



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL 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 2025 / 2026 PARECER Nº 01 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Pombal Oeste - 8º Trail Noturno 2025

Organização: União de Freguesias Guia, Ilha e Mata Mourisca em parceria com os Bombeiros Voluntários de Pombal e Município de Pombal

Local da Realização: Pombal

Data da Realização: 4 de outubro de 2025

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.

Caso já se encontre divulgado o Regulamento do evento, deve substituir o mesmo pelo Regulamento agora aprovado em todos os meios de divulgação e plataforma de inscrições.

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: 15 de julho de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiva)

POMBAL OESTE – 8º TRAIL NOTURNO EM 04 DE OUTUBRO DE 2025

REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO - DIFERENTES PROVAS

- *Trail Sprint: 20Km* / maiores de 18 anos;
- *Mini-Trail : +- 13Km*
- *Caminhada: +- 12 km;*

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

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

www.recordepessoal.pt

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

As inscrições terminam em 02OUT25. As inscrições para além do prazo referido terão um acréscimo de €2.00. Os atletas federados pagam o mesmo valor em todos os prazos de inscrição.

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 com chip que os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.

Todos os atletas deverão ser portadores de material para fixação do dorsal.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal 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, o Município de Pombal com o apoio técnico da Record pessoal.

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

Os eventos serão realizados no dia 04 de Outubro de 2025, 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 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 Trail Sprint, terá início às 19h45, percorrem caminhos e trilhos das localidades da, Ilha, Mata Mourisca e Guia, tem uma distância aproximada de 20 km tem +-500 metros de desnível acumulado positivo.

O Mini-Trail terá início às 19h55 horas, tem uma distância aproximada de 12km e +-250 metros de desnível acumulado positivo.

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá início às 20h00 e uma distância de (+-12km)

2.1.3 MARCAÇÃO DO PERCURSO

O percurso do Trail Sprint será marcado com fitas defletoras de cor laranja. O Mini-Trail será marcado com fitas defletoras brancas e a caminhada com fitas defletoras verdes ou azuis.

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.

2.1.4 OUTROS AVISOS

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



2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado – 04 de Outubro de 2025

<i>Secretariado</i>	<i>11h00 às 19h00</i>	<i>Quartel da 5ª Companhia dos Bombeiros Voluntários de Pombal, sediado na Guia</i>
<i>Horários de partida</i>		
<i>Trail Sprint</i>	<i>19h45</i>	<i>Quartel da 5ª Companhia dos Bombeiros voluntários, sediado na Guia</i>
<i>Mini-Trail</i>	<i>19h55</i>	
<i>Caminhada</i>	<i>20h00</i>	

2.3. DISTÂNCIAS

<i>Trail Sprint</i>	<i>20Km</i>
<i>Mini-Trail</i>	<i>13Km</i>
<i>Caminhada</i>	<i>+/- 12Km</i>

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Brevemente

2.5. TEMPO LIMITE

06h00 após o sinal de partida.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente, por chip colocado em dorsal.

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. 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 funcional*

- *Manta térmica*

A organização aconselha ainda a utilização do seguinte material:

- *Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente(s);*
- *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;

Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar ou mais itens do material obrigatório

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 a organização irá contraturalizar 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.recordepessoal.pt

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 02/10/2024.

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

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Evento	Até 02OUT25 (23h59)
Trail Sprint	15 euros
Mini-Trail	15 euros
Caminhada	12 euros

Por cada 10 inscrições da mesma equipa e que paguem ao mesmo tempo a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente. Serão pagas apenas 9 inscrições.

Os atletas federados pagam o mesmo valor em todos os prazos de inscrição.

3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO 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 Sprint, Mini-Trail e Caminhada inclui:

- Refeição ligeira;
- Dorsal;
- **T-shirt***;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- 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 (Masculinos e Femininos)

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

Prémios para as 3 primeiras equipas do Trail Sprint e Mini-Trail, Masculinos e Femeninas,

A classificação por equipas determina-se somando os lugares dos quatro (4) primeiros classificados de cada equipa, com base na classificação geral absoluta, sem distinção de escalão.

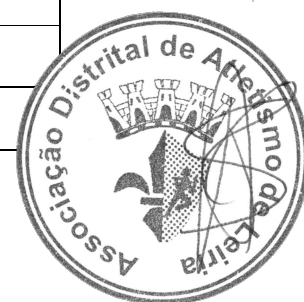
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO

	MASCULINO	FEMININO
18/22 anos	Sub 23 M	Sub 23 M
23/34 anos	SEN M	SEN F
35/39 anos	M35	F35
40/44 anos	M40	F40
45/49 anos	M45	F45
50>54 anos	M50	F50
55/59 anos	M55	F55
60/64 anos	M60	F60
65 anos ou mais	M65	F65

Os escalões referem-se à idade dos participantes a 30 de Setembro de 2026.

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

Versão 1 Original

GIM, 10 de Julho 2025

