



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 2022 / 2023

PARECER Nº 08 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Cross Trail São Silvestre 2022

Organização: Festeiros 73/98 de Colmeias

Local da Realização: Colmeias - Leiria

Data da Realização: 18 Dezembro 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.

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: 14 de Dezembro de 2022



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

REGULAMENTO

O TEU NATAL COMEÇA AQUI

POWERED BY

CROSS TRAIL

SÃO SILVESTRE 10K

Festeiros

6 98 73

COLMEIAS

18
DEZEMBRO

COLMEIAS



● 09:30 LARGO DE S. SILVESTRE
CHA COLMEIAS

● 10K DE CROSS TRAIL
● 5K DE CAMINHADA
● KID RACE

VIRGINIA SIMÕES
MADRINHA DA PROVA

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER INCIDENTE
CONVENCIONAL OU ESPECIALIZADO EM ESPORTE



1ª Edição CROSS TRAIL São Silvestre 10km – Colmeias

18 de Dezembro de 2022

ÍNDICE

1. Condições de participação	3
1.1. Idade limite para participação nas provas dos CTSS	3
1.2. Inscrição regularizada	3
1.3. Aptidão/Condição Física	3
1.4. Ajuda externa	3
1.5. Dorsal	3
1.6. Conduta desportiva, cívica e ambiental	4
2. Prova	4
2.1. Apresentação das Provas e Organização	4
2.2. Programa do evento	5
2.3. Distância e Altimetria	5
2.4. Metodologia de controlo de tempos e passagens	5
2.5. Abastecimentos	6
2.6. Material obrigatório	6
2.7. Passagem de locais com tráfego rodoviário	6
2.8. Penalizações	6
2.9. Seguros	6
3. Inscrições	7
3.1. Processo de inscrições	7
3.2. Valores e período de inscrição	7
3.3. Serviços disponibilizados	7
4. Processo de inscrições	8
4.1. Data e hora entrega de prémios	8
4.2. Definição escalões etários e equipas	9
4.3. Prazo de reclamação	9

O Cross Trail São Silvestre são um evento de corrida na natureza, vertente de *trail running ligeiro*, organizado pelos festeiros 73/98 de Colmeias. O CTSS é composto por uma prova (Cross Curto), uma corrida de crianças (Kid Race) e uma caminhada, que decorrem nos montes do Vale Grande em Colmeias, Leiria.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade limite de participação na prova de Cross Trail.

Neste evento poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos (à data de 17/12/22).

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição pressupõe a total aceitação das regras presentes neste Regulamento.

A inscrição é efetuada através do preenchimento do formulário online na página www.recordepessoal.pt e só é considerada regularizada após confirmado o pagamento da mesma (por comunicação ao inscrito e/ou em lista de inscritos).

1.3. Aptidão/Condição Física

Os participantes devem ter em consideração as exigências físicas e mentais que este tipo de evento apresenta, tais como: calor, frio, chuva, nevoeiro, terreno acidentado e irregular, desnível positivo e negativo, fadiga extrema. Para tal, cada participante deve estar consciente das dificuldades e riscos e assegurar que se encontra preparado, física e mentalmente.

1.4. Ajuda externa

Não é permitida a ajuda externa com exceção da oferecida pela organização nos locais de controlo de dorsais/tempos e abastecimento. A ajuda externa nestes pontos não deve em situação alguma causar constrangimentos ao normal decorrer da prova. O participante deve estar consciente das dificuldades inerentes a uma atividade na floresta (ver ponto 1.3).

A ajuda externa fora das condições atrás descritas implica a desclassificação do participante por parte da organização.

1.5. Dorsal

O dorsal (e o seu número/nome associado), é pessoal e intransmissível. O não cumprimento desta regra poderá implicar procedimentos legais e/ou disciplinares para com os infratores.

O dorsal deve ser colocado na parte frontal do corpo, preferencialmente ao nível do peito. A não colocação do dorsal na parte frontal do corpo, a sua manipulação

fraudulenta ou irregular será punida com desclassificação do participante infrator. Em caso de desistência ou desclassificação, o dorsal deve ser entregue aos elementos da organização, podendo o mesmo ser devolvido ao participante no final da prova (meta e/ou secretariado).

1.6. Conduta desportiva, cívica e ambiental

Qualquer participante que não cumpra as regras básicas de boa conduta desportiva e/ou de conduta cívica em sociedade e/ou respeito ambiental, será desclassificado e impedido de participar em futuras edições (no mínimo na edição subsequente).

2. PROVA

2.1. Apresentação das Provas e Organização

O Cross Trail São Silvestre são um evento de corrida na natureza, vertente de trail running ligeiro, organizado pelos festeiros 73/98 de Colmeias. O CTSS é composto por uma prova (Cross Curto), uma corrida de crianças (Kid Race) e uma caminhada, que decorrem nos montes do Vale Grande em Colmeias, Leiria.

O evento é composto por uma prova, uma caminhada e uma corrida de crianças:

- Cross Curto 10km – CC10;
- Kid Race 200Mt – KR200
- Caminhada 5km – C5.

Os percursos dos CTSS são compostos por caminhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, zona rural, entre outras designações. A prova será devidamente sinalizada por fitas de plástico (cores a designar), sinalização vertical (setas) e horizontal (marcação no terreno). Terá ainda o apoio de uma equipa de voluntários em zonas de maior perigo (ex.: estradas). Alertamos para o facto de o percurso não estar fechado em exclusivo para a prova, pelo que poderão existir viaturas, pessoas e animais a circular.

- O evento **CC10** tem início às 9h30m e percorrerá trilhos e caminhos nos montes do Vale Grande, com uma distância de aproximadamente 10km e um desnível acumulado positivo aproximado de 210 metros. Tem início no Largo de São Silvestre e fim junto á igreja na localidade de Colmeias, Leiria Com hora prevista de chegada pelas 10h30m.

- O evento **C5** tem início às 9h45m e percorrerá caminhos nos montes do Vale Grande, com uma distância de aproximadamente 5km e um desnível acumulado positivo aproximado de 120 metros. Tem início no Largo de São Silvestre e fim junto á Igreja na localidade de Colmeias, Leiria com hora prevista de chegada pelas 11h15m.

Os participantes devem estar devidamente preparados para iniciar com, pelo menos, trinta minutos de antecedência para cada uma das provas. Em caso de necessidade, a organização procederá ao controlo 0 (zero) dos dorsais e *chips*, antes de iniciar cada uma das provas. Este procedimento será anunciado com antecedência.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir, até ao limite de 30 minutos após o início de cada prova.

Os horários de partida das provas poderão ser alterados pela organização, em casos em que se verifiquem alterações que possam colocar em causa a integridade física dos atletas (ex.: alterações climáticas).

2.2. Programa do evento

Sábado, 17 de Dezembro 2022

16h00m – abertura do secretariado para entrega dos dorsais na Taberna dos Festeiros

20h00m – encerramento do secretariado

Domingo, 18 de Dezembro de 2022

07h30m – abertura do secretariado no Largo de São Silvestre

09h25m – encerramento do secretariado

09h20m – *briefing* na zona de partida do CC10

09h30m – partida do CC10

09h40m – *briefing* na zona de partida do KR

09h45m – partida do KR

09h50m – partida da caminhada C5

11h30m – início do serviço de almoços (Taberna dos Festeiros)

13h30m – cerimónia de entrega prémios (Taberna dos Festeiros)

Existirá o acesso a balneários para banhos na localidade de Colmeias (dentro do recinto desportivo). Dado o número elevado de banhos, poderá a água quente não estar disponível para todos os participantes.

2.3. Distância e Altimetria

Prova	Distância	D +	D -	Tempo máximo
CC10 (Cross curto)	± 10 km	± 195 m	±190 m	3h00m

2.4. Metodologia de controlo de tempos e passagens

O controlo de tempo será efetuado com chip incorporado no dorsal e fornecido pela organização no secretariado (ver ponto 2.2).

O posto de controlo será disperso pelo percurso, em local não anunciado e terá um sistema automático de controlo (ex.: tapete eletrónico)

Ainda assim, os participantes deverão colocar o dorsal em zona visível aquando da passagem nos postos (visíveis à distância), para que os voluntários possam fazer o duplo controlo.

2.5. Abastecimentos

Os abastecimentos serão em quantidade suficiente para o normal decorrer das provas, de acordo com a experiência da organização. Nos abastecimentos existirão líquidos e sólidos, todavia aconselham-se os participantes a transportarem consigo uma reserva líquida e sólida.

2.6. Material obrigatório

Material obrigatório para a prova:

- telemóvel em funcionamento pleno;
- manta térmica;
- apito

Forma a prevenir qualquer tipo de problema a organização recomenda:

- roupa e calçado adequado à prática da modalidade e das condições climáticas;
- reserva de abastecimento líquido e sólido.

2.7. Passagem de locais com tráfego rodoviário

Apenas na zona de partida e chegada há corte de trânsito. Nos restantes atravessamentos de estrada os participantes devem cumprir as normas de trânsito para peões.

2.8. Penalizações

O não cumprimento de qualquer ponto deste regulamento, antes, durante e após a prova, implicará a aplicação de penalizações que poderão ser as seguintes:

- 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.
- advertência disciplinar (à segunda advertência o participante ficará impedido de se inscrever na edição subsequente);
- desclassificação da prova;
- inibição de inscrição em futura edição (ou futuras).

A organização da prova decidirá, em conformidade, a aplicação das penalizações atrás descritas e responsabilizar-se-á pela sua comunicação ao participante.

Alertam-se os participantes de que os Festeiros 73/98 se reserva ao direito de acionar meios e procedimentos legais quando o bom nome da prova, organização e/ou Festeiros 73/98, forem colocados em causa.

2.9. Seguros

A prova estará coberta por um Seguro de Responsabilidade Civil (apólice a designar). Cada participante estará coberto por um seguro desportivo.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo de inscrições da prova

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página www.recordepeessoal.pt. Deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar geral@recordepeessoal.pt.

Não serão aceites inscrições por email ou telefone.

Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam os termos do presente regulamento. A inscrição apenas é considerada válida após confirmação do pagamento.

As inscrições para a caminhada também poderão ser feitas no dia do evento, próximo do local de partida.

As inscrições para a Kid Race serão feitas exclusivamente junto ao local de partida.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

Não é permitida a troca entre atletas.

3.2. Valores e período de inscrição

Até às 23H59M de dia 11 de dezembro de 2022

CC10 – 9€

C5 – 5€

Almoço com uma bebida incluído no valor da inscrição

Almoço de acompanhante – 5€

A inscrição inclui: seguro de responsabilidade civil (prova), abastecimento, dorsal, banho (não está garantida água quente para todos).

Há limite de almoços, pelo que se incentivam os participantes a efetuar a reserva com antecedência.

3.3. Serviços disponibilizados

- Solo duro sob solicitação (via email para: festascolmeias@outlook.pt);
- Abastecimento de sólidos e líquidos nos postos assinalados;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono* ou ser impedimento de continuação em prova (pela organização);

*Em caso de abandono os atletas deverão se deslocar para os abastecimentos ou pontos de segurança, salvo situações de doença/acidente.

4. PRÉMIOS E CATEGORIAS

4.1. Data e hora entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á às 13h30m na Taberna dos Festeiros.

4.2. Definição escalões etários e equipas

Cross Curto 10k

Sub M/F23: atletas masc/fem com idades entre os 18 e os 22 anos;
Sen M/F: atletas masc/fem com idades entre os 23 e os 34 anos;
M/F35: atletas masc/fem com idades entre os 35 e os 39 anos;
M/F40: atletas masc/fem com idades entre os 40 e os 44 anos;
M/F45: atletas masc/fem com idades entre os 45 e os 49 anos;
M/F50: atletas masc/fem com idades entre os 50 e os 54 anos;
M/F55: atletas masc/fem com idades entre os 55 e os 59 anos;
M/F60: atletas masc/fem com idades entre os 60 e os 64 anos;
M/F65: atletas masc/fem com idade superior ou igual a 65 anos;
A idade é referente ao dia do evento.

4.3. Prazo de reclamação

Qualquer reclamação deve ser feita à organização no prazo máximo de 1h00m após a cerimónia de entrega de prémios (via email: festascolmeias@outlook.pt).
Os resultados podem ser reclamados até 5 dias após a publicação dos mesmos, junto da organização.

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

O Diretor de prova

Frederico Sismeiro