



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552
Ec Marrazes - 2416- 904 Leria
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972
E-mail: assleiria@adal.pt
www.adal.pt

ÉPOCA 2025 / 2026

PARECER Nº 23 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 8^a Edição Trail Trilhos da Mata 2026

Organização: Associação Desportiva e Recreativa da Mata (ADRM)

Local da Realização: Milagres - Leiria

Data da Realização: 25 de janeiro de 2026

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: 6 de novembro de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)



REGULAMENTO DO 8º TRAIL DOS TRILHOS DA MATA

MATA DOS MILAGRES

22 km D+680 m

12 km D+400 m



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA MATA



1) APRESENTAÇÃO

Sob organização do clube – Associação Desportiva e Recreativa da Mata (ADRM) realiza-se a 25 de janeiro de 2026 a Oitava 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.

- Campeonato Distrital Trail Sprint de aproximadamente 22 km
- Mini Trail de aproximadamente 12 km
- Caminhada de aproximadamente 9 km

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





2) CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade participação

Para participar na prova de Trail do VIII 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 evento desportivo em causa. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

2.2. 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.

2.3. Condições físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços os 22 quilómetros, de acordo com as categorias do VIII 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.

2.4. 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.



2.5. 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 dispondo 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.

2.6. 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.





3) PROVA

3.1. Apresentação da prova(s) / Organização

A Associação Desportiva e Recreativa da Mata realizará no dia 25 de janeiro de 2026 a oitava edição do Trail dos Trilhos da Mata.

Campeonato Distrital Trail Sprint – ADAL, prova de aproximadamente 22 km que percorrerá percursos e trilhos na freguesia dos Milagres, Bidoeira de Cima e Souto da Carpalhosa e Ortigosa, concelho e distrito de Leiria. A prova pontua para a “Taça de Portugal de Trail - 2026”.

Mini Trail de 12km percorrerá percursos e trilhos na freguesia dos Milagres, Bidoeira de Cima e Souto da Carpalhosa e Ortigosa, concelho e distrito de Leiria não pertencendo a qualquer tipo de circuito.

Caminhada de 9 km sem carácter competitivo.

A concentração, partida e chegada das três provas será junto à sede da Associação Desportiva e Recreativa da Mata.

Ao longo do percurso os participantes passarão em antigas levadas de água desativadas, caminhos rurais e trilhos preparados especialmente para este evento.

3.2. Programa / Horário

Dia 24 de Janeiro (Sábado) na sede da Associação Desportiva e Recreativa da Mata

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

Dia 25 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 CD Trail Sprint

09h20 – Partida do Evento Mini Trail

09h20 – Partida da Caminhada

12h30 – Entrega de prémios

Programa sujeito a alterações





3.3. Categorização por distância e por dificuldade

Prova CD Trail Sprint

Distância: aproximadamente 22 km;

Altimetria acumulada: +/- 680 metros

Categorização por distância (ATRP):



Categorização por dificuldade (ATRP):



Prova Mini Trail

Distância: aproximadamente 12 km;

Altimetria acumulada: +/- 400 metros

Caminhada

Distância: aproximadamente 9 km;

Altimetria acumulada: aproximadamente 200 metros.

3.4. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão das provas são:

- CD Trail Sprint: 4h00.
- Mini Trail: 3h00
- Caminhada: 3h00





3.5. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

No decorrer do percurso os participantes passarão antigas levadas de água, rios, 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 climatéricas 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.

3.6. Metodologia de controle de tempos

As provas têm controlo eletrónico através de um chip colocado no dorsal. A falta de registo em qualquer posto de controlo implica desclassificação do atleta na prova.

3.7. Marcações Postos de controle

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 atleta.

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.





3.8. 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.

CD Trail Sprint

- Dois Abastecimento de líquidos e sólidos;

Mini Sprint

- Um Abastecimento de líquidos e sólidos;

Caminhada

- Um Abastecimento de líquidos e sólidos;

3.9. Material obrigatório/ aconselhado

3.9.1 Material obrigatório mínimo:

- Telemóvel funcional
- Manta Térmica
- Apito.

3.9.2 Material aconselhado:

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail
- Impermeável ou corta vento
- Copo/reservatório para água

3.9.3 Penalizações:

15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.





3.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O percurso utilizado não requer o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do VIII Trail 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:

CD Trail Sprint

- Ao km 1 na Rua da Chã
- Ao km 16 na Rua da Colónia Agrícola
- Ao km 18,8 na Rotunda da Moita da Roda
- Ao km 20 na estrada da Pêga.

Mini Sprint

- Ao km 1 na Rua da Chã

3.11. 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.





3.12. 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.

3.13. 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.





4) INSCRIÇÕES

4.1. Processo inscrição

A inscrição é feita através de do web site [Record 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.

4.2. Valores e períodos de inscrição

	Até 11 de Janeiro (23h59)	Até 18 de Janeiro (23h59) **	Até 25 de Janeiro (08h30) **
CD Trail Sprint (20 Km) *	16 €	18 €	Não disponível
Mini Trail (12 Km)	14 €	16 €	Não disponível
Caminhada (10Km) ***	10 €	12 €	12 €

* Os atletas filiados na ADAL têm sempre um desconto de 1€ em qualquer fase de inscrição.

** Não garante kit do atleta

*** Opcional 1: Seguro de Atleta / Caminhante 1€ (até 11 de Janeiro de 2026)

Opcional 2: T-Shirt Técnica 3€ (até 11 de Janeiro de 2026)

4.3. Número de Inscrições

Para garantir a melhor experiência e segurança de todos os participantes, a ADRM estabeleceu os seguintes limites de inscrições:

- CD Trail Sprint: 400 participantes;
- Mini Trail: 300 participantes;
- Caminhada: 400 participantes;

4.4. Condições devolução do valor de inscrição

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





4.5. Material incluído com a inscrição

CD Trail sprint e Mini 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;
- Sopa da Pedra

Caminhada

- Dorsal;
- 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.
- Sopa da Pedra
- Seguro de Responsabilidade Civil



4.6. 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 24 de Janeiro (Sábado) entre as 15 e as 19 h. e no domingo dia 25 de janeiro a partir das 7:30.

4.7. Serviços disponibilizados

Irá estar disponibilizado o acesso a balneários, com água quente, para os atletas inscritos que queiram tomar banho.



5) CATEGORIAS E PRÉMIOS

5.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Prevê-se que a entrega dos prémios ocorra por volta das 12h do dia 25 de janeiro no salão da Associação Desportiva e Recreativa da Mata.

5.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade do atleta a 30 de setembro de 2026 (época competitiva 2025/2026).

CD Trail sprint

5.2.1 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 34 anos
- Veteranos M/F 35 -35 a 39 anos
- Veteranos M/F 40 -40 a 44 anos
- Veteranos M/F 45 -45 a 49 anos
- Veteranos M/F 50 -50 a 54 anos
- Veteranos M/F 55 -55 a 59 anos
- Veteranos M/F 60 -60 a 64 anos
- Veteranos M/F 65 -mais de 65 anos

5.2.2 Prémios coletivos:

Serão premiadas as três primeiras equipas da geral com melhor classificação.

A classificação coletiva geral determina-se em dois passos:

- A classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA MATA

TELF./FAX: 244 031 946

EMAIL: adrmmata@gmail.com

RUA DO CAMPO DE FUTEBOL

2415 – 022 MATA MILAGRES

- Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar. Mini Trail

5.2.3 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 34 anos
- Veteranos M/F 35 -35 a 39 anos
- Veteranos M/F 40 -40 a 44 anos
- Veteranos M/F 45 -45 a 49 anos
- Veteranos M/F 50 -50 a 54 anos
- Veteranos M/F 55 -55 a 59 anos
- Veteranos M/F 60 -60 a 64 anos
- Veteranos M/F 65 -mais de 65 anos

5.2.4 Prémios coletivos:

Serão premiadas as três primeiras equipas da geral com melhor classificação.

A classificação coletiva geral determina-se em dois passos:

- Primeiro, e com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa; seguidamente, ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos.
- Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar.



5.3. 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

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.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA MATA

TELF./FAX: 244 031 946

EMAIL: adrmmata@gmail.com

RUA DO CAMPO DE FUTEBOL

2415 – 022 MATA MILAGRES

5.4. Prazos para reclamação de classificações

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





6) 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.

7) Responsabilidade ambiental

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

8) 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>

8.2. Aceitação do regulamento

Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição nos Trilhos da Mata, aceitam o presente regulamento.

8.3. Sites oficiais

Facebook Oficial:

<https://www.facebook.com/adrmatata>

Instagram Oficial

<https://www.instagram.com/adrmmata?igsh=MTIpenlkbWYzMGVzcg==>

8.4. Meio de divulgação/ Parceiros oficiais

- Camara Municipal de Leiria
- Junta de Freguesia de Milagres
- Associação Distrital de Atletismo de Leiria
- Record Pessoal





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA MATA

TELF./FAX: 244 031 946

EMAIL: adrmmata@gmail.com

RUA DO CAMPO DE FUTEBOL

2415 – 022 MATA MILAGRES

9) Direção técnica da prova

José Alves

