



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 2021 / 2022
PARECER Nº 07 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Leiria Trail – Running Series – Trail 2022

Organização: Grupo Alegre e Unido da Bajouca

Local da Realização: Bajouca - Leiria

Data da Realização: 25, 26 e 27 de Novembro de 2022

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.

A organização do evento, deverá acompanhar eventuais alterações das orientações da DGS e cumprir as regras vigentes à data da realização.

Efetuar um plano de prevenção COVID-19 em adenda ao regulamento, cumprindo com as orientações da DGS para a realização de eventos desportivos no período e estado de prevenção nacional na 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: 9 de Dezembro de 2021



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

REGULAMENTO



25, 26 E 27 DE NOVEMBRO 2022
4 ETAPAS | 73KM'S

1. Condições de participação

1.1. Idade participação provas

O *Leiria Trail Running Series* é uma corrida por etapas, percorre trilhos e caminhos secundários na região Norte de Leiria, passando por diversas zonas com elevado interesse histórico, cultural e natural, nomeadamente:

- Bajouca
- Coimbra
- União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira
- União de Freguesias de Monte Real e Carvide

A idade mínima permitida é de 18 anos no dia da prova. A competição é feita por etapas, sendo elas:

- 1ª Etapa | 25 de novembro | 20H30 | Bajouca – Castelo de Monte Real | +/-18km's;
- 2ª Etapa | 26 de novembro | 9H00 | Termas de Monte Real – Lagoa da Ervideira | +/- 20km's;



- 3ª Etapa | 26 de novembro | 15H30 | Lagoa da Ervideira - Vértice Geodésico de Monte Redondo | +/- 15km's;
- 4ª Etapa | 27 de novembro | 9H00 | Vértice Geodésico de Monte Redondo – Bajouca | +/- 20km's;

1.2. Inscrições

As inscrições são feitas através de formulário em:

<http://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>

A inscrição só estará concluída após confirmação de pagamento. **Não serão aceites inscrições após o dia 31 de Outubro.**

- **Existem 120 Vagas.**

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

O dorsal deverá ser colocado 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 alfinetes para fixação do mesmo ou porta-dorsais.

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(s) / Organização

Esta prova é organizada pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca. Conta com o apoio técnico da Recorde Pessoal e Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

As etapas serão realizadas nos dias 25, 26 e 27 de Novembro, 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.

As provas têm partidas e chegadas diversas:

- 1ª Etapa: Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca;
- 2ª Etapa: Termas de Monte Real;
- 3ª Etapa: Lagoa da Ervideira;
- 4ª Etapa: Vértice Geodésico de Monte Redondo;

Os participantes devem comparecer na zona da câmara de chamada 15 minutos antes da sua hora de partida, equipados e aptos a participar na corrida.

Na 2ª e 4ª etapa, haverá transporte do Pavilhão Gimnodesportivo para o local de partida.

Na 1ª e 3ª etapa há transporte de regresso para o Pavilhão Gimnodesportivo. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.

O seguro contratado de acordo com a responsabilidade civil e seguro desportivo será: seguro específico para a prova, sendo a apólice divulgado brevemente.



2.2. Programa / Horário (Transportes e Partidas das Etapas)

Partidas

Etapa	Local de Partida	Hora do 1º Transporte Desde o Pavilhão Gimnodesportivo Bajouca	Hora de partida da Prova
1ª	Pavilhão Gimnodesportivo Bajouca	-	20H30
2ª	Termas de Monte Real	8H00	9H00
3ª	Lagoa da Ervideira	-	15H30
4ª	Vértice Geodésico de Monte Redondo	8H00	9H00

Chegadas

Etapa	Local de Chegada	Hora do 1º Transporte para regressar ao Pavilhão Gimnodesportivo Bajouca	Hora Prevista para a chegada do 1º atleta à meta
1ª	Castelo de Monte Real*	22H00	21H45
2ª	Lagoa Da Ervideira**	-	10H45
3ª	Vértice Geodésico de Monte Redondo***	17H00	16H30
4ª	Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca	-	10H15

O transporte dos atletas entre o Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca e as chegadas/partidas das provas é feito pela organização.

*O atleta pode entregar um saco/mala com muda de roupa/outros no local de partida para a 1ª etapa (Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca).

**A organização fornece almoço entre a 2ª e 3ª etapa na Lagoa da Ervideira. O atleta pode entregar um saco/mala com muda de roupa /outros no local de partida para a 2ª etapa (Termas de Monte Real).

*** O atleta pode entregar um saco/mala com muda de roupa/outros no local de partida para a 4ª etapa (Vértice Geodésico de Monte Redondo).



2.3. Distância

Etapa	Local de Partida	Local de Chegada	Distância	Altimetria
1ª	Pavilhão Gimnodesportivo Bajouca	Castelo de Monte Real	18km's	106m
2ª	Termas de Monte Real	Lagoa Da Ervideira*	20km's	56m
3ª	Lagoa da Ervideira	Vértice Geodésico de Monte Redondo	15km's	112m
4ª	Vértice Geodésico de Monte Redondo	Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca	20km's	209m

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

O percurso está todo marcado com fitas amarelas, sempre do lado direito do atleta.
No percurso da 1ª etapa (noturna), estará marcada com refletores.

2.5. Tempos limite

1ª etapa: 2H30

2ª etapa: 3H30

3ª etapa: 2H00

4ª etapa: 3H30

2.6. Metodologia de controle de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente, por chip no dorsal.
Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados nessa etapa.

2.7. Postos de controle

Durante o percurso será colocado um posto de controlo, os atletas que falhem a sua passagem no posto serão desclassificados.

Ao chegar ao posto 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

Informação a divulgar atempadamente.

2.9. Material aconselhado



A organização aconselha a utilização do seguinte material:

- Recipiente para líquidos (copo ou caneca);
- Máscara;
- Gel/Álcool para desinfeção das mãos;
- Mochila tipo *CamelBak* ou Cinto com recipiente(s);
- Corta vento;
- Barras energéticas/outros

2.10. Material obrigatório

- Apito;
- Telemóvel operacional;
- Manta térmica;

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

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.

2.12. Penalizações/ desclassificações

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

O atleta poderá ser desclassificado caso não acabe com o dorsal, caso tenha atalhado, causar transtornos/distúrbios em relação a outros atletas.

Os atletas que não completarem uma etapa, poderão participar nas próximas etapas, mas não terá classificação geral final atribuída.

2.13. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O atleta deverá informar a organização se fica a dormir em solo duro no pavilhão gimnodesportivo da Bajouca, bem como da necessidade de transporte entre as partidas e chegadas das etapas.

É obrigatório entregar o Termo de Responsabilidade em Anexo neste documento no levantamento dos Dorsais.



2.14. Seguro desportivo

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros.

3. Inscrições

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em: <http://www.recordepessoal.pt/paginaInicial> Valores e períodos de inscrição:

3.1. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição do *Leiria Trail*

	Até 31/01/22 (23H59) ou até limite das Vagas.	De 01/02/22 a 30/04/22 (23H59) ou limite das Vagas.	De 01/05/22 a 31/08/22 (23H59) ou até limite das Vagas.	De 01/09/22 a 31/10/22 (23H59) ou até limite das Vagas.
TRAIL	75€	85€	95€	105€
Pequenos almoços dia 26 e 27 + Jantar dia 25 e 26	15€	15€	15€	15€

- Dorsal personalizado;
- *T-shirt*, Mapa Roteiro Turístico Norte de Leiria, Lembrança em Barro regional;
- Seguro, caso não tenha;
- *Kit Finisher*: Produtos regionais;
- Outros brindes a anunciar;

3.2. Serviços disponibilizados

Banhos.

Não aceitamos inscrições a partir do dia 31 de outubro.

Poderá haver alterações dos dados do dorsal até dia 31 de outubro por 5€, a partir daí não há alterações.



4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

- Entrega de prémios aos três primeiros da geral em ambos os sexos em cada etapa. Estes prémios são entregues assim que os premiados chegarem à meta.
- Haverá prémios para os três primeiros de cada escalão (ver quadro abaixo) e género na classificação final das 4 etapas (somatório dos tempos).
- Prémio para as 3 primeiras equipas (somatório das posições dos 4 primeiros atletas na classificação total das 4 etapas).

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas na classificação final das 4 etapas (somatório dos tempos).

Evento	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	Sub23 M	Sub23 F
23 > 39 anos	Seniores M	Seniores F
40 > 44 anos	Vet40 M	Vet40 F
45 > 49 anos	Vet45 M	Vet45 F
50 > 54 anos	Vet50 M	Vet50 F
55 > 59 anos	Vet55 M	Vet55 F
60 > 64 anos	Vet60 M	Vet60 F
>65 anos	Vet65 M	Vet65 F

4.3. Prazos para reclamação de classificações

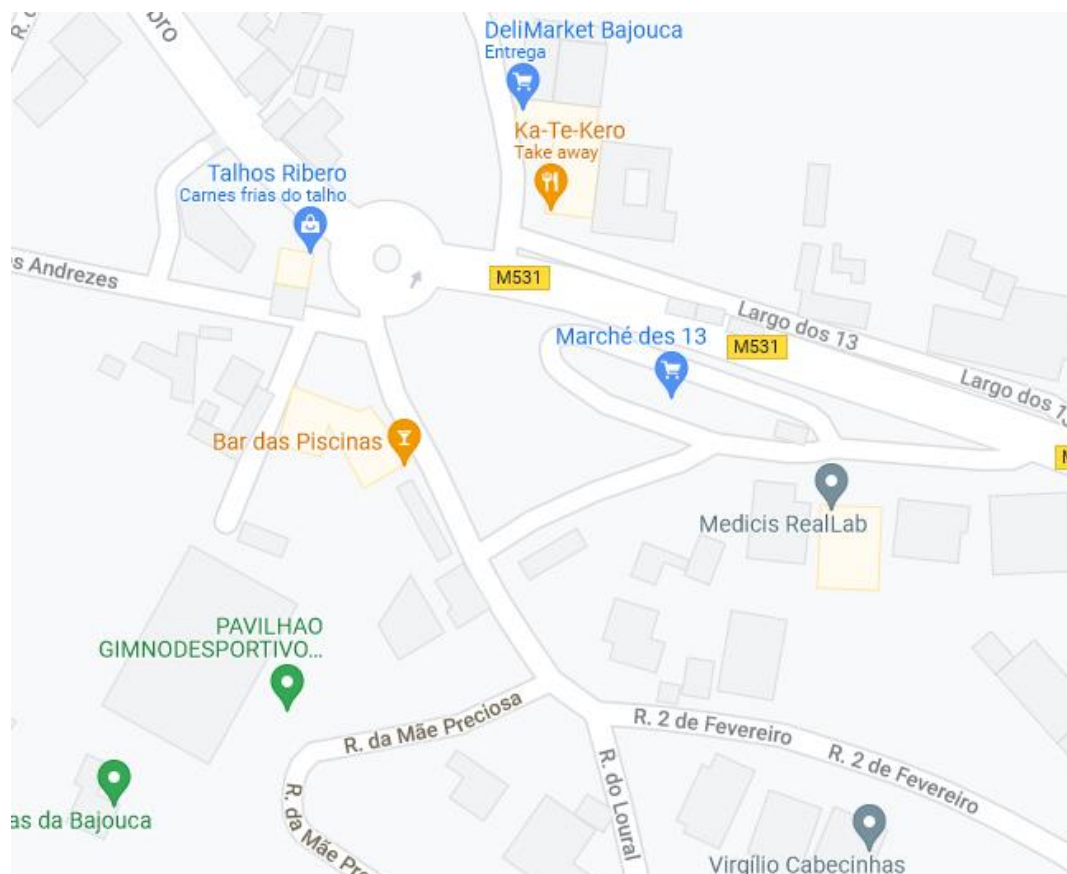
O atleta poderá apresentar reclamação 24h após a publicação das classificações na plataforma.

5. Informações

5.1. Local do Secretariado/Banhos/Dormidas/Partida da 1ª Etapa e Chegada da 4ª Etapa

Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca
Rua da Mãe Preciosa Nº10, Bajouca





5.2. Local de Dormidas

<https://nortedeleiria.pt/dormir/>

Evénia Hotel

www.eveniahotels.com

Hotel Colmeia

www.hotelcolmeia.com

Hotel Santa Rita

www.hotel-santa-rita.visitestremadura.com

Palace Hotel

www.termasdemontereal.pt

Primavera Hotel

www.hotelprimavera.comunidades.net



6. Normas de Segurança

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

A competição tem um responsável máximo (Rui Ferreira, diretor da prova) que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.

Apenas poderão participar nesta competição os atletas que assinem um termo de responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.

Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local da competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros. Nalguns casos pontuais e excecionais, como por exemplo no caso de eventuais ultrapassagens e conforme as recomendações da DGS, poderá haver uma maior proximidade entre atletas ou até entre atletas e juízes. Nestes casos, essa maior proximidade deve ser mantida durante o menor tempo possível.

Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova. Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra implicará a desclassificação do atleta e a impossibilidade de o mesmo voltar a competir esta época em competições organizadas pela ADAL.

Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da Recorde Pessoal e na ADAL. O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.

Antes, durante e no final da competição, o GAU fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.

Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados de forma natural.

É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.

Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento (espaço criado para tal) que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.

Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.



7. Outros

Os atletas e caminheiros devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca. No caso do atleta ou caminheiro não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Diretor da Prova: Rui Ferreira

Bajouca, Dezembro 2021

A Direção do Grupo Alegre e Unido da Bajouca



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____

declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.



_____ (Local), _____ (dia) de _____ de 2022

Assinatura: _____

ENVIAR POR EMAIL: leiriatrailrunningseries@gmail.com