



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2023 / 2024

PARECER Nº 31 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 7º Trail do pinheiro Manso 2024

Organização: Grupo de Atletismo da Caranguejeira

Local da Realização: Caranguejeira - Leiria

Data da Realização: 26 de maio de 2024

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.

NOTA:

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

Data: 22 de janeiro de 2024



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Regulamento do VII Trail do Pinheiro Manso – Caranguejeira, Leiria

O **Trail do Pinheiro Manso (TPM)**, sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira em parceria com outras entidades, nomeadamente a Junta de Freguesia da Caranguejeira, pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes à freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A sétima edição realizar-se-á a 26 Maio 2024 e será categorizado por três distâncias cronometradas [Trail] e uma não cronometrada [Caminhada], de acordo com as seguintes distâncias: TPM K28 – aproximadamente 28 quilómetros contar para o **Circuito Nacional de Sprint-série 100, TPM K19 Prova do Circuito de Sprint da ADAL e Taça de Portugal pela participação no Circuito da ADAL; TPM Mini-trail K11** – aproximadamente 11 quilómetros para iniciantes à modalidade. Todas as provas de trail estão certificadas pela ATRP e ADAL respetivamente, Caminhada é de natureza não competitiva com extensão variável de 8 a 10 quilómetros.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Índice

1. Condições de Participação

- 1.1 Idade Mínima de Participação
- 1.2 Inscrição regularizada
- 1.3 Condições físicas
- 1.4 Ajuda externa/assistência pessoal
- 1.5 Colocação do dorsal
- 1.6 Regra de conduta desportiva

2. Prova

- 2.1 Apresentação da prova
- 2.2 Programa/Horário
- 2.3 Distâncias/Altimetria
- 2.4 Perfil altimétrico dos percursos
- 2.5 Metodologia de controlo de tempos
- 2.6 Postos de controle
- 2.7 Postos de abastecimento
- 2.8 Material obrigatório e verificações de material
- 2.9 Passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.10 Penalizações e desclassificações
- 2.11 Responsabilidade do atleta /participante
- 2.12 Seguro desportivo





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



3. Inscrições

- 3.1 Processo de inscrição
- 3.2 Valores e períodos de inscrição
- 3.3 Condições de Devolução do Valor de Inscrição
- 3.4 Material incluído com a inscrição
- 3.5 Serviços disponibilizados

4. Categoria de prémios

- 4.1 Entrega de prémios
- 4.2 Definição das categorias etárias
- 4.3 Prazos para reclamações de classificações

5. Outras Informações

- 5.1 Como chegar
- 5.2 Onde ficar

6. Proteção de dados

7. Normas de segurança

8. Diretor de Prova e Equipa de Enfermagem





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



1. Condições de participação

1.1. Idade mínima de participação

Para participar nas provas das categorias TPM K28, TPM K19, TPM K11 do VII Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. 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 no VII Trail do Pinheiro Manso implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita através da **Record Pessoal** de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante.

1.3. Condições físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 11 e os 28 quilómetros, de acordo com as categorias do VII Trail do Pinheiro Manso, 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.

Na caminhada, não é aconselhada a participação de crianças menores de 8 anos.

1.4. Ajuda externa/assistência pessoal

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 de dorsal

Nas categorias Trail K28, Trail K19 e TPM K11 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 dispondo



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso de uma pulseira/dorsal atribuída a cada participante no secretariado da prova.

1.6. Regras de 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. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

Sob organização do clube GAC (Grupo de Atletismo da Caranguejeira), em parceria com a Junta de Freguesia da Caranguejeira, realiza-se a 26 de Maio de 2024 a VII edição do Trail do Pinheiro Manso (TPM).

A prova é constituída por TPM K28, TPM K19 e TPM K11 e Caminhada:

- ☐ TPM– K28 - Aproximadamente 28 km
- ☐ TPM – K19 - Aproximadamente 19 km
- ☐ TPM – K11 Aproximadamente 11 km
- ☐ Caminhada entre 8 km

O TPM K28 é prova a contar para Circuito Nacional de Trail Sprint-série 100 e TPM K19 para o Circuito de Trail Sprint da ADAL (Associação Distrital de Atletismo de Leiria). A provas percorrerão percursos e trilhos na freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria.

A concentração e chegada de ambas as provas e caminhada será no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos).



2.2. Programa /Horário

Secretariado, no Pavilhão da Pedreira no Tubaral (Sede do Grupo Atletismo Caranguejeira):

- Dia 25 de maio (Sábado) – 16h00 às 20h00 horas



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- Dia 26 de maio (Domingo) – Dia da Prova:
 - 07h00 horas – Abertura do secretariado, entrega dos dorsais e kits de participante;
 - 08h30 – Encerramento do Secretariado;
 - 08h30 – Abertura, Controlo Zero;
 - 09h00 – Partida do TPM – K28
 - 09h15 – Partida TPM – K19;
 - 09h30 – Partida TPM – K11 e partida Caminhada
 - Entrega de prémios – Hora a definir.

Programa sujeito a alterações.

2.3. Distâncias/Altimetria

TPM – K28

- Distância Estimada: 28 quilómetros
- Altimetria Acumulada: aproximadamente 1450 metros
- Tempo Limite: 6 horas

TPM – K19

- Distância Estimada: 19 quilómetros
- Altimetria Acumulada: Aproximadamente 800 metros
- Tempo Limite: 5 horas

TPM – K11

- Distância Estimada: 12 quilómetros
- Altimetria Acumulada: Aproximadamente 400 metros
- Tempo Limite: 3 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 8 a 10 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 200 metros

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

Todas as provas podem sofrer alterações de distância e horário, devido às condições climatéricas.





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



2.4. Perfil altimétrico dos percursos

A Organização mais próximo da prova fornecerá os mapas de altimetria detalhados.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

A cronometragem das provas das categorias TPM K28, TPM K19 e TPM K11 será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta, cruzando ainda os diferentes postos de controlo.

Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos dorsais.

Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

2.6. Postos de controlo

Ambas as provas das categorias TPM - K28 e TPM - K19 terão controlos de passagem intermédios que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

2.7. Postos de abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes postos de abastecimento de sólidos e líquidos. **Não serão distribuídas garrafas de água ou copos** aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do próprio reservatório nas zonas de abastecimento.

A entrega dos alimentos e bebidas é efetuada nos locais de abastecimento sob pedido e fornecido cumprindo as normas de segurança aplicáveis de distanciamento e no menor tempo possível.

O percurso do TPM K28 e TPM K19 contemplará 4 postos de abastecimento de sólidos/líquidos e um líquido, enquanto nos percursos do TPM K11 e da Caminhada estarão disponíveis um postos de abastecimento de sólidos/líquidos.

- Ao 6 km – líquidos, TPM K28, TPM K19 e TPM K11;
- Ao 9 km – líquidos e sólidos TPM K28 e TPM K19;
- Aos 15 km – líquidos e sólidos, TPM K28 e TPM K19;





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- Aos 22 km – líquidos e sólidos TPM K28
- Outra modalidade, a definir e comunicada atempadamente.

2.8. Material obrigatório e verificação de material

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail;
- Telemóvel com bateria carregada;
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo;
- Manta térmica;
- Apito.

2.9. Passagem de locais com tráfego rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do VII Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

2.10. Penalizações e 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 dos percursos;
- 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;
- Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.



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.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



2.11. Responsabilidade do atleta /participante

É de bom senso do atleta não fazer ultrapassagens durante a competição em trilhos onde haja não haja distância de segurança.

2.12. 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 VII Trail do Pinheiro Manso bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

A inscrição é feita através do www.recordepessoal.pt 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 Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante.

Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Trail Longo - K28

- De 1/02/2024 a 30/04/2024: 15,00 €
- De 01/05/2024 a 15/05/2024: 16,00 €

Trail Curto - K19

- De 01/02/2024 a 30/04/2024: 14,00 €





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira

- De 01/05/2024 a 15/05/2024: 15,00 €

Trail Curto - K11

- De 01/02/2024 a 30/04/2024: 11,00 €
- De 01/05/2024 a 15/05/2024: 12,00 €



Os atletas inscritos associados da ADAL, ATRP e FPA, terão um desconto de 1 euro.
Grupos de 10 ou mais caminheiros inscritos de uma única vez será oferecida a 11ª inscrição.

Caminhada:

- De 1/02/2024 a 15/05/2024: 10,00 €

Aos caminheiros inscritos após esta data, a t-shirt será entregue conforme os tamanhos disponíveis.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, caso a prova não se realize por motivos de saúde pública ou outra. Ficando o valor disponível para a edição do ano seguinte.

3.4. Material incluído com a inscrição

TPM K28, K19 E K11 inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal
- Cronometragem com Chip de Pulseira;
- T-shirt técnica ou outro;
- Abastecimentos sólidos e líquidos sob pedido;
- Abastecimento final individual entregue a cada atleta.

Caminhada inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Abastecimento final individual entregue a cada caminheiro.

3.5. Serviços disponibilizados:





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- Marcação do percurso;
- Banhos quentes;
- 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.

4. Categorias e prémios

4.1. Entrega de prémios

Os prémios serão entregues assim que seja possível o encerramento dos escalões ou outro a definir.

4.2. Definição das categorias etárias/sexo individuais:

TPM K19:

- Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem);
- Troféu aos 3 primeiros da geral (mas./fem);
- Troféu às 3 primeiras equipas masculinas e femininas.
-

TPM K28:

- Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem);
- Troféu aos 3 primeiros da geral (mas./fem);
- Troféu às 3 primeiras equipas masculinas e femininas.



Masculino	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores M	23 - 34 anos
M 35	35 – 39 anos
M40	40 - 44 anos
M45	45 - 49 anos
M50	50 - 54 anos
M55	55 - 59 anos



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



M60	60 ou mais anos
M65	65 ou mais anos

Femininos	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores F	23 - 34 anos
F 35	35 – 39 anos
F40	40 - 44 anos
F45	45 - 49 anos
F50	50 - 54 anos
F55	55 - 59 anos
F60	60 ou mais anos
F65	65 ou mais anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada à idade que o atleta terá a 30 de Setembro 2024 da corrente época competitiva.

TPM K11:

- Troféu aos 3 primeiros classificados da geral masculinos e femininos;

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Reclamações serão efetuadas apresentadas ao diretor de prova no decorrer da mesma.

5. Informações

5.1. Como chegar

Morada: Rua do Picoto, Tubaral, Caranguejeira

Coordenadas GPS **39.733999,-8.717322**





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



5.2. Onde ficar

A região de Leiria, Caranguejeira e Fátima (que fica a cerca de 15 km) dispõe de diversas unidades hoteleiras caso assim desejem os atletas, custos suportados pelos mesmos.

6. Proteção dos Dados

- 6.1. Ao inscrever-se na prova, aceita que os dados pessoais, possam ser guardados e tratados pelo GAC, para o envio de informações comerciais e de marketing, sobre este e outros eventos.
- 6.2. O participante autoriza que a sua participação e identificação constem do ficheiro de classificações que a organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da modalidade, designadamente, para que conste no portal do Atletismo Português.

7. Normas de segurança

A competição tem um responsável máximo (Bernardo Pereira), diretor da prova) que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança.

8. Diretor de Prova e Equipa de Enfermagem

Bernardo Pereira será o Diretor de Prova.

Estará disponível uma Equipa de Bombeiros e Enfermeira.

Apoios:

