



**ASSOCIAÇÃO DISTRIAL 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](mailto:assleiria@adal.pt)

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

**ÉPOCA 2018 / 2019**

**PARECER Nº 04 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 3º Mesh Nazareth Trail

Organização: Associação Mesh Nazareth

Local da Realização: Nazaré

Data da Realização: 1 de MAIO de 2019

**PARECER:**

Em face do regulamento apresentado e que se anexa e 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 assim como proceder à Certificação do evento na Associação de Trailrunning de Portugal - ATRP

Data: 15 de Abril de 2019



A Direção da ADAL

## Mesh Nazareth Trail

### REGULAMENTO



#### 1. Condições de Participação

##### 1.1 – Idade participação diferentes provas

3º Mesh Nazareth Trail consiste em um mini-trail de 10Km, um Trail curto de 18Km e caminhada de montanha a realizar no dia 01 de Maio de 2019.

O trail curto 18Km está inserido no Circuito da ADAL / LizSport.

Nas prova de Mini-Trail e Trail Curto, só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos.

A Caminhada destina-se a todos os indivíduos (sexo masculino e feminino), cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.

##### 1.2 Inscrição regularizada

Para participar nas diferentes provas é necessário a apresentação do cartão de cidadão / bilhete de identidade.

##### 1.3 Condições físicas

Nas provas de Trail só poderão participar indivíduos que 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.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

##### 1.4 Definição possibilidade ajuda externa

A organização terá ao dispor dos atletas serviço de primeiros socorros durante a realização da prova.

##### 1.5 Colocação dorsal

O dorsal deve ser colocado de forma bem visível, preferencialmente á frente, de forma a poder ser visto facilmente pela organização e ter uma boa leitura nos pontos de controlo eletrónico.

##### 1.6 Regras conduta desportiva

Os atletas devem respeitar indicações da organização.

Não deve haver desvios do percurso sinalizado.

Sempre que possível com segurança deve-se deixar ultrapassar atletas mais rápidos.

Não se deve poluir o percurso.

Deve-se sempre respeitar os outros atletas e prestar assistência se necessário.

## **2. Prova**

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

O 3º Mesh Nazareth Trail é organizado pela Mesh Nazareth - Associação de Solidariedade Social.

O Diretor de Prova é Fernando Esperança.

O percurso será feito por trilhos existentes na área envolvente à Nazaré. Grau de dificuldade média. O percurso poderá estar escorregadio na subida ao Monte de S. Bartolomeu/S. Brás, nalgumas descidas na Serra da Pescaria, e nas barreiras da encosta da Pederneira, o que implica ao atleta o máximo de cuidado.

### **2.2. Programa / Horário**

As provas de Trail terão início às 9:00, e a caminhada às 9:15. O Mini Trail e Trail Curto partirão à mesma hora.

### **2.3. Distancia (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP**

Mini Trail – 10 Km , 400D+, Grau 2

Trail Curto - 18Km, 900D+, Grau 3

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

Os mapas do percurso, assim como a altimetria serão disponibilizados atempadamente na pagina do facebook da Associação Mesh Nazareth e na página do evento.

O percurso passa no Monte de S.Brás, Serra da Pescaria, e encosta da Pederneira, nalgumas destas zonas o percurso é bastante técnico e os atletas devem ter o máximo de concentração e cuidado de forma a evitar acidentes.

Os percursos dos Trail mini e curto serão balizados com fitas vermelhas á direita do atleta, com distância inferior a 50 metros entre fitas, e placas sinalizadoras. O percurso da caminhada terá outra cor e será orientada por guias. Por questões de segurança, os participantes da caminhada não estão autorizados a ultrapassar o 1º guia.

### **2.5. Tempo limite**

O tempo limite para a conclusão da do mini-trail é de 3:00h e para o trail curto é de 4:00h.

Passados estes tempos limites a organização reserva-se o direito de desclassificar os atletas que os ultrapassem.

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

O controle de tempos é feito de eletronicamente através de chip colocado no dorsal do atleta. Existe um ponto de controlo eletrónico no km 4 do mini-trail e trail curto. Existem mais dois controlos manuais no trail curto, por volta dos 10km e 15km.

**2.7. Postos de controle** (Indicação clara dos locais onde os mesmos se encontram(p.ex nome local e km a que se encontra)

1 posto de control ao km 4 no alto do monte de S.Bras.

1 posto control 10Km S.Gião, entrada do trilho da ribeira.

1 posto control 15Km Caminho Real, Pederneira.

## **2.8. Locais dos abastecimentos**

Abastecimentos sólidos: topo monte S.Brás, casa Ruínas encosta Pederneira, casa ruínas Serra da Pescaria.

Abastecimentos Líquidos: entrada S.Brás, meio distância entre Casal Mota e Serra da Pescaria, traseiras do Cemitério da Pederneira.

Durante o percurso, a organização não fornece garrafas de água, os atletas deverão estar munidos de recipiente próprio.

No final da prova haverá uma zona com água e sólidos.

A organização agradece que protejam a natureza evitando colocar lixo para o chão.

**2.9. Material obrigatório/ verificações de material** (Definição clara do material obrigatório para cada prova (p.ex frontal, luz presença vermelha, telemóvel, manta térmica, etc) e possibilidade de controle dos mesmos durante e no final da prova)

Não existe material obrigatório.

Aconselha-se o uso de água e levar telemóvel.

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

Passagem nacional 242 – Km 8

Passagem nacional 242 – Km 14

## **2.11. Penalizações/ desclassificações**

Será alvo de desclassificação o atleta que:

∅ não cumpra o percurso estipulado;



- ∅ não respeite as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- ∅ tenha conduta anti-desportiva;
- ∅ tenha conduta poluidora;
- ∅ Não respeite o Código de Conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas.

A organização excluirá em futuras inscrições os atletas ou caminhantes que sejam abrangidos neste dois últimos pontos.

Haverá uma penalização de 5min aos atletas que não acessem o túnel situado ao Km 7.2

### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

A organização responsabiliza-se por fazer o possível para manter os atletas seguros e prestar a máxima assistência em caso de necessidade.

### **2.13. Seguro desportivo**

A organização celebra um seguro de acidentes pessoais para o dia da prova, os atletas desde que devidamente inscritos, terão direito ao referido seguro.

## **3. INSCRIÇÕES**

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

As inscrições dos atletas e caminhantes devem ser efetuadas através do Site [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt).

Pagamento por referência multibanco.

A inscrição só será válida após pagamento.

Os dados para a inscrição são os seguintes::

- ∅ Nome completo
- ∅ Nº do CC/BI
- ∅ Sexo
- ∅ Data de Nascimento
- ∅ Clube
- ∅ Escalão
- ∅ Morada completa



- Ø Endereço Eletrónico
- Ø Tamanho T-Shirt
- Ø 10km (caminhada) / 10Km (mini Trail) e 18km (Trail curto)
- Ø N-Sócio ATRP (se existente)

Para quaisquer esclarecimentos deverão contatar a organização através de telefone 244471334 ou telemóvel 914 795 320 ou e-mail: [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt).

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

A inscrição para a prova tem, o custo de 6,00 € caminhada 12,00 € Mini Trail e Trail Curto. Atletas federados na ADAL 11€.

O almoço têm um custo adicional de 5€.

As inscrições estão abertas até às 24H00 do dia 17 de Abril de 2019.

As inscrições após dia 17 de Abril não terão direito a T-Shirt e seguro.

A inscrição só será válida após pagamento

As inscrições são limitadas.

### **3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

Não são devolvidas as taxas de inscrição.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

- Ø Seguro
- Ø Lembranças
- Ø T-Shirt
- Ø Dorsal

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

O secretariado funcionará na Sede da Associação ( Avenida Nogent Sur Marne, 14 2450-138 Nazaré - em frente ao Pingo Doce) , podendo os dorsais serem levantados no dia antes da prova das 18H00 até às 22H00 e no dia da prova nas instalações da Associação Recreativa Pederneirense a partir das 07H00 até às 08H30.

### **3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)**

Após a prova os atletas/caminhantes podem tomar banho nos balneários do Pavilhão da Associação Recreativa Pederneirense.



## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

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

Os prémios serão entregues às 13h, no dia da prova, 1º de Maio, junto á meta (Miradouro da Pederneira).

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

Serão considerados os seguintes escalões apenas para o Trail Curto 18Km:

Masculino / Feminino

SubM/F 23 (18-22 anos)

M/F Seniores (23– 39 anos)

M/F 40 (40 – 44 anos)

M/F 45 (45 – 49 anos)

M/F 50 (50 – 54 anos)

M/F 55 (55 – 59 anos)

M/F 60 (+ 60 anos)

Melhor equipa.

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 Outubro da corrente época competitiva.

### **4.3 Prémios**

Para ambos os Mini Trail (10km) e Trail Curto (18km) serão classificados com troféu:

1º, 2º, 3º, 4º e 5º lugar da Geral (masculino e feminino);

1º, 2º e 3º lugar por cada escalão mencionado em 5.1; apenas Trail Curto (18km).

Haverá um troféu para a equipa melhor classificada, serão considerados os 4 elementos melhor classificados.

Haverá um prémio a atribuir ao 1º atleta a cortar a meta volante denominado 2º Prémio Mário Caseiro.

Haverá prémios “finisher” para os participantes que terminarem o trail.

#### 4.4. Prazos para reclamação de classificações

A reclamação da classificação deve ser feita até á hora da entrega dos prémios (13h).

### 5. INFORMAÇÕES

#### 5.1. Como chegar

#### 5.2. Onde fica

A partida é junto ao pavilhão da Associação Recreativa Pederneirense, Estrada do Caminho Real, Pederneira.

#### 5.3. Locais a visitar

Vários locais a visitar na Nazaré: Miradouro do Sítio, Forte São Miguel, Praia.

### Notas e alterações

1 - Os participantes serão responsáveis por todas as acções susceptíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

2 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente fora do âmbito da prova, negligência, roubo dos objetos e valores dos participantes.

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

### ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

1 - O ato de inscrição pressupõe o conhecimento do presente regulamento, e comprometendo-se a submeter sem reserva a todas as suas prescrições.

2 - Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, que utilizará critérios de imparcialidade e justiça.

"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". (RGPD - Consentimento Informado)

Versão do presente regulamento: 20190414\_v4

