



**ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA**

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)

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

**ÉPOCA 2021 / 2022**  
**PARECER N° 06 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: IV Trail dos Trilhos da Mata – Trail 2022

Organização: Associação Desportiva e Recreativa da Mata

Local da Realização: Milagres - Leiria

Data da Realização: 30 de Janeiro de 2022

**PARECER:**

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, depois de devidamente analisado, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o **parecer favorável** à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

À data proposta para o evento, este reúne as condições de segurança que permitem a sua realização, sem prejuízo de vir a necessitar de parecer positivo e vinculativo da Unidade de Saúde Pública, de acordo com as orientações e restrições que possam estar vigentes à data do mesmo.

A organização do evento, deverá acompanhar eventuais alterações das orientações da DGS e cumprir as regras vigentes à data da realização.

Efetuar um plano de prevenção COVID-19 em adenda ao regulamento, cumprindo com as orientações da DGS para a realização de eventos desportivos no período e estado de prevenção nacional na data do mesmo.

Deverá obter a certificação do evento na **ATRP** e cumprir com o Regulamento do Circuito de Trail da ADAL 2021/2022.

**NOTA:**

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 9 de Dezembro de 2021



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)



## REGULAMENTO DO 4º TRAIL DOS TRILHOS DA MATA

### MATA DOS MILAGRES

Sob organização do clube – Associação Desportiva e Recreativa da Mata realiza-se a 30 de janeiro de 2022 a quarta edição do Trail dos Trilhos da Mata, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos na freguesia dos Milagres, no concelho de Leiria. A prova é constituída por Trail e caminhada.

- Trail de aproximadamente 19 km
- Caminhada de aproximadamente 10 km

A concentração, Partida e chegada da prova e da caminhada será junto à Associação Desportiva e Recreativa da Mata.

#### 1) CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

##### 1.1. Idade participação diferentes provas

Para participar na prova de Trail do IV Trail dos Trilhos da Mata, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos (no dia da prova e gozarem de saúde, preparação física e psíquica adequada a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação no eventivo desportivo em causa. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

##### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é feita através de [Recorde Pessoal](#) de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. Note-se que os dados solicitados servirão não só para identificação do atleta no processo de

cronometragem, mas também para efeitos de seguro de participação na prova. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento, ato que implica que o atleta compreendeu e aceitou sem objeção o regulamento da prova.

### **1.3. Condições físicas**

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços os 19 quilómetros, de acordo com as categorias do IV Trail dos Trilhos da Mata, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Não é aconselhada a participação de crianças menores de 10 anos na Caminhada.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

### **1.5. Colocação dorsal**

É obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova. Os participantes da caminhada, ainda que não dispo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso do dorsal atribuída a cada participante no secretariado da prova. Note-se ainda que:

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível;
- Em caso de perda ou alteração do dorsal, o atleta será desclassificado;
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização, pessoalmente ou através do número telefónico que consta no dorsal.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante disponível no dorsal. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos, ambientais e de uma conduta desportiva adequada.

### **1.7. Regras de distanciamento social**

Atendendo ao enquadramento pandémico, os atletas devem garantir o distanciamento social antes da partida, durante a prova e após a realização da mesma.

-Antes da partida, o atleta deve permanecer de máscara e garantir o distanciamento social entre participantes, a máscara só poderá ser retirada 300m após saída do recinto do evento.

-Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre o distanciamento do atleta a



ser ultrapassado, os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.

-À chegada o atleta tem de OBRIGATORIAMENTE voltar a colocar a máscara.

Atendendo ao facto de vivermos num período em que as orientações relativas à Covid19, mudam com frequência, mais próximo do evento os praticantes serão notificados das regras a seguir no dia da prova.

## 2) PROVA

### 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

A Associação Desportiva e Recreativa da Mata realizará no dia 30 de janeiro de 2022 a quarta edição do Trail dos Trilhos da Mata. Uma prova de Trail Running (aproximadamente 19 km) que percorrerá percursos e trilhos na freguesia dos Milagres, concelho e distrito de Leiria. Para além, da prova de Trail running, haverá também uma caminhada com cerca de 10 km, sem caráter competitivo.

A concentração, Partida e chegada da prova e da caminhada será junto à sede da Associação Desportiva e Recreativa da Mata.

Ao longo do percurso os participantes passarão em antigos caminhos de rega, caminhos rurais e trilhos preparados especialmente para este evento.

### 2.2. Programa / Horário

Dia 29 de Janeiro (Sábado) na sede da Associação Desportiva e Recreativa da Mata

15h00 às 19h00 - Entrega de dorsais e kits de participação

Dia 30 de janeiro (Domingo) na sede da Associação Desportiva e Recreativa da Mata

07h30 – abertura do secretariado, entrega dos dorsais e kits de participante;

08h45 – Concentração atletas na partida

09h00 – Partida do Evento Trail

09h10 – Partida da Caminhada

12h00 – Entrega de prémios

Programa sujeito a alterações

### 2.3. Categorização por distância e por dificuldade, segundo os critérios da ATRP

Caminhada

Distância: aproximadamente 10 km;

Altimetria acumulada: aproximadamente 50 metros.

Prova



Distância: aproximadamente 19 km;  
Altimetria acumulada: +/- 400 metros

Categorização por distância:



Categorização por dificuldade (ATRP):



#### 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

No decorrer do percurso os participantes passarão em antigos caminhos de rega, caminhos rurais e trilhos preparados especialmente para este evento. O percurso estará marcado com fitas, e sempre que percorrerem 50 m sem avistarem uma fita é sinal de que houve um engano no percurso.

Nas partes mais técnicas do percurso os participantes devem ter especial atenção uma vez que as condições climáticas podem criar condições para que haja perigo de escorregar e/ou cair.

Para além disso, sempre que a organização o entender, poderá ser necessário recorrer a cordas para subir ou descer pequenos troços do percurso. Pede-se especial atenção e civismo nestes pontos do trajeto.

O mapa e o perfil altimétrico serão disponibilizado em breve.

#### 2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão da Prova é de 4 h.



#### 2.6. Metodologia de controle de tempos

A prova de Trail terá um ponto de controlo eletrónico num ponto intermédio do percurso onde podem ser obrigados a mostrar o dorsal. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação e conseqüente desclassificação da prova.

#### 2.7. Marcações Postos de controlo

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

A Marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita sinalizadora, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos. Todos **participantes deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimentos.**

- O percurso do Trail um ponto de abastecimento líquido e outro abastecimento de líquidos e sólidos;
- O percurso da Caminhada terá um posto de abastecimento de líquidos e sólidos.

## 2.9. Material obrigatório\* / aconselhado\*\*

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail \*\*
- Telemóvel com bateria carregada \*
- Manta térmica e Apito \*
- Impermeável ou corta vento \*\*
- Copo/reservatório para água \*\*

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do IVTrail dos Trilhos da Mata, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária. Ainda assim, as passagens com maior impacto ocorrem ao km 9,8 (Rua da Colónia agrícola), ao km 12,5, rotunda da Moita da Roda, e ao km 16 na estrada da Pêga.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo do percurso;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas.

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos,



morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.

### 2.13. Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no Trail e caminhada estão devidamente cobertos de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

## 3) INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição

A inscrição é feita através de do web site [Recorde Pessoal](#) de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. O pagamento da inscrição é feito com base nas indicações apresentadas no web site [recordpessoal.pt](#), aquando da inscrição.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

O prazo limite para a inscrição da prova termina a 23 de janeiro de 2022 para atletas não federados. Para atletas federados é possível até meia hora da prova, no entanto não há garantia do Kit de participação.

O prazo limite para a inscrição da prova Caminhada termina 23 de janeiro de 2020 sendo possível inscrição até a meia hora da prova sem garantia do Kit de participação.

- Valores e períodos de inscrição

- Trail

**Até dia 23/01/2022 às 23h59:** 15 € para atletas federados e 16 € para atletas não federados.

- Caminhada

**Até dia da prova às 8h30:** 10 €

### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, salvo se ao evento for cancelado.



### 3.4. Material incluído com a inscrição

#### Trail

- Seguro de Responsabilidade Civil;
- Dorsal;
- Cronometragem;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar pelos motivos referidos.
- Brindes que a organização venha a angariar;
- Lembrança a definir

#### Caminhada

- Seguro de Responsabilidade Civil;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Brindes que a organização venha a angariar;
- Lembrança a definir;
- Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar pelos motivos referidos.

### 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova será na sede da associação Desportiva e recreativa da Mata e estará disponível no dia 29 de janeiro (Sábado) entre as 15 e as 19 h. e no domingo dia 30 de janeiro a partir das 7:30.

### 3.6. Serviços disponibilizados

Atendendo ao atual contexto pandémico, não estão disponíveis balneários.

## 4) CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Prevê-se que a entrega dos prémios ocorra por volta das 12 h do dia 30 de janeiro no salão da Associação Desportiva e Recreativa da Mata.

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

- a) Prémios de cada escalão masculino e feminino, abaixo definidos:
- Geral M/F
  - Sub 23 M/F -18 a 22 anos
  - Seniores M/F -23 a 39 anos
  - Veteranos M/F40 -40 a 44 anos
  - Veteranos M/F45 -45 a 49 anos
  - Veteranos M/F50 -50 a 54 anos
  - Veteranos M/F55 -55 a 59 anos
  - Veteranos M/F60 -mais de 60 anos





Para efeitos da definição do escalão, segundo as indicações da ATRP o escalão é definido com base na idade do atleta a 31 de outubro da corrente época desportiva. Assim, um atleta que complete 18 anos após 31 de outubro de 2022, compete como júnior. Caso a data de aniversário de um atleta com 18 anos na data da prova seja anterior a 31 de outubro de 2022, o atleta compete no escalão sub-23.

b) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas com melhor classificação dos 4 primeiros atletas a cortar a meta.

#### **4.3. Divulgação das classificações**

As classificações individuais e coletivas serão afixadas em lugar visível no final do evento, e para além disso poderão ser consultados no website [recordpessoal.pt](http://recordpessoal.pt)

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a organização submeterá à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da modalidade, etc.

#### **4.4. Prazos para reclamação de classificações**

As reclamações devem ser feitas até 15 minutos antes da entrega de prémios

### **5) Publicidade e direitos de imagem**

Os participantes, organizadores e colaboradores da realização da prova podem captar imagens e vídeos e usar para efeitos de divulgação do evento

### **6) Responsabilidade ambiental**

É da responsabilidade de todos os membros da organização e de todos os participantes, manter o espaço limpo e preservado.

### **7) Informações**

#### **8.1. Como chegar**

Para auxiliar a chegada à associação Desportiva e Recreativa da Mata usem o seguinte link:

<https://goo.gl/maps/ZUFtLaL2hAf6oWeu8>

### **8) Direção técnica da prova**

**José Alves**

