



## **CROSS / TRAIL CPR. A-DO-BARBAS - 9ª edição**

### **Prova (candidata) Circuito Trail Sprint - ADAL**

#### **Maceira – Leiria**

#### **Introdução / Organização**

O Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas em co-organização da ADAL, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, Junta de Freguesia de Maceira e junta da União de Freguesias de Pataias e Martingança, organiza no dia **5 de outubro de 2025** a **9ª Edição do Cross/Trail CPR. A-do-Barbas**, que consiste numa prova de Trail, na localidade de A-do-Barbas com partida e chegada junto à sede do Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas.

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, no entanto e estando o tempo húmido se podem tornar escorregadios, essencialmente onde o piso é pedra. Por tal a organização aconselha a máxima prudência aos participantes. O percurso alia beleza e técnica conciliado com alguma dureza.

#### **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

##### **1.1. Idade participação diferentes provas**

No Trail só poderão participar indivíduos maiores de 18 anos (no dia da prova), desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

## **1.2. Inscrição regularizada**

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro (para atletas não federados). As inscrições serão realizadas em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt). A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

## **1.3. Condições físicas**

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

Para qualquer eventualidade deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

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

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

## **1.5. Colocação dorsal**

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível que deve ser colocado á frente do corpo de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do n. Telefónico que consta no dorsal e é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

## 1.6. Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova “Cross/Trail CPR. A-do-Barbas” é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

## 2. PROVA

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

- A prova denominada “Cross/Trail CPR. A-do-Barbas, 9ª edição é organizada pelo Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas e a ADAL, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, Junta de Freguesia de Maceira e junta da União de Freguesias de Pataias e Martingança.
- Será realizado no dia **5 de outubro de 2025** independentemente das condições climáticas do dia desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.
- As provas terão o seu início junto à sede do CPR. A-do-Barbas.

De acordo com os horários do programa da prova (ponto 2.2).

- O local da meta é junto ao Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas (onde funcionará o secretariado).
- O evento é composto por **duas provas competitivas**:
  - **T21 Km** - Percurso com cerca de +/-21km de fácil progressão, mas com pouco desnível positivo.
  - **T13 Km** - Percurso com cerca de +/-13km de fácil progressão, mas com pouco desnível positivo, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.

**Não competitivo – Caminhada**

- Em paralelo e não competitivo haverá uma caminhada com cerca de 9km, caminhada esta que será lúdica, com inscrição na plataforma da Recorde Pessoal ou na sede do clube CPR A-do-Barbas. O início do mesmo será junto ao clube CPR. A-do-Barbas.

Caminhada com mostra de tradições e cultura, nomeadamente Resineiros, Lavadeiras, Pinhoeiras, Música tradicional.

- A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, na zona envolvente à povoação de A-do-Barbas, pelos trilhos Barbanos, com passagem na Tufeira, Marco Geodésico, lagoa do texugo, rota do pneu, trilho da Antena, etc. Zonas emblemática e de natureza ímpar.

**2.2. Programa / Horário**

- 07h 30m – abertura do secretariado no Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas
- 08h 30m – encerramento do secretariado
- 08h 45m – briefing na zona de Pré-partida dos T21 e T13
- 09h 00m – Partida do T21 km
- 09h 30m – Partida do T13 km
- 09h 45m – Partida da Caminhada lúdica 9km
- 12h 30m – Cerimónia de Entrega de Prémios

NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações

**2.3. Distância / altimetria / categorização**

- 21 Km / 872m desnível acumulado
- 13 Km / 412m desnível acumulado
- Caminhada – 9km / 300m desnível acumulado

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova à medida que forem reunidas novas informações.

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

- Disponível na página oficial no Facebook (semana antecedente à prova).
- O percurso estará balizado com fita sinalizadora de cor amarela (Visit Leiria) de 20 em 20 metros.
- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos organizativos, ou indicações em placas a indicar a direção correta.
- Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.
- Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, cor amarela, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.
- O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.
- Seguindo os últimos atletas do Trail, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.
- Junto dos caminhantes seguirão também “Guias” e “Vassouras” da Organização, a caminhada estará devidamente sinalizada, como tal cada caminheiro poderá colocar o ritmo desejado.

## **2.5. Tempo limite**

A prova deverá ser concluída num tempo máximo de 4 horas, conta após a passagem no pódio de partida, para as três distâncias competitivas.

Para os dois percursos, durante a prova vai um elemento da organização a fechar o percurso “vassoura”.

## **2.6. Metodologia de controle de tempos**

Será utilizado um sistema de cronometragem eletrónico com registo feito com chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pódio de partida dando assim início à contagem do tempo de prova. A perda ou danificação do dorsal pode provocar a desclassificação do atleta por não ser possível fazer o registo da passagem.

Poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

## 2.7. Marcações e Postos de controle

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

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.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento PA's. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou PA's, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

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

- A prova será feita em regime de auto-suficiência por parte do atleta. Existindo no percurso abastecimentos 2 abastecimentos para o Trail Sprint e 1 para o Mini Trail.
- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido e ou sólido.
- Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização e no decorrer da prova com sinalética própria.
- Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.
- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro. A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.
- Ao terminar a prova tem uma zona onde haverá abastecimentos líquidos e sólidos.

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Material obrigatório Trail Curto

- Telemóvel Operacional
- Manta Térmica
- Apito

No Mini Trail (13km) não haverá material obrigatório, no entanto a organização aconselha os participantes, para sua segurança, a transportarem consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Impermeável ou corta-vento
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro) – (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- Documento de Identificação.

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

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de corporação dos bombeiros de Maceira e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

**Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento**

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório mínimo (ver ponto 2.9 – Material Obrigatório)

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip (se aplicável);
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva

**A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.**

## 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 participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.



- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores.

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

Todos os atletas não federados estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova, para os atletas federados, estão abrangidos por o seguro contratualizado pela federação. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento. Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

**O Pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade do atleta.**

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página

<https://www.recordepeessoal.pt/evento/9edicaocrosstraila-do-barbas>

Deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar a Recorde Pessoal.

Não serão aceites inscrições por email ou telefone.

Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam os termos do presente regulamento.

A inscrição apenas é considerada válida após confirmação do pagamento. Aparecendo o nome do participante na lista de inscritos.

Levantamento de dorsais:

Os dorsais serão entregues pessoalmente, no dia 4 de outubro a partir das 19h às 21h e no dia da prova das 7h às 8h.

O levantamento do dorsal, de atletas individuais, depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

Para qualquer esclarecimento adicional o participante poderá contactar [geral@recordepeessoal.pt](mailto:geral@recordepeessoal.pt) e/ou [atletibarbas@gmail.com](mailto:atletibarbas@gmail.com).

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 28 de setembro 2025 ou até completar:

**- Limite de atletas**

- **400 – Trail Curto +- 21Km – 17 euros**
- **300 – Mini Trail +- 13Km – 14 euros**
- **Caminhada lúdica +- 9km - 7 euros**

Atletas filiados/federados têm desconto de 1€, para todos os percursos competitivos (Trail) e para todo o período de inscrições.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em: <https://www.recordepessoal.pt/evento/9edicaocrosstraila-do-barbas>.

- Almoço por mais 6 euros, a indicar no ato de inscrição. O almoço será constituído por:

- Sopa Pedra de Javali
- Pão/Broa
- Bebida (imperial, vinho, sumo).

- Será criada uma opção no ato de inscrição, para que seja possível inscrever acompanhante para o almoço.

### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até à data limite do período de inscrições (28 de setembro de 2025).

Se a organização decidir pela suspensão do evento por alguma das razões descritas em 2.1, as taxas de inscrição efetivamente pagas poderão ser devolvidas ou transitarão para o evento a realizar em nova data.

Caso as condições climáticas não permitam a realização do evento a organização reserva-se no direito de tomar a decisão conforme a gravidade do cancelamento nos 30 dias posteriores e comunicada aos atletas inscritos (com uma nova data para a realização do mesmo).

### 3.4. Material incluído com a inscrição

#### 3.4.1 Inscrição Percursos Trail

- Peitoral personalizado;
- Brinde **T-shirt técnica** alusiva ao evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Bolo tradicional, bebida, fruta e mais Lembranças que a organização venha a angariar para o evento;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais (não federados);

#### 3.4.2 Inscrição Caminhada

- Peitoral personalizado;
- Brinde alusivo ao evento (a definir – A divulgar no Facebook);
- Bebida, fruta e mais Lembranças que a organização venha a angariar para o evento; Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais (não federados);

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

O secretariado funcionará na sede do Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas nos horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).

Os dorsais serão entregues pessoalmente, no dia 4 de outubro a partir das 19h às 21h e no dia da prova das 7h às 8h.

### 3.6. Serviços disponibilizados

No final da prova haverá banhos nos balneários do campo do CPR.

**No “event center” do evento existirá também serviço de bar durante todo o evento.**

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

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

A Cerimónia de Entrega de Prémios do Trail Curto e do Mini-Trail será junto à sede do Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas, com hora prevista às 12h30m

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

O evento “Cross/Trail de A-do-Barbas” destina-se a todos os atletas, federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos no respetivo percurso.

### 4.2.1 Classificação individual

O **Trail Curto** e o **Mini Trail** destina-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação coletiva ou individual.

No **Trail Curto (21km)** e **Mini Trail (13km)** serão divididos nos escalões definidos pela ADAL:

	MASCULINO	FEMININA
<b>18 &gt; 22 anos</b>	Sub23 M	SUB23 F
<b>23 &gt; 34 anos</b>	SEN MASC	SEN FEM
<b>35 &gt; 39 anos</b>	M35	F35
<b>40 &gt; 44 anos</b>	M40	F40
<b>45 &gt; 49 anos</b>	M45	F45
<b>50 &gt; 54 anos</b>	M50	F50
<b>55 &gt; 59 anos</b>	M55	F55
<b>60 &gt; 64 anos</b>	M60	F60
<b>65 ou mais anos</b>	M65	F65

### Prémios e Troféus

- **Trail curto 21 Km** - Classificação para os 3 primeiros atletas da geral, assim como prémios por escalão para femininos e masculinos.

Troféus para as 3 primeiras equipas classificadas no **Trail Curto 21km**.

- **Mini Trail 13 Km** - Classificação para os 3 primeiros atletas da geral, assim como prémios por escalão para femininos e masculinos e para os 3 primeiros classificados Sub 18 femininas e masculinos.

	MASCULINO	FEMININA
< 18 anos	Sub 18 M	SUB 18 F

- **Caminhada** - Os caminheiros não terão escalões etários.

#### 4.2.1 Classificação coletiva

- A classificação coletiva (Trail Curto) determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior;

Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 4 em causa

- Troféu para a equipa mais numerosa, com chegada validada para os 2 percursos do Trail (Leitão)

- Prémio de presença para todos os atletas do Trail (T-shirt técnica)

#### 4.2.2 Divulgação Classificação

O participante autoriza que a sua classificação 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 e nos Rankings da Modalidade.

#### 4.3. Prazos para reclamação de classificações

- As reclamações da classificação devem ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

Será constituída uma comissão com o diretor prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

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

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

### **5.1 PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt).

## **6. Responsabilidade Ambiental**

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PA's mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

## **7. Apoio e Emergência**

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes. No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal de apoio em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

## 8. INFORMAÇÕES

### 8.1. Como chegar

Saída IC2 direção Maceira, após rotunda dos Campos virar na direção de A-do-Barbas, junto à capela virar à direita e seguir em frente até chegar à sede do CPR. A-do-Barbas.

A8 saída n.º 24 seguir direção Maceira, rotunda da Cerca seguir direção Maceira, após 700m virar na direção de A-do-Barbas, seguidamente junto à capela virar à direita e seguir em frente até chegar à sede do CPR. A-do-Barbas

Coordenadas GPS 39° 40'24''N 8° 55'25''W

### 8.2. Locais a visitar

- Pode ainda visitar a zona da Amazônia – Maceira (Coordenadas GPS 39° 40'51''N 8° 53'37''W)
- Pode Visitar a Barroquinha e o Santo Amaro (Coordenadas GPS 39° 41'05''N 8° 53'06''W).
- Num raio de 20/30k pode visitar Fátima, Batalha, Nazaré.

## 9. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 10. Direção Técnica da Prova

A direção técnica da prova estará ao cargo de Joaquim Gomes.

**Data: 27 de junho de 2025 - Versão 0**