



ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LEIRIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2018 / 2019

PARECER Nº 08 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 3º Trail do Pinheiro Manso

Organização: Clube de Atletismo da Caranguejeira

Local da Realização: Caranguejeira

Data da Realização: **7 de Julho 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: 7 de Maio de 2019



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiva)



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Regulamento do 3º Trail do Pinheiro Manso - Caranguejeira

O **Trail do Pinheiro Manso**, sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira em parceria com outras entidades, nomeadamente a Junta de Freguesia da Caranguejeira, pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes à freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A segunda edição realizar-se-á a 7 de julho 2019 e será categorizado por duas distâncias cronometradas [Trail] e uma não cronometrada [Caminhada], de acordo com as seguintes distâncias: Trail Longo - 19 quilómetros; Trail Curto – aproximadamente 13 quilómetros; Caminhada de natureza não competitiva com extensão variável de 8 a 10 quilómetros.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Índice

1. Condições de Participação

- 1.1 Prova
- 1.2 Inscrições
- 1.3 Condições físicas
- 1.4 Ajuda externa/assistência pessoal
- 1.5 Colocação do dorsal
- 1.6 Regra de conduta desportiva

2. Prova

- 2.1 Apresentação da prova
- 2.2 Programa/Horário
- 2.3 Distâncias/Altimetria
- 2.4 Mapa, perfil altimétrico e percurso
- 2.5 Tempo limite





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- 2.6 Metodologia de controlo de tempos
- 2.7 Postos de controle
- 2.8 Postos de abastecimento
- 2.9 Material obrigatório e verificações de material
- 2.10 Passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.11 Penalizações e desclassificações
- 2.12 Seguro desportivo

3. Inscrições

- 3.1 Processo de inscrição
- 3.2 Valores e períodos de inscrição
- 3.4 Condições de Devolução do Valor de Inscrição
- 3.4 Material incluído com a inscrição
- 3.5 Secretariado da prova e horários
- 3.6 Serviços disponibilizados



1. Condições de participação

1.1. Idade mínima de participação

Para participar nas provas das categorias Trail Longo e Trail Curto do III Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição no III Trail do Pinheiro Manso implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita através da Trilha Perdido de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante.

1.3. Condições físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 13 e os 20 quilómetros, de acordo com as categorias do III Trail do Pinheiro Manso, 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



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



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 8 anos na Caminhada.

1.4. Ajuda externa/assistência pessoal

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.

1.5. Colocação de dorsal

Nas categorias Trail Longo e Trail Curto 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 de uma pulseira/dorsal atribuída a cada participante no secretariado da prova.

1.6. Regras de 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. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

Sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira, em parceria com a Junta de freguesia da Caranguejeira, realiza-se a 7 de julho de 2019 a terceira edição do Trail do Pinheiro Manso, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos na freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A prova é constituída por trail longo, trail curto e caminhada.





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Tal como descrito em <http://atrp.pt/?p=5927>, os 3 primeiros classificados (M/F) de Circuitos Regionais reconhecidos pela ATRP, desde que cumpram o disposto no artigo 13.3, (ser associados da ATRP), são apurados para disputar a Taça de Portugal de Trail.

- Trail Longo aproximadamente 19 km – Que conta para o circuito de Trail da ADAL
- Trail curto aproximadamente 14 km
- Caminhada 10 km A concentração e chegada de ambas as provas e caminhada será no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos).

2.2. Programa /Horário

Dia 6 de Julho (Sábado) no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos).
16h00 às 20h00 - Entrega de dorsais

Dia 7 de Julho (Domingo) secretariado no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos):

07h30 – abertura do secretariado, entrega dos dorsais e kits de participante;

08h45 – Abertura, Controlo Zero;

09h00 – Partida do Evento Trail

09h15 – Caminhada

12h00 – Entrega de prémios

- Programa sujeito a alterações

2.3. Distâncias/Altimetria

Trail Longo

- Distância Máxima Estimada: 19 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 750 metros
- Tempo Limite: 5 horas

Trail Curto

- Distância Máxima Estimada: 14 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 500 metros
- Tempo Limite: 4 horas





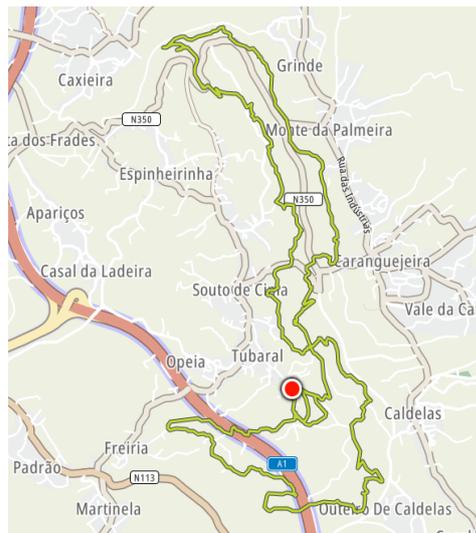
Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 10 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 300 metros

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

2.4. Mapa, perfil altimétrico e descrição do percurso

Trail longo

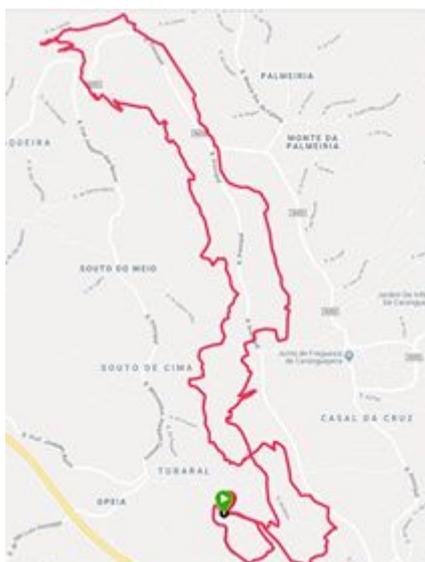
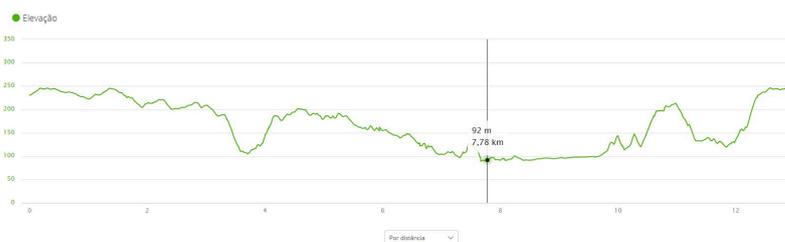




Grupo de Atletismo da Caranguejeira



Trail curto



2.5. Tempo limite

Tempo limite do TL – 5 horas

Tempo limite TC – 4 horas

2.6. Metodologia de controlo de tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Curto será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta, cruzando ainda os diferentes postos de controlo. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos dorsais.

Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

2.7. Postos de controlo





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Ambas as provas das categorias Trail Longo e Trail Curto terão dois controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

2.8. Postos de abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento ou, em alternativa, beber no próprio local.

O percurso do Trail Longo contemplará 3 postos de abastecimento de sólidos/ líquidos, enquanto nos percursos do Trail Curto e da Caminhada estarão disponíveis 2 postos de abastecimento de sólidos/líquidos.

2.9. Material obrigatório e verificação de material

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail
- Telemóvel com bateria carregada
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo

2.10. Passagem de locais com tráfego rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do III Trail do Pinheiro Manso, 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.

2.11. Penalizações e 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 dos percursos;
- 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;





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- 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.

2.12. 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 III Trail do Pinheiro Manso bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

A inscrição é feita através do www.trilhoperdido.com 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 Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante. Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Trail Longo

- De 07/05/2018 a 07/06/2018: 14,00 €
- De 08/06/2018 a 02/07/2018: 15,00 €

Trail Curto





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- De 07/05/2018 a 07/06/2018: 13,00 €
- De 08/06/2018 a 02/07/2018: 14,00 €
- Os atletas inscritos associados da ADAL, terão um desconto de 1 euro.
- Para as equipas que inscreverem e pagarem 10 atletas ou mais, de uma única vez será oferecida a 11ª inscrição.

Caminhada

- De 7/05/2018 a 2/07/2018: 8,00 €

Aos caminheiros inscritos após esta data, a t-shirt e tamanhos consoante disponibilidade.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, salvo a não realização da prova.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo e Curto

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal;
- Cronometragem com Chip de Pulseira;
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;

O valor da inscrição para a caminhada inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- T-shirt técnicas;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;

3.5. Serviços disponibilizados

- Duche (água quente);
- Marcação do percurso;
- 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;

4. Categorias e prémios

4.1. Entrega de prémios

A entrega de premio decorre no dia da prova às 12h00





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais para trail longo e trail curto

Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) e às 5 primeiras equipas (4 elementos independentemente do sexo).

Masculino	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores M	23 - 39 anos
M40	40 - 44 anos
M45	45 - 49 anos
M50	50 - 54 anos
M55	55 - 59 anos
M60	60 ou mais anos

Femininos	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores F	23 - 39 anos
F40	40 - 44 anos
F45	45 - 49 anos
F50	50 - 54 anos
F55	55 - 59 anos
F60	60 ou mais anos

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Reclamações serão efetuadas apresentadas ao diretor de prova no decorrer da mesma.

4.4. Diretor de prova

Nuno Casalinho





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



5. Informações

5.1. Como chegar

Morada:

Rua do Picoto, Tubaral Caranguejeira

Coordenadas GPS **39.733999,-8.717322**

5.2. Onde ficar

A região de Leiria, Caranguejeira e Fátima dispõe de diversas unidades hoteleiras caso assim desejem os atletas, custos suportados pelos mesmos. Podendo a organização disponibilizar pernoita a custo zero em regime de “solo duro” com pedidos efetuados à organização com 15 dias de antecedência.

6. Proteção dos Dados

- a) Ao inscrever-se na prova, aceita que os dados pessoais, possam ser guardados e tratados pelo GAC, para o envio de informações comerciais e de marketing, sobre este e outros eventos.
- b) O participante autoriza que a sua participação 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.

Apoios:

