



## **ASSOCIAÇÃO DISTRITAL 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 2022 / 2023**

## **PARECER Nº 06.1 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: Desafia a Ladeira Mesh Nazareth 2023

Organização: Associação Mesh Nazareth

Local da Realização: Nazaré

Data da Realização: 14 Janeiro de 2023

### **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.

À data proposta para o evento, este reúne as condições de segurança que permitem a sua realização, sem prejuízo de vir a necessitar de parecer positivo e vinculativo da Unidade de Saúde Pública, de acordo com as orientações e restrições que possam estar vigentes à data do mesmo.

### **NOTA:**

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 17 de Dezembro de 2022



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)



## Desafia a Ladeira Mesh Nazareth

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO

1.1 – 4º Desafia a Ladeira Mesh Nazareth organizado pela Mesh Nazareth-Associação de Solidariedade Social.

#### 2. OBJECTO

2.1 – 4º Desafia a Ladeira Mesh Nazareth consiste numa corrida contra-relógio, Estafetas mistas e caminhada a realizar no dia 14 de janeiro de 2023.

#### 3. SEGURANÇA

3.1 - Na prova de CORRIDA CONTRA RELÓGIO, só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, 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 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.

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.

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

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

#### 4. PERCURSO

4.1 – O percurso será feito pela Ladeira do Sítio na Nazaré. Grau de dificuldade média/alto. O percurso poderá estar escorregadio na subida da Ladeira e na encosta do Sítio, o que implica a atleta o máximo de cuidado.



4.1.1 – O percurso da Corrida Contra-Relógio será sinalizado adequadamente, e o percurso da caminhada será orientada por guias. Por questões de segurança, os participantes da caminhada não estão autorizados a ultrapassar o 1º guia.

4.2 – 4º Desafio a Ladeira Mesh Nazareth consistirá em três provas, a Corrida Contra-Relógio, Estafetas Mistas de aproximadamente 800 metros, e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.

4.2.1 – A prova consistirá em séries a definir consoante o número de atletas com partidas intervaladas de 5 em 5 minutos. Os 10 melhores tempos masculino e feminino serão apurados para uma finalíssima da qual sairá o/a vencedor/a. A prova das Estafetas mistas de 2 elementos (1 masculino e 1 feminino) consistirá numa prova única dividida em série consoante o número de participantes.

4.2.2 - A caminhada terá início às 10:00 e a prova Corrida Contra-Relógio às 11:00 Horas.

## 5. ESCALÕES

5.1 – Não serão considerados escalões, havendo apenas classificação geral feminino, masculino, mistos (estafeta) e equipa.

## 6. INSCRIÇÕES

6.1 - As inscrições dos atletas e caminheiros devem ser efetuadas através do Site [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt), até às 24H00 do dia 11 de janeiro de 2023. As inscrições são limitadas.

6.1.1 – Os dados para a inscrição são os seguintes:

Ø Nome completo;

Ø Nº do CC/BI;

Ø Género

Ø Data de Nascimento

Ø Clube

Ø Morada completa

Ø Endereço Eletrónico

Ø Tamanho T-Shirt

Ø 5km (caminhada) / +/- 1.000 metros Corrida contra-relógio

6.1.2 – A inscrição para a prova tem, o custo de 8,00 € caminhada; Corrida contra-relógio 12,00€; Prova Estafeta Mista 12 € por pessoa; Corrida contra-relógio + Estafeta mista por atleta 15 €.

**Nota.** Se pretender realizar a Corrida contra-relógio + Estafeta Mista, pedimos que envie um e-mail para [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt) de forma a poder usufruir do desconto anunciado acima.



§ - A taxa de inscrição inclui:

∅ Seguro

∅ Camisola Técnica (longsleeve)

6.1.3 -O almoço tem um custo de 5 €.

6.2 – Para quaisquer esclarecimentos deverão contatar a organização através de telefone 244471334 ou telemóvel 914 795 320 ou e-mail: geral@recordepessoal.pt.

6.3 – As inscrições encerram dia 11 de janeiro de 2023, não serão aceites quaisquer inscrições após esta data.

6.4 - Pagamento por referência multibanco.

6.5- A inscrição só será válida após pagamento .

6.6 – As inscrições para o Corrida Contra-Relógio, assim como para a Caminhada são LIMITADAS.

6.7 - Não são devolvidas as taxas de inscrição.

## 7. CLASSIFICAÇÕES/PRÊMIOS

7.1 – Para a Corrida Contra-Relógio serão classificados com troféu os 10 primeiros atletas masculinos, 10 primeiros atletas femininos, e as 5 primeiras equipas de estafetas mistas.

7.2 –Haverá um troféu para a melhor equipa da prova individual, tendo em consideração os 3 melhores tempos de cada equipa.

7.3 – Haverá prémios de presença para todos os participantes.

## 8. ABASTECIMENTOS

8.1 - A organização vai fornecer água e sólidos na chegada.

8.2 – A organização agradece que protejam o ambiente evitando colocar lixo para o chão.

## 9. DESCLASSIFICAÇÕES

9.1 - 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;



Ø Não respeite o Código de Conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas.

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

#### 10 - SECRETARIADO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

10.1 - 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 13 de janeiro de 2023 das 18H00 até às 21H00 e no dia da prova perto da partida junto á Capitania a partir das 08H00 até às 09H30.

10.2 - Os atletas devem fazer-se acompanhar do Bilhete de Identidade/CC , alfinetes.

#### 11. OUTRAS OBSERVAÇÕES

11.1 - Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

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

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

#### 12. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

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

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

Nazaré, 15/12/2022

O presidente

(Fernando Esperança)

