



**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 05 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 5º Trail Raposa Manhosa

Organização: Comissão de Festas de São Miguel

Local da Realização: Juncal - Porto de Mós

Data da Realização: **2 de JUNHO 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.

Data: 22 de Abril de 2019



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiva)



# 5º Trail Raposa Manhosa Juncal 2019

## REGULAMENTO

Data da prova: 2 de Junho de 2019



### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1. Idade Participação nas Diferentes Provas

a) No Trail só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, 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.

b) A caminhada não tem carácter competitivo destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 14 anos. 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.

#### 1.2. Inscrição Regularizada

a) A inscrição só é considerada válida após a submissão do formulário de inscrição com todos os campos preenchidos e mediante envio de comprovativo de pagamento enviado para o email da prova: [geral@saomiguel-juncal.pt](mailto:geral@saomiguel-juncal.pt).

#### 1.3. Condições Físicas

a) A prova é aberta a todos os que se sintam atletas, federados, populares ou outros.

b) Só poderão participar indivíduos 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.

c) Qualquer atleta pode ser retirado de prova, ou impedido de participar na mesma, caso apresente manifesta dificuldade física.

#### **1.4. Ajuda Externa**

a) Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa aos participantes, seja de que natureza for, com excepção aos atletas da caminhada.

#### **1.5. Colocação Dorsal**

a) Os participantes devem estar prevenidos com alfinetes para colocar o peitoral (n.º) bem visível, no peito, durante todo o percurso competitivo sob pena de desclassificação.

b) No dorsal de cada atleta estará inscrito o contacto telefónico do Juiz da festa (Joaquim Carreira) para que em caso de dúvida ou acidente o contacto com a organização seja mais eficiente.

#### **1.6. Regras Conduta Desportiva**

a) Os atletas participantes deverão cumprir com as boas regras de conduta desportiva, não dificultando a passagem aos atletas mais rápidos e auxiliando atletas em manifesta dificuldade.

b) Os participantes deverão ter respeito pelos restantes atletas, membros da organização e os populares presentes no percurso, bem como respeito pelas ordens dadas pelos membros da organização.

c) Deverá ser mantida a floresta protegida e como tal deverão ser adoptadas medidas não poluentes do percurso, deitando o lixo nos recipientes para o efeito, deixando os copos e outros elementos poluentes dos abastecimentos junto dos mesmos.





## 2. PROVA

### 2.1. Apresentação da Prova / Organização

a) A Comissão de Festas de São Miguel 2019 do Juncal, leva a efeito no dia 02 de Junho de 2019, às 09.30 horas, a 5ª edição da Raposa Manhosa com partida e chegada em Juncal (Porto de Mós), junto ao pavilhão gimnodesportivo.

b) A prova denominada Raposa Manhosa, é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com algum desnível, que 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, técnica e alguma dureza. Poderá sofrer alterações por imposição das autoridades competentes ou por razões de obras ou imprevistos que impeçam a passagem dos atletas. Dado o carácter da prova, a organização limita o número de atletas à logística disponível.

c) A prova está a cargo de Carlos Ferreira (Director de Prova).

### 2.2. Programa / Horário

07h00 - Levantamento de dorsais

09h20 - Início da Prova

12h30 - Entrega de Prémios

13h00 - Almoço convívio, no salão paroquial do Juncal



### 2.3. Distância / Altimetria / Categorização de Dificuldade ATRP

a) O percurso tem aproximadamente 15.000 metros para o Trail e 8.000 para a Caminhada. Segundo a categorização da ATRP, trata-se de um Trail Curto de Grau 2.

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

### 2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

a) O percurso estará balizado com fita sinalizadora “NOVA” de cor Vermelha e Branca de 20 em 20 metros.



- b) Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos organizativos, ou indicações em placas a indicar a direção correta.
- c) Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.
- d) Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, cor Vermelha e Branca, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.
- f) O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.
- g) 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.
- h) Junto dos caminhantes seguirão também “Guias” e “Vassouras” da Organização.

## 2.5. Tempo Limite

- a) A prova deverá ser concluída num tempo máximo de 4 horas.

## 2.6. Metodologia de Controle de Tempos

- a) O controlo será feito por sistema informático/electrónico, sem chip, através do nº de dorsal. A classificação é automática. O atleta ao chegar à meta poderá ver em ecrã para o efeito, na NET, o seu tempo e classificação.

## 2.7. Postos de Controle

- a) Haverá controlos intermédios, em pontos estratégicos entre a partida e a chegada.

## 2.8. Locais dos Abastecimentos

- a) A prova será feita em regime de semi-autonomia por parte do atleta.
- b) Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido ou sólido.
- c) Haverá dois abastecimentos +/- ao 5º e 10º kms. O primeiro reforço será apenas líquido, enquanto que o reforço ao 10º km inclui além de líquidos também alimentos sólidos.





d) Ao terminar a prova tem uma zona onde haverá líquidos e sólidos.

## 2.9. Material Obrigatório

a) Os participantes devem estar prevenidos com alfinetes para colocar o peitoral (n.º) bem visível, no peito, durante todo o percurso competitivo sob pena de desclassificação.

b) É aconselhado ao atleta levar roupa e calçado apropriado a zonas de mato denso, piso escorregadio, maioritariamente em pedra e com água.

c) O uso de chapéu e luvas é considerado útil para afastar arbustos e ramos indesejados.

d) Aconselha-se o atleta a transportar acessório de transporte de água para beber.

## 2.10. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

a) Haverá travessias de estradas, devidamente sinalizadas. Os atletas nestas travessias ficam obrigados a dar prioridade ao trânsito e aos elementos de segurança no local. O restante percurso é feito em estradões e trilhos.

b) Nas travessias de estrada, o atleta cede obrigatoriamente prioridade ao trânsito automóvel.

## 2.11. Penalizações / Desclassificações

a) Serão desclassificados todos os atletas que não cumpra o presente regulamento, não passem nos controles, cortem percurso, tenham conduta anti-desportiva, poluidora, façam batota, ou prejudiquem o andamento da prova ou de outros atletas, não deem prioridade ao trânsito, não respeitem as indicações organizativas, não leve o dorsal bem visível.

b) Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

## 2.12. Responsabilidades Perante o Atleta / Participante

a) Os participantes deverão ser portadores de documento de identidade, BI/CC, sendo motivo de desclassificação a sua não apresentação quando solicitado pela organização.





## 2.13. Seguro Desportivo

a) A organização celebra seguros de acidentes pessoais e responsabilidade civil para o dia da prova. Com cobertura para os participantes da prova, elementos organizativos, pessoas e bens na área onde decorre o evento. A franquia por sinistro é suportada pelo atleta acidentado.

b) No preço da inscrição está incluído o valor do seguro desportivo obrigatório por lei.

c) A organização terá ao dispor dos atletas serviço de emergência médica durante a realização da prova (Trail e Caminhada) assegurado pelos Bombeiros Voluntários do Juncal. Os vários elementos da organização estarão devidamente identificados e distribuídos pelo percurso com o contato dos Bombeiros para que em caso de acidente, estes sejam chamados ao local com a maior brevidade possível.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo de Inscrição

a) As inscrições serão realizadas em exclusivo através do website:

<http://raposamanhosa.saomiguel-juncal.pt>

b) As inscrições só serão válidas após pagamento por transferência bancária para a seguinte conta do Crédito Agrícola:

**IBAN: PT50 0045 5241 4031 2524 4240 2**

**TITULAR: Joaquim Carreira (Juiz - Comissão de Festas de São Miguel 2019)**

c) O comprovativo de transferência bancária deverá ser enviado para a organização para o email: [geral@saomiguel-juncal.pt](mailto:geral@saomiguel-juncal.pt), a partir do qual se procederá à validação da inscrição.

d) Não serão feitas alterações de dados a qualquer inscrição, pelo que deverão ser confirmados todos os dados submetidos pelo formulário de inscrição.





### 3.2. Valores e Períodos de Inscrição

a) As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 26 de Maio 2019 ou até completar o limite de 400 atletas inscritos confirmados.

b) Valores

15 Euros - Trail (*Prova, Duche, T-Shirt Técnica, Seguro, Dorsal e Almoço*)

10 Euros - Trail (*Prova, Duche, T-Shirt Técnica, Seguro e Dorsal*)

11 Euros - Caminhada (*Prova, Duche, T-Shirt Técnica, Seguro e Almoço*)

06 Euros - Caminhada (*Prova, Duche, T-Shirt Técnica, Seguro*)

06 Euros - Acompanhantes a partir dos 10 anos, inclusive (*Só Almoço*)

c) Atletas filiados/federados tem desconto de 1€ sendo que deverão no ato do levantamento do dorsal apresentar a respetiva licença como comprovativo.

d) A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em: <http://raposamanhosa.saomiguel-juncal.pt>

### 3.3. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

a) Após dia 26 de Maio 2019 não será devolvido o valor de qualquer inscrição.

b) Após dia 26 de Maio 2019, a organização não aceita nem fará trocas de nomes de atletas ou equipas.

### 3.4. Material Incluído com a Inscrição

a) O valor de inscrição inclui: t-shirt técnica, dorsal, abastecimentos sólidos e líquidos, refeição completa após o evento, mediante reserva no ato da inscrição; duche; seguro de acidentes pessoais

### 3.5. Secretariado da Prova / Horários e Locais

a) O secretariado funcionará nas instalações do pavilhão gimnodesportivo do Juncal, no dia da prova, Domingo dia 03 entre as 7h e as 9:15h.





b) Os dorsais não levantados até 15 minutos antes da prova, serão devolvidos à Organização que lhes dará a utilidade que bem entender, não se aceitando reclamações posteriores.

### **3.6. Serviços Disponibilizados**

a) Após a prova, junto à meta, todos os atletas poderão tomar duche no balneário do pavilhão gimnodesportivo do Juncal. Pede-se a todos os utilizadores que mantenham os balneários limpos e arrumados. Há balneário para Senhoras e para Homens.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. Data, Local e Hora Entrega de Prémios**

a) Após a conclusão da prova junto ao pavilhão gimnodesportivo.

### **4.2. Categorias Etárias / Sexo Individuais e Equipas**

a) Escalões (de acordo com o regulamento da FPA para o Trail)

#### **Femininos**

FSub23 - 18 aos 22 anos

FSen - 23 aos 39 anos

F40 (40 aos 44 anos)

F45 (45 aos 49 anos)

F50 (50 aos 54 anos)

F55 (55 aos 59 anos)

F60 (60 ou mais anos)

#### **Masculinos**

MSub23 - 18 aos 22 anos

MSen - 23 aos 39 anos

M40 (40 aos 44 anos)

M45 (45 aos 49 anos)

M50 (50 aos 54 anos)

M55 (55 aos 59 anos)

M60 (60 ou mais anos)

b) Prémios

1º, 2º e 3º da Geral Feminina

1º, 2º e 3º da Geral Masculina

Troféus para os 3 primeiros e 3 primeiras de cada escalão





Troféus para as 5 primeiras equipas da geral, contam 4 atletas *(no caso de se verificar igualdade pontual na classificação coletiva, o desempate far-se-á a favor da equipa que apresentar o quarto atleta melhor classificado)*

Troféu para a equipa mais numerosa

Prémio de presença para todos os atletas *(t-shirt técnica alusiva ao evento)*

### 4.3. Prazos para Reclamação de Classificações

a) Os atletas dispõem de 3 dias, a contar da data do dia da prova, para reclamar acerca das classificações. Em caso de dúvida será pedido o BI/CC, sem o qual se considera injustificada qualquer reclamação.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Como Chegar

a) Todas as informações consideradas úteis serão enviadas nos 10 dias anteriores à realização da prova, por e-mail aos atletas inscritos.

b) Coordenadas do local da Prova:



c) Coordenadas do local do Almoço:





## 5.2. Onde Ficar

(Para além das habituais informações de locais de dormida na zona com os quais a organização da prova pode tentar parcerias, tentar igualmente disponibilizar o mínimo de condições de forma que os atletas que assim o desejem possam pernoitar a custo zero em regime 'solo duro' utilizando parcerias com bombeiros, juntas de freguesia, câmaras municipais, escolas, etc.)

## 5.3. Locais a Visitar no Juncal

- a) Cruzeiro.
- b) Igreja Matriz com seculares painéis em azulejo.
- c) Capela de São Miguel do Peral.





## NOTAS

- a) A inscrição no Trail e Caminhada da Raposa Manhosa pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas.
- b) Os casos omissos ou duvidosos não mencionados neste regulamento serão resolvidos pela organização da prova que é soberana em todas as situações e aspectos, não havendo recurso das deliberações que venham a ser tomadas.
- c) O almoço será servido no Salão Paroquial (junto à Igreja Matriz), mediante inscrição prévia e custo extra.
- d) 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)

13 de Abril de 2019

*P' Director da Prova*

*Carlos Ferreira*



*Regulamento Tipo, preconizado pela ATRP*