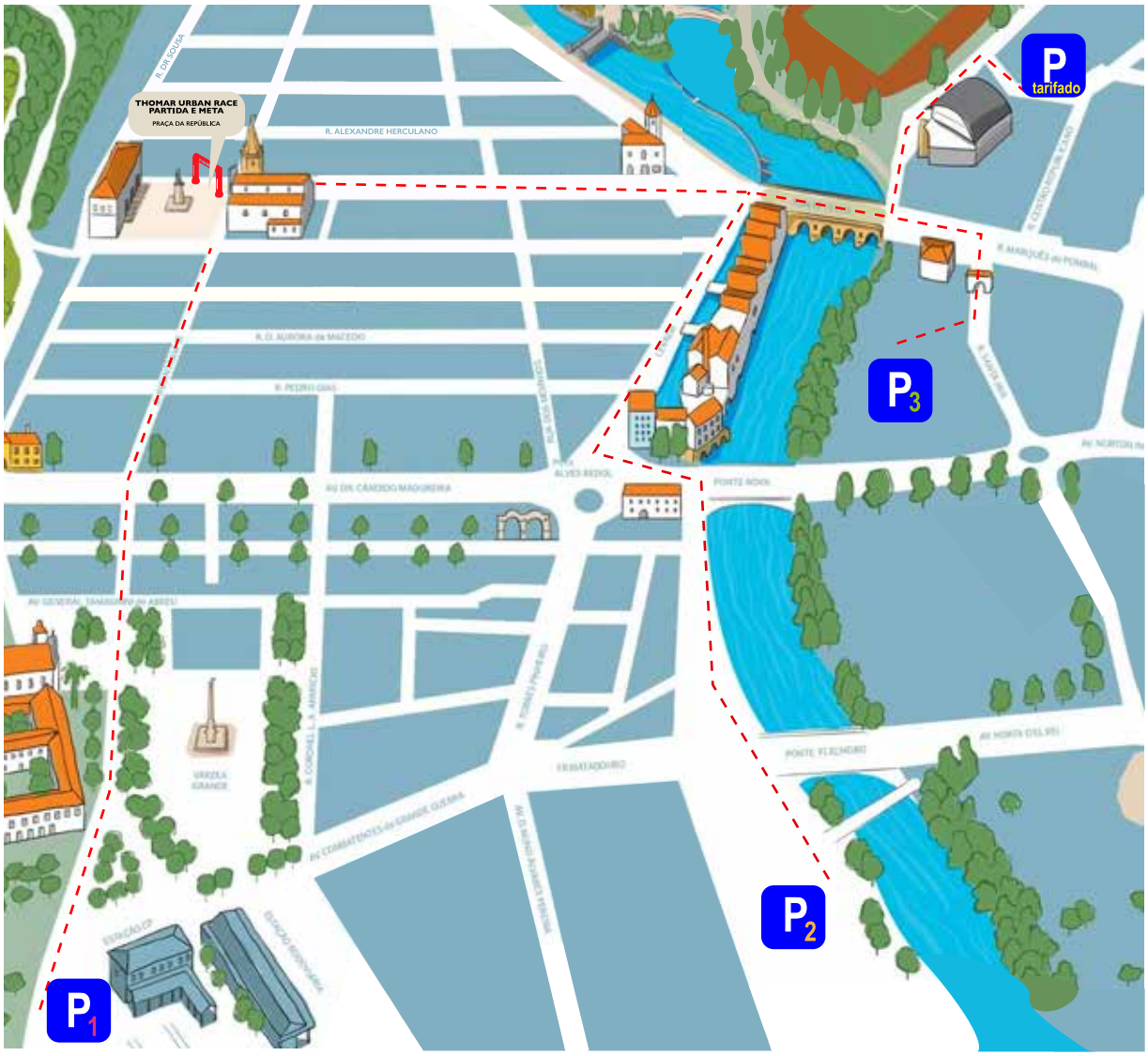


// CHEGAR AO EVENTO

O CENTRO DE TUDO: PRAÇA DA REPÚBLICA.

O levantamento dos dorsais, a partida, a meta e os principais serviços do evento estarão concentrados na zona da Praça da República.

P *ESTACIONAMENTO MAIS PRÓXIMO:*



P1 ***Estação da CP:***
aprox.12min a pé do recinto TUR
39.597435, -8.412763
junto ao recinto da Feira de Sta Iria

P2 ***Parque do Flecheiro:***
aprox.14min a pé do recinto TUR
39.599847, -8.408528
junto às margnes do Rio Nabão

P3 ***Parque de Santa Iria:***
aprox.5min a pé do recinto TUR
39.603738, -8.410608
junto ao Thomar Boutique Hotel

P tarifado ***Parque tarifado:***
| P | Pav. Mun.Patrícia Sampaio
39.606146, -8.410070

// RECINTO DO EVENTO

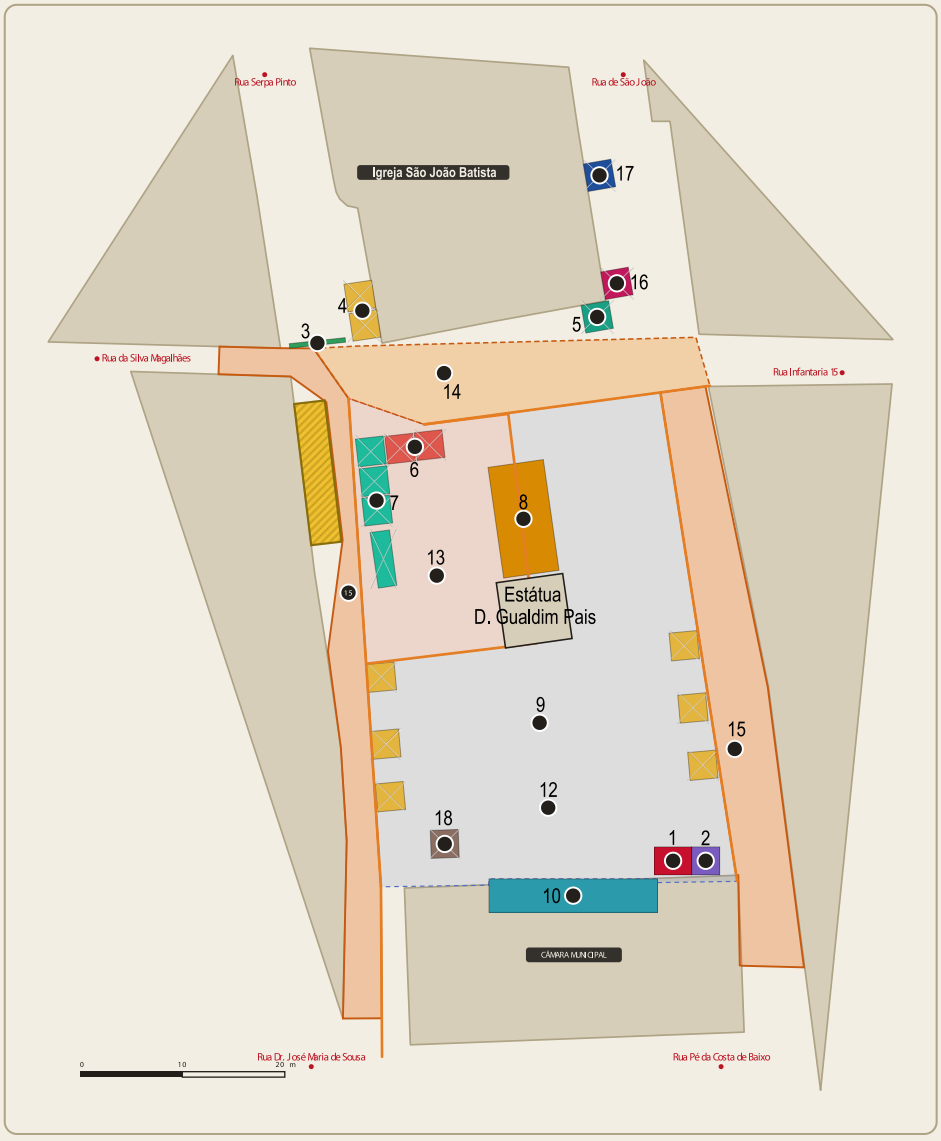
TUDO O QUE PRECISAS, NO CORAÇÃO DE TOMAR.

Na Praça da República e zona envolvente estarão disponíveis:

- *Secretariado*
- *Levantamento do dorsal e apoio aos participantes.*
- *Bengaleiro gratuito para todos os participantes. Funcionamento: 16h00 – 21h00.*
- *Partida*
- *Meta*

O recinto contará ainda com:
Palco · Stands · Zona de Alimentação · Zona de Recuperação*

**a Zona de Alimentação será aberta ao público em geral.*



LEGENDA

1. PALCO
2. DJ
3. PARTIDA / CHEGADA
4. CRONOMETRAGEM
5. COMUNICAÇÃO SOCIAL
6. TENDAS VIP
7. ALIMENTAÇÃO /BEBIDAS ATLETAS
8. BAR
9. MERCHANDISING
10. SECRETARIADO
11. BAIAS E FITAS DO PERCURSO
12. ZONA DE ESPETADORES
13. ZONA VIP
14. PASSAGEM DE ATLETAS - PARTIDA
15. CORREDOR DE PROVA
16. TENDA MÉDICA
17. PROTEÇÃO CIVIL
18. MASSAGEM

MARCOS

Igreja de São João Baptista
Câmara Municipal (Paços do Concelho)
Estátua de D. Gualdim Pais

RUAS DE ACESSO

- Rua Serpa Pinto
- Rua de São João
- Rua da Silva Magalhães
- Rua Infantaria 15
- Rua Pé da Costa de Baixo
- Rua Dr. José Maria de Sousa

// DURANTE A PROVA

CORRE. DESCOBRE. RESPEITA O PERCURSO.

*O percurso estará sinalizado através de marcações horizontais e verticais, barreiras e fitas de delimitação. Todos os quilómetros estarão identificados.**

Durante a prova:

- *Mantém o dorsal visível na parte frontal do tronco.*
- *Não dobres, alteres ou manipules o dorsal.*
- *Segue sempre a sinalização e as indicações da organização.*
- *Passa por todos os pontos de controlo.*
- *Não cedas o teu dorsal ou chip a outro participante.*

Os atletas federados devem competir com o equipamento oficial do respetivo clube.
Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf

// CORRER PELA HISTÓRIA



Ao longo dos 15 km vais atravessar alguns dos locais mais emblemáticos da cidade.

- *Aqueduto dos Pegões*
- *Mata dos Sete Montes*
- *Castelo dos Templários*
- *Ermida de Nossa Senhora da Conceição*
- *Senhora da Piedade*
- *Jardim do Mouchão*

Mantém os olhos no percurso.
Alguns dos melhores momentos da prova não estarão no cronómetro.

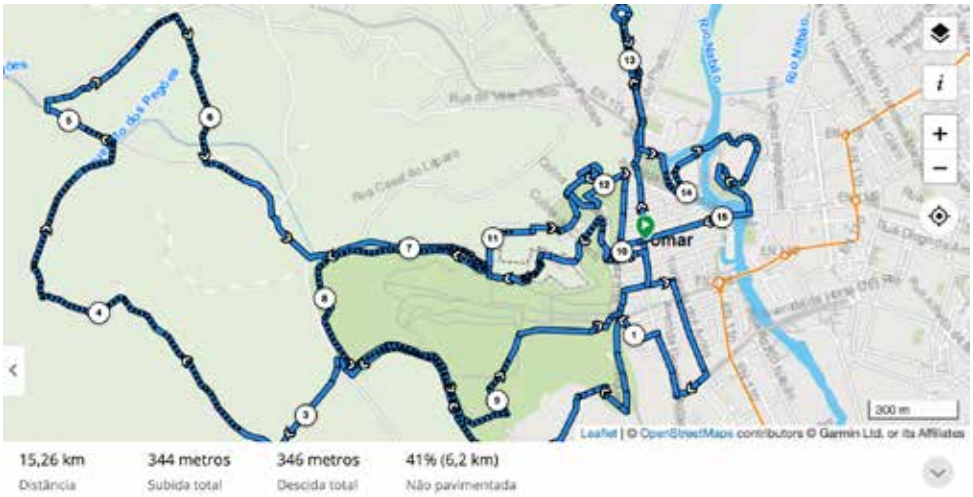
// O DESAFIO: 15 KM POR TOMAR

TRAIL 15K

O percurso será marcado com fita branca, começa e termina na Praça da República e atravessa alguns dos pontos mais marcantes da cidade:

Praça da República → Várzea Grande → Miradouro do Pinhal de Santa Bárbara → Aqueduto dos Pegões → Mata dos Sete Montes → Castelo Templário → Ermida de Nª Sª da Conceição → Sª da Piedade → Jardim do Mouchão → Estádio Municipal → Praça da República

**Todos os quilómetros estarão assinalados.*



Consulta todos os detalhes do percurso aqui:

Ao participares tens direito:

- T-shirt oficial
- Kit de participação
- Medalha Finisher
- Abastecimento
- Seguro desportivo

*Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf

// ABASTECIMENTOS 15K

⚡ ENERGIA PARA CONTINUAR ⚡

- ***KM 5,1: Abastecimento líquido***
- ***KM 7,3: Abastecimento sólido + líquido***
- ***KM 11,6: Abastecimento líquido***
- ***META: Abastecimento sólido + líquido***

Os abastecimentos contarão com água, Coca-Cola, fruta, frutos secos, snacks salgados e outros tipos de alimentação e nutrição adequados ao evento.

❗ ***TRAZ O TEU COPO*** ❗
Não haverá copos disponíveis nos postos de abastecimento. É obrigatório cada atleta levar o seu próprio copo ou flask



snupe.

A SNUPE também faz parte da experiência da Thomar Urban Race!

💧 No percurso, haverá abastecimento com produtos SNUPE.
🏪 No recinto vais poder conhecer melhor a marca e adquirir os seus produtos.

💰 ***Obtém desconto nas tuas compras snupe*** 😉

utiliza o código ***SNUPETHOMAR30***
(válido em compras online de 7 a 27 de outubro)

**As localizações aproximadas constam do regulamento.*
Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf

// CAMINHADA: 5 KM POR TOMAR

Partida · 17h00 📍 Praça da República

(Caráter não competitivo. Tempo máximo estimado ·1h30)

Ao participares tens direito:

- T-shirt oficial
- Kit de participação
- Medalha Finisher
- Abastecimento
- Seguro desportivo

PERCURSO:

Praça da República → Castelo Templário → Ermida de Nª Sª da Conceição → Sª da Piedade → Jardim do Mouchão → Estádio Municipal → Praça da República

🚶 Todo o percurso da caminhada será acompanhado por guias no início e o fim do percurso

❗ Mantém o dorsal visível durante todo o percurso ❗



Consulta todos os detalhes do percurso aqui:

*Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf

// STRAVA CHALLENGE

3 SEGMENTOS. 3 DESAFIOS. ZERO SPOILERS.

Durante os 15K vais encontrar 3 segmentos STRAVA surpresa.
As localizações e os nomes não serão revelados antes da prova.

Saberás que estás a aproximar-te:

- *100m ANTES*

Placa de aviso

- *INÍCIO*

Sinalização do início do segmento

- *FIM*

Sinalização do final do segmento

*Para seres elegível para os prémios, terás de concluir a prova, ter uma conta STRAVA ativa, realizar cada segmento uma única vez, tornar a atividade pública e sincronizá-la até às 20h00.**

Serão distinguidos o atleta masculino e a atleta feminina mais rápidos em cada segmento.



PRÉMIOS STRAVA

- *Estadia · Gavião Nature Village*
- *Estadia ·Thomar Boutique Hotel*
- *Kit de suplementação · SNUPE*

OS PRÉMIOS STRAVA SÃO ACUMULÁVEIS COM OS RESTANTES PRÉMIOS DA PROVA.

* *Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// CHEGASTE!

A META É NA PRAÇA DA REPÚBLICA.

Depois de cruzares a meta:

🏅 *Recebes a tua Medalha Finisher*

🍌 *Tens acesso ao abastecimento final*

💆‍♀️ *Zona de Recuperação*
(massagem desportiva gratuita para os participantes)

🎒 *Bengaleiro (16h00 até às 21h00)*

🚿 *Banhos (17h00 - 22h00) Estádio Municipal Tomar*
(📍 39.60651235627472, -8.41186680636324)



📸 *FOTOGRAFIA OFICIAL — Serão disponibilizados os links das fotografias oficiais da prova nos canais de comunicação digital do Thomar Events.*

FOTOP

A FOTOP disponibiliza uma foto gratuita a cada participante do Thomar Urban Race. Consulta o código no verso do teu Dorsal e descobre as tuas fotos aqui:



// RESULTADOS & PRÉMIOS

20h00 · Praça da República
Cerimónia de entrega de prémios.

O regulamento prevê troféus para:

- *– Classificação geral masculina*
- *– Classificação geral feminina*
- *– Escalões masculinos e femininos definidos no regulamento**
- *– Melhor equipa masculinos e femininos*
  (3 melhores atletas F/M)
- *– Maior equipa*

PRÉMIOS GERAIS M/F

🥇 *1.º — Vale MultiOpticas · 150 €*
🥈 *2.º — Vale MultiOpticas · 100 €*
🥉 *3.º — Vale MultiOpticas · 50 €*

Os prémios da classificação geral acumulam com os prémios de escalão.

Os prémios STRAVA também são acumuláveis.

RESULTADOS:
As classificações oficiais serão disponibilizadas através da Lap2Go. O regulamento prevê ainda acompanhamento através dos pontos de passagem disponibilizados pela plataforma:

* *Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*



// FOOD ZONE

ABERTA AO PÚBLICO EM GERAL

No recinto vais encontrar uma área de alimentação, com a seguinte tabela de preços:

- ***3,00€ - Bifana / Pão com chouriço***
- ***2,00€ - Sopa / Batatas Fritas***
- ***1,50€ - Bebidas (imperial, água ou refrigerantes)***
- ***1,00€ - Café***
- ***Menu 6,00€ - Bifana ou Pão com Chouriço + Sopa + Bebida + Café***

// ESPAÇO KIDS

TAMBÉM PENSÁMOS NOS MAIS PEQUENOS!

Enquanto a prova acontece, teremos um Espaço Kids dedicado a crianças dos 3 aos 12 anos, com várias atividades e animação ao longo da tarde.

🎨 *Pinturas faciais*
🎯 *Jogos tradicionais*
♟️ *Jogos de tabuleiro*
🏆 *Jogos de competição*
🏹 *Tiro com arco*
🔵 *Piscina de bolas*

🕓 *Horário: 16h00 às 21h00*
📍 *Local: antiga sede da Junta de Freguesia de São João Baptista, 39.6046674977082, -8.413685318010886*
(a apenas 500 metros da partida/meta, na Praça da República).

**Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// SEGURANÇA & ASSISTÊNCIA

A TUA SEGURANÇA PRIMEIRO.

A organização terá serviços médicos na zona de partida e meta, incluindo:

- *Ambulância*
- *Socorrista*
- *Running Doctors ao longo do percurso*

➕ *Os Running Doctors estarão preparados para prestar primeiros socorros durante a prova**

🚨 *Se necessitares de assistência, dirige-te a um elemento da organização, equipa médica, ou contacta o número disponível no verso do teu dorsal.*

// 10 REGRAS PARA CHEGARES À META

1. *Usa sempre o teu dorsal de forma visível.*
2. *O dorsal e o chip são pessoais e intransmissíveis.*
3. *Não alteres, dobres ou manipules o dorsal.*
4. *Cumpre integralmente o percurso definido.*
5. *Respeita os pontos de controlo.*
6. *Segue as indicações dos juízes e da organização.*
7. *Não são permitidas bicicletas, trotinetes, patins ou outros meios com rodas no percurso.*

1. *Não são permitidos animais de estimação.*
2. *Não são permitidos carrinhos de bebé.*
3. *Atletas federados devem utilizar o equipamento oficial do clube.*

O incumprimento das regras previstas no regulamento pode resultar em desclassificação.

**Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// FEIRA DE SANTA IRIA

THOMAR URBAN RACE × FEIRA DE SANTA IRIA

A Thomar Urban Race decorre integrada na celebração da Feira de Santa Iria, uma das iniciativas que estará a acontecer em Tomar de 16 a 25 de Outubro.



👉 Queres assistir aos concertos?
Bilhetes online:
feirasantairiatomar.360city.pt

// INFORMAÇÕES & CONTACTOS

AINDA TENS DÚVIDAS?

Consulta os canais oficiais da Thomar Urban Race e do Thomar Events.

🌐 https://thomarevents.pt

📱 https://www.instagram.com/thomar.events/

Para questões relacionadas com inscrições.
📧 inscricoes@thomarevents.pt

Outras questões gerais:
📧 geral@thomarevents.pt

Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf


17 OCT 2026
THOMAR
URBAN
RACE
THOMAR
ATHLETICS
MultiOpticas
TOMAR
CIDADE TEMPLÁRIA
THOMAR
EVENTS
FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO
Hertz
MAX
FINANCE
snupe.
JUSTSUSHI
& friends
farmácia
ANTÓNIO LUCAS
IN COLOR
physio
entre-linhas
TOMARDENTE
advanced dental care
THOMAR
boutique
hotel
artifilabs
design e comunicação
slefty
Helica.