



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

www.adal.pt

ÉPOCA 2018 / 2019

PARECER Nº 09 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 4º Trail Pombal Oeste

Organização: União de Freguesias Guia, Ilha e Mata Mourisca, Bombeiros Voluntários de Pombal e Município de Pombal

Local da Realização: Pombal

Data da Realização: 21 de Setembro 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: 28 de Maio de 2019



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiva)

POMBAL OESTE – 4º TRAIL NOTURNO

21 DE SETEMBRO 2019

REGULAMENTO 2019



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO - DIFERENTES PROVAS

- **Trail Sénior:** 19 km / maiores de 18
- **Caminhada:** 10 km;
- **Trail Júnior:** 8 km / maiores de 12 anos.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização em:

www.lap2go.com

O ato de inscrição só se encontra regularizado após confirmação do seu pagamento.

As inscrições terminam em 18SET19.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados.

A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

1.4. DEFINIÇÃO – “POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA”

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

A organização irá fornecer um dorsal e um chip, os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo e no ténis. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.

Todos os atletas deverão ser portadores de quatro alfinetes para fixação do mesmo.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal e o chip à organização.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

Esta prova irá ser organizada pela União de Freguesias Guia, Ilha e Mata Mourisca em parceria com os Bombeiros Voluntários de Pombal e o Município de Pombal com o apoio técnico da Lap2go.

O valor das inscrições irá reverter na sua totalidade a favor dos Bombeiros Voluntários de Pombal, para a aquisição de material, de combate a incêndio, apoio a acidentes e de equipamento de proteção individual.

Os eventos serão realizados no dia 21 de Setembro de 2019, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

2.1.1 PARTIDA / CHEGADA

*Todas as provas terão início no **Largo do Rossio da Guia**, (Latitude: 39°56'48.98N; Longitude: 8°47'6.45"W) e chegada no **Quartel dos Bombeiros da 5ª Companhia dos B.V.Pombal** (39°56'30.4"N 8°46'18.5"W).*

2.1.2 AS PROVAS – HORÁRIOS E DISTÂNCIAS

A prova principal, o Trail Sénior, terá início às 19h30, percorre caminhos e trilhos das localidades da Mata Mourisca, Ilha e Guia, tem uma distância aproximada de 19 km e 600 metros de desnível acumulado positivo.

O Trail Júnior terá início às 19:45 horas, tem uma distância aproximada de 8km.

A Caminhada tem uma distância de 10km e tem 2 opções uma com maior grau de dificuldade e a outra fácil e não tem carácter competitivo e terá início às 19h50.

2.1.3 ESTACIONAMENTOS

Os participantes poderão deixar as suas viaturas no estacionamento junto ao Quartel Bombeiros Voluntários (39°56'22.1"N 8°46'20.3"W), local de chegada e na Zona Desportiva da Guia / Feira dos Dez (39°56'49.0"N 8°46'32.8"W), nesse dia será reservado apenas para os participantes. Será garantido transporte do local de estacionamento para o local de partida pelo que os participantes devem estar prontos a partir das 18h15. Alerta-se os participantes que não devem comprometer o horário de partida. Mais se informa que a distância que separa o local de estacionamento do local de partida é sensivelmente de 800m, podendo este percurso servir de aquecimento, respeitando as regras de trânsito durante este trajeto.

Os participantes devem, estar devidamente equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.



POMBAL OESTE – 4º TRAIL NOTURNO 2019

21 Setembro 2019

3ª versão

2.1.4 OUTROS AVISOS

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.

2.2.PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado – 21 de Setembro de 2019

<i>Secretariado</i>	<i>11:00 às 17:30</i>	<i>Quartel da 5ª Companhia dos Bombeiros Voluntários de Pombal</i>
<i>Partidas</i>		
<i>Trail Sénior</i>	<i>20:30</i>	<i>Largo do Rossio-Guia</i>
<i>Trail Júnior</i>	<i>20:45</i>	
<i>Caminhada</i>	<i>20:50</i>	

2.3.DISTÂNCIAS

<i>Trail Sénior</i>	<i>+/- 19Km</i>
<i>Trail Júnior</i>	<i>+/- 8Km</i>
<i>Caminhada</i>	<i>+/- 10Km</i>

2.4.MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Brevemente

2.5. TEMPO LIMITE

4H00 após o sinal de partida.



POMBAL OESTE – 4º TRAIL NOTURNO 2019

21 Setembro 2019

3ª versão

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente, por chip colocado no ténis que após o término da prova deve ser entregue á equipa técnica Lap2go.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Durante o percurso serão colocados vários postos de controlo, os atletas que falhem a sua passagem num dos postos serão desclassificados.

Ao chegar aos postos de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada (os postos de controlo emitem um som e uma luz perfeitamente perceptível).

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Irão ser disponibilizados brevemente

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

A organização verificará se o atleta é portador do seguinte material obrigatório:

- *Frontal / lanterna;*
- *Recipiente para líquidos (copo ou caneca);*
- *Apito;*
- *Telemóvel operacional.*

A organização aconselha ainda a utilização do seguinte material:

- *Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente(s);*
- *Manta térmica;*
- *Corta vento.*

2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.

A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

2.12. SEGURO DESPORTIVO



Para os atletas não federados e caminchantes a organização irá contratualizar os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:

www.lap2qo.com

Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá depois 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada. Quando o pagamento é efetuado (dentro do tal período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento. Todos os pagamentos por referência Multibanco terão de ser efetuados até dia 19/09/2019.

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar a Secretaria dos Bombeiros Voluntários de Pombal, através dos seguintes contactos:

- Telefone Fixo - 236 200 926
- Telemóvel Vodafone - 910 965 859
- Telemóvel Meo - 962 005 122,

Pode ainda contactar o elemento da organização Carlos Estrada 965885068

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Evento	Até 18 de Setembro 2019 (23h59)
Trail Sénior	15 euros
Trail Junior	5 euros
Caminhada	8 euros

Por cada 10 inscrições da mesma equipa e que paguem ao mesmo tempo a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente.

Os atletas federados terão uma redução de um euro na inscrição.



3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do valor de inscrição em caso de desistência.

3.4.MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor de inscrição do Trail Longo e do Trail Curto e caminhada inclui:

- *Refeição ligeira;*
- *Dorsal;*
- **T-shirt*;**
- *Abastecimentos líquidos e sólidos;*
- *Prémio de finalista;*
- *Seguro;*
- *Banho;*
- *Dormida em solo duro (Pavilhão Desportivo, necessário efetuar o pedido no momento da inscrição).*

** - limitados às 600 primeiras inscrições.*

3.5.SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibilizará local em plano duro para quem pretender pernoitar.

Irão ser disponibilizados duches localizados perto do local de chegada – instalações do Grupo Desportivo Guiense (Zona Desportiva da Guia - 39°56'49.0"N 8°46'32.8"W).

Irá ser disponibilizado parque de estacionamento próximo do local de partida e de chegada: junto ao Quartel Bombeiros Voluntários (39°56'22.1"N 8°46'20.3"W) e na Zona Desportiva da Guia / Feira dos Dez (39°56'49.0"N 8°46'32.8"W).

4.CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1.DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Os prémios serão entregues no local, logo que estejam reunidas as condições.

Serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual e aos 3 primeiros de cada escalão.

Será obrigatória a apresentação do Cartão de Cidadão/Bilhete de identidade na entrega de prémios.

Prémios para as 3 primeiras equipas (4 elementos / melhor pontuação). Todos os finalistas receberão uma pequena lembrança, prémio de Finisher (limitado às primeiras 600 inscrições).

4.2.DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO

	MASCULINO	FEMININO
18>22 anos	Sub 23 M	Sub 23 M
23>39 anos	SEN M	SEN F
40>44 anos	M40	F40
45>49 anos	M45	F45



50>54 anos	M50	F50
55>59 anos	M55	F55
60>anos	M60	F60

5. PUBLICIDADE E IMAGEM

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo, reservam-se ao direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por estes obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas contratados pela organização para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar por escrito à organização. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

Diretor de Prova - Carlos Estrada 965885068

