



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 29 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: Trilhos do Pastor 2026

Organização: Atlético Clube São Mamede

Local da Realização: Pia do Urso, Batalha

Data da Realização: 26 de abril 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: 22 de dezembro de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

REGULAMENTO



26 de Abril de 2026

Organização:



Com a colaboração:



ÍNDICE

DESCRIÇÃO DO EVENTO	PÁG.3
1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	PÁG.3
1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO	PÁG.3
1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS	PÁG.3
1.3. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA	PÁG.4
1.4. COLOCAÇÃO DO DORSAL	PÁG.4
1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA	PÁG.4
2. PROVA	PÁG.5
2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA	PÁG.5
2.2. PROGRAMA/HORÁRIO	PÁG.5
2.3. DISTÂNCIA/ALTIMETRIA/CATEGORIZAÇÃO ATRP	PÁG.6
2.4. MARCAÇÃO DO PERCURSO	PÁG.6
2.5. TEMPO LIMITE	PÁG.6
2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS	PÁG.6
2.7. POSTOS DE CONTROLO	PÁG.6
2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS	PÁG.7
2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E ACONSELHADO	PÁG.7
2.10. DESCLASSIFICAÇÕES/PENALIZAÇÕES	PÁG.7
2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA	PÁG.7
2.12. SEGURO DESPORTIVO	PÁG.8
3. INSCRIÇÕES	PÁG.8
3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO	PÁG.8
3.2. VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO	PÁG.8
3.3. INSCRIÇÃO REGULARIZADA	PÁG.8
3.4. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO	PÁG.9
3.5. MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO	PÁG.9
4. PRÉMIOS E CATEGORIAS	PÁG.9
4.1. DEFINIÇÃO DA DATA, LOCAL E HORA DA ENTREGA DE PRÉMIOS	PÁG.9
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS	PÁG.10
NOTAS E ALTERAÇÕES	PÁG.11



DESCRIÇÃO DO EVENTO

O **Atlético Clube São Mamede** leva a cabo a organização da 16^a edição dos “**Trilhos do Pastor**”, evento a realizar no dia 26 de abril de 2026.

O evento realizar-se-á na aldeia da Pia do Urso, concelho da Batalha, freguesia de São Mamede (a cerca de 5km de Fátima) e conta com a colaboração da Câmara Municipal da Batalha, Junta de Freguesia de São Mamede, Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal e Junta de Freguesia do Alqueidão da Serra.

A prova tem como diretor desportivo Hugo Carreira e é constituída por três provas competitivas e por uma caminhada de carácter não competitivo.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO

Trail - atletas com idade superior a 18 anos, no dia do evento;

Trail Sprint - atletas maiores de 18 anos no dia do evento ou maiores de 16 anos mediante autorização parental, a preencher no formulário presente na última página do regulamento.

Mini-Trail - atletas maiores de 18 anos no dia do evento ou maiores de 16 anos mediante autorização parental, a preencher no formulário presente na última página do regulamento.

Caminhada - Aberta a todos. Menores de 18 anos mediante autorização parental, a preencher no formulário presente na última página do regulamento.

Nota: Qualquer pessoa, com idade superior a 70 anos que deseje inscrever-se poderá fazê-lo, contudo, o participante não será abrangido pela apólice de seguro incluído na inscrição e em caso de sinistro a organização não se responsabiliza.

1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS

É da responsabilidade de cada atleta a escolha da prova a realizar, pelo que todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à sua participação.

A organização do evento aconselha a que os participantes se encontrem em boas condições de saúde, com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando por qualquer tipo de consequências adversas, provocadas pela sua participação.



1.3. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

A organização define como ajuda externa qualquer ação que beneficie o desempenho do atleta na prova, nomeadamente a ajuda no transporte ou outra qualquer ação que ajude o atleta a ultrapassar o percurso com maior facilidade.

Assim, o apoio aos atletas por elementos externos à organização **é apenas permitido nos locais de abastecimento**, sob pena de desclassificação na prova.

1.4. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O **dorsal do atleta é pessoal e intransmissível** e deverá ser colocado num local visível, preferencialmente na parte da frente do corpo, de modo a facilitar os elementos da organização e demais entidades envolvidas na mesma.

Os atletas cujo dorsal não esteja corretamente colocado e que, por esse motivo, o chip não seja detetado, não serão classificados.

Destacam-se duas situações em que o dorsal poderá não ser detetado:

- 1) dorsal dobrado;
- 2) dorsal guardado dentro do bolso, mochila ou similar.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo poder ser devolvido no final da prova.

1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O evento “**Trilhos do Pastor**” promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play, o contacto com a natureza e os hábitos de vida saudável.

Caso algum atleta detete a existência de um terceiro em perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico que se encontrará inscrito no dorsal.

A organização reserva-se no direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso aconteça, o atleta não será reembolsado.



2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A prova é constituída por três provas competitivas e uma caminhada de carácter não competitivo, conforme abaixo:

- 1) Trail;
- 2) Trail Sprint;
- 3) Mini- Trail;
- 4) Caminhada

Os percursos percorrem, na sua maioria (cerca de 95%), trilhos e caminhos antigos nas serras e vales do maciço calcário estremerenho integrante do parque natural das Serras Aire e Candeeiros, com passagem em locais únicos, especialmente:

- Aldeia de Pia do Urso e respetivo Eco Parque Sensorial;
- Grutas da Moeda;
- Rota das Pias;
- Estrada Romana do Alqueidão da Serra;
- Aldeia do Reguengo do Fetal;
- Buraco Roto (Reguengo do Fetal);
- Escarpa de falha do Reguengo do Fetal;
- Rota dos Moinhos.

A prova percorre alguns dos pontos mais altos das nossas serras onde se pode avistar a Santuário de Fátima, as Serras da Lousã, Sicó, Gardunha, Estrela , Aire e Candeeiros e também as ilhas das Berlengas.

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Dia 25 de Abril (Sábado):

14h00* - Abertura do secretariado;

18h00* - Fecho do secretariado.

Dia 26 de Abril (Domingo):

06h30* - Abertura do secretariado;

08h00* - Início do Trail;

08h30* - Início do Mini-Trail/ Caminhada;

09h00* - Início do Trail Sprint.

**Horários sujeitos a alteração.*



2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

O Trail terá uma distância de cerca de 35.5km e 1750m de desnível positivo.

O Trail Sprint terá uma distância de aproximadamente, 17.5km com 700m de desnível positivo.

O Mini-Trail e a Caminhada terão uma distância de cerca de 12km com 300m de desnível positivo.



2.4. MARCAÇÃO DO PERCURSO

Os percursos serão balizados com fita identificativa dos “**Trilhos do Pastor**”, com distância de cerca de 50m no máximo entre si.

Em alguns cruzamentos ou desvios existirão placas de desvio igualmente identificativas do evento. Não haverá lugar ao “corte” do trânsito sendo necessária a maior precaução possível ao atravessar a via pública.

2.5. TEMPO LIMITE

O Trail tem um tempo limite de 8h, com as seguintes barreiras horárias:

- 1) **2º abastecimento:** 4h de prova;
- 2) **4º abastecimento:** 7h de prova.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A contabilização de tempos e respetivas classificações de prova serão realizadas através de um sistema de controlo de tempos eletrónico com recurso a um chip colocado no dorsal. O controlo zero é feito automaticamente pela passagem no tapete durante a partida.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

A prova terá, pelo menos, dois postos de controlo em que a sua localização será definida pela organização. Será igualmente realizada uma verificação do material obrigatório.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

O Trail será composto por quatro locais de abastecimento (onde se incluem líquidos e sólidos), enquanto o Trail Sprint por dois. O Mini-Trail e a caminhada terão um local de abastecimento (líquidos e sólidos).

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E ACONSELHADO

Material obrigatório:

- a) documento de identificação (para levantamento dos dorsais);
- b) apito;
- c) manta térmica;
- d) telemóvel operacional

Material aconselhado:

- a) calçado adequado à prática desportiva da modalidade;
- b) mochila/cinto de hidratação (**a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos**);
- c) Reservatório de água com capacidade mínima de 1 Litro(Trail) e 0,5L (Trail Sprint e Mini-Trail).
- d) alfinetes ou porta-dorsal (**a organização não disponibiliza**).

2.10. DESCLASSIFICAÇÕES / PENALIZAÇÕES

Serão alvo de desclassificação os atletas que:

- a) utilizem o dorsal de outro atleta;
- b) não passem pelos pontos de controlo;
- c) não cumpram a totalidade do percurso definido;
- d) não acatem as ordens dos membros da organização ou colaboradores envolvidos;
- e) apresentem uma conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;
- f) penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório .

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a



organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.12. SEGURO DESPORTIVO

A organização disponibiliza um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição. Qualquer participante com idade compreendida até aos 70 anos será coberto pelo Seguro de Acidentes Pessoais da prova, cuja apólice e coberturas serão indicadas posteriormente. **A franquia será da responsabilidade do sinistrado bem como qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).**

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito em: www.recordepessoal.pt

3.2. VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO

O custo de inscrição por atleta no evento obedece aos seguintes critérios:

- a) o custo de inscrição no Trail é de 22€ e serão aceites inscrições até um limite de 200 inscritos;
- b) o custo de inscrição no Trail Sprint é de 18€ e serão aceites inscrições até um limite de 400 inscritos;
- c) o custo de inscrição no Mini-Trail é de 17€ e serão aceites inscrições até um limite de 250 inscritos;
- d) o custo de inscrição na Caminhada é de 16€ e serão aceites inscrições até um limite de 250 inscritos;
- e) a troca de distâncias ou dorsais não será permitida.

3.3. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação na prova cada atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada e aceitar todas as normas constantes no presente regulamento. **As inscrições só serão validadas após o seu pagamento.**



3.4. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência, independentemente do motivo da mesma.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios à organização, nomeadamente fatores climatéricos ou similar, não haverá devolução de qualquer valor da inscrição por parte da organização.

3.5. MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

A inscrição de qualquer atleta incluirá o seguinte:

- a) dorsal;
- b) t-shirt;
- c) abastecimento(s);
- d) medalha finisher
- e) seguro desportivo.

4. PRÉMIOS E CATEGORIAS

4.1. DEFINIÇÃO DA DATA, LOCAL E HORÁRIO DA ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será efetuada no local da prova, assim que estejam reunidas as condições para fechar as classificações dos vários escalões e equipas. A entrega de prémios será efetuada apenas aos premiados ou a quem os represente no ato.



4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

A entrega de prémios será realizada de acordo com o seguinte:

- Trail e Trail Sprint

- a) três primeiros classificados da geral, masculina e feminina, de cada uma das duas distâncias competitivas (Trail e Trail Sprint);
- b) três melhores equipas de cada um dos Trail e Trail Sprint, definido pelo somatório dos três melhores atletas (independentemente do sexo);
- c) três primeiros classificados de cada escalão do Trail e Trail Sprint, conforme abaixo:

Idade	Masculino	Feminino
18 a 22 anos	M Sub-23	F Sub-23
23 a 34 anos	M Seniores	F Seniores
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
60 a 64 anos	M60	F60
65 ou mais anos	M65	F65

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro de 2026.

Nota: Para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina no Trail 35km, haverá prémios monetários(1º 250€, 2º 100€, 3º 50€).

- Mini-Trail

- a) Serão atribuídos troféus individuais aos 5 primeiros classificados da geral masculina e feminina do Mini-Trail.



NOTAS E ALTERAÇÕES

- a) Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência, qualquer que seja o motivo;
- b) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros;
- c) Na impossibilidade de realizar o “corte” de trânsito rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas públicas, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e grutas sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- d) A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante;
- e) A entidade organizadora reserva-se no direito de utilizar imagens ou fotos dos participantes, recolhidas ao longo dos percursos na promoção e divulgação deste ou de outros eventos;
- f) A necessidade de emissão de recibo referente à(s) inscrição(s) deverá ser comunicada o mais previamente possível;
- g) O ato de inscrição pressupõe a aceitação do presente regulamento;
- h) Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento, informando atempadamente os participantes;
- i) Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana, não cabendo recursos a essas mesmas decisões;
- j) Atletas masculinos e femininos com índice de performance ITRA igual ou superior a 820 pontos(masculino) e 655 pontos(feminino) terão inscrição gratuita, devendo fazer inscrição no portal de inscrições e solicitar por email validação da mesma.
- k) Alguma dúvida deverá ser submetida preferencialmente via e-mail: acsmamede@gmail.com ou, em alternativa, telefonicamente para 913004199 (Hugo Carreira) ou 914378549 (João Tomás).

A direção do Atlético Clube São Mamede.



Trilhos do Pastor 2026



Termo de Responsabilidade Para Atleta Menor de 18 Anos

Eu (nome) _____, nascido a / / , portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____, residente em _____, C. P. __ - __, Localidade _____, na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação) _____, do atleta (nome) _____, nascido a __ / __ / ____, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____, para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade,

DECLARO QUE :

1) Não possui, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do evento

_____ dia ____ de _____ de 2026;

2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4) Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

_____, ____ de _____ de 2026

O declarante _____

(Assinatura conforme documento de identificação)