



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

www.adal.pt

ÉPOCA 2025 / 2026 PARECER Nº 11 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: X-Mas Night Trail - 2025.

Organização: Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio

Local da Realização: Leiria

Data da Realização: 6 de dezembro 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.

NOTA:

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

Data: 2 de outubro de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento



13º X-Mas Night Trail

Introdução / Organização

Os Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, organizam no dia 06 de Dezembro de 2025 o 13º Leiria X-Mas Night Trail. Prova de Trail, em Leiria, com partida em Soutocito e chegada ao centro de Leiria junto ao Jardim Camões.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Os participantes no Trail têm que ter idade igual ou superior a 18 anos (no dia da prova).

Os participantes no Mini Trail têm que ter idade igual ou superior a 16 anos (no dia da prova).

Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão que assinar um Termo de Responsabilidade.

A Caminhada será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante no processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro. As inscrições serão realizadas em **www.recordepessoal.pt**. A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

1.3. Condições físicas

É indispensável que os participantes do 13º X-Mas Night Trail aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física:

- Estarem conscientes das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vão participar;

REGULAMENTO

- Estarem suficientemente treinados, fisicamente e mentalmente para concluírem a prova, dentro do tempo definido.

Para qualquer eventualidade deverão contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.5. Colocação do dorsal

- O dorsal é pessoal e intransmissível devendo ser colocado à frente do corpo, de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do dorsal, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do número telefónico que consta no dorsal.

1.6. Regras de conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova 13º Leiria X-Mas Night Trail é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso pedimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

2. PROVA

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / Organização

- A prova denominada 13º Leiria X-Mas Night Trail é organizada por Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria.

- Será realizado no dia 06 de Dezembro de 2025 independentemente das condições climatéricas do dia desde que a organização entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.
- A prova terá o seu início no Soutocico, junto à Tosel e a meta será junto ao Posto de Turismo em Leiria.
- Após o atleta finalizar a sua prova, poderá tomar banho no Estádio Municipal de Leiria.

- O evento é composto por **duas provas competitivas**:
 - **Trail Sprint (19Km)** - Percurso com cerca de 19km de dificuldade média, e pouco desnível positivo.
 - **Mini-Trail (12Km)** - Percurso com cerca de 12km de fácil progressão, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.

O evento é ainda composto por uma caminhada não competitiva a realizar em partes do percurso do Mini-Trail.

2.2. Programa / Horário

Sexta-feira dia 5 de Dezembro:

- 17h00 às 20h00 - Entrega de dorsais na loja Decathlon em Leiria

Sábado dia 6 de Dezembro:

- 09h00m – Abertura do secretariado no Mercado de Santana
- 14h00m – Saída dos autocarros para a zona de partida
(A localização dos autocarros será anunciada oportunamente)
- 15h30m – Saída do último autocarro
- 15h00m – Encerramento do secretariado
- 16h00m – Briefing do Mini-Trail (T 12km) e Caminhada
- 16h15m – Partida do T 12 km e Caminhada
- 16h20m – Briefing do Trail (T 19km)
- 16h30m – Partida do T 19 km
- 19h00m – Entrega prémios

NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações

2.3. Distancia / altimetria / categorização

- 19 Km / +/- 600m desnível positivo
- 12 Km / +/- 200m desnível positivo

Segundo a categorização da ATRP, trata-se de um Trail Curto de Grau 1.

REGULAMENTO

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova à medida que forem reunidas novas informações.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- O percurso estará balizado com fita sinalizadora e/ou fita refletora.
- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos da organização, ou indicações em placas a indicar a direção correta.
- Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.
- Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.
- O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.
- Seguindo o último atleta das provas competitivas, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.

2.5. Tempo limite

A prova deverá ser concluída num tempo máximo de 4 horas, conta após a passagem no pódio de partida, para as duas distâncias competitivas.

A prova longa terá barreira horária no abastecimento (+- ao km 14) de 3 horas.

2.6. Metodologia de controle de tempos

Será utilizado um sistema de cronometragem eletrónico com registo feito com chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pódio de partida dando assim início à contagem do tempo de prova. A perda ou danificação do dorsal pode provocar a desclassificação do atleta por não ser possível fazer o registo da passagem.

Poderá haver em algumas zonas controlo intermédio de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

2.7. Marcações e Postos de controle

A Marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita plástica, refletores, e sinalética de mudança de direção.

Em atravessamentos de estradas existirá policiamento e/ou elementos da Organização.

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento PA's. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou PA's, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

2.8. Locais dos abastecimentos

- A Organização irá proporcionar os seguintes abastecimentos:

- Trail 19Km terá dois abastecimentos, um de líquidos e outro de sólidos e líquidos.
- Trail 12Km terá apenas um abastecimento de líquidos e sólidos.
- As distâncias a que se vão encontrar os abastecimentos serão fornecidas atempadamente.

- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro.

- A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.

- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

A segurança da prova e dos participantes é de extrema importância para a Organização, pelo que foi definido um conjunto de material obrigatório e outro aconselhado.

Na entrada do "controlo de partida" será feita a verificação do material obrigatório, sem o qual o atleta não poderá entrar.

- Telemóvel (Obrigatório)
- Frontal (Obrigatório)
- Manta térmica (Obrigatório)
- Apito (Obrigatório)
- Impermeável ou corta-vento (Recomendado)
- Copo ou bidon para água (Recomendado *)

* a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de corporação dos bombeiros Leiria e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.

2.11. Penalizações/ desclassificações

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;

- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva;
- Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de uma ou mais itens do material mínimo obrigatório

A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.
- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização **até uma hora após a publicação da sua classificação provisória**. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.

2.13. Seguro desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

REGULAMENTO

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

As condições da Apólice serão divulgadas oportunamente.

Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

É da responsabilidade do atleta o pagamento do valor de franquia, para acionamento do seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página **www.recordepessoal.pt** deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar geral@recordepessoal.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. Aparecendo o nome do participante na lista de inscritos.

Levantamento de dorsais:

Para o levantamento do dorsal, será necessária a apresentação de documento de identificação. A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

3.2. Número de Inscrições e período limite de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 30/11/2024 ou até completar:

- Limite de atletas

- 300 - Trail Sprint 19K
- 250 – Mini-Trail 10K
- 200 – Caminhada

3.3. Valor de Inscrição e períodos de inscrição

Inscrição	Até 23/11/2025	Até 30/11/2025
Trail Sprint 19K	18,00€	20,00€
Mini-Trail 12K	14,00 €	16,00€
Caminhada 10K	11,00 €	13,00€

Os atletas interessados em transporte para o local da partida terão um custo acrescido de 2€.

Atletas filiados/federados tem desconto de 1€, para todo o período de inscrições.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em:

www.recordepessoal.pt

3.4. Condições devolução do valor de inscrição

A Organização reserva-se ao direito de não proceder à devolução do valor da inscrição em caso de impossibilidade de participação do atleta.

3.5. Material incluído com a inscrição

- Dorsal personalizado;
- Brinde alusivo ao evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos (desde que existam condições);
- Lembranças que a organização venha a angariar para o evento;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.

3.6. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no Mercado de Santana em Leiria nos horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).

3.7. Serviços disponibilizados

Haverá banhos no Estádio Municipal de Leiria.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios à geral e categorias será realizada no Mercado de Santana logo que seja possível definir a classificação dos 3 primeiros de cada Escalão (Previsão 19H00)

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

O evento 13º Leiria X-Mas Night Trail destina-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos no respetivo percurso.

4.2.1 Classificação individual e por escalão

- **Trail Sprint 19 Km**

Serão atribuídos prémios individuais para os três primeiros classificados masculinos e femininos Trail K19, e nos diversos escalões, prémio para a equipa mais numerosa e prémio para a melhor equipa no K19 Femininos e Masculinos.

Para a melhor equipa, considera-se a classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos.

Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar.

- **Mini-Trail 12 Km**

Serão atribuídos prémios individuais para os três primeiros classificados Geral masculinos e femininos Mini Trail 12 Km. Nesta prova não existem prémios por escalão.

4.2.2.- ESCALÕES (Trail Sprint 19 km)

MASCULINOS

M Sub23	- 18 aos 22 anos
M Seniores	- 23 aos 34 anos
M35	- 35 aos 39 anos
M40	- 40 aos 44 anos
M45	- 45 aos 49 anos
M50	- 50 aos 54 anos
M55	- 55 aos 59 anos
M60	- 60 aos 64 anos
M65	- 65 ou mais anos

FEMININOS

F Sub23	- 18 aos 22 anos
F Seniores	- 23 aos 34 anos
F35	- 35 aos 39 anos
F40	- 40 aos 44 anos
F45	- 45 aos 49 anos
F50	- 50 aos 54 anos
F55	- 55 aos 59 anos
F60	- 60 aos 64 anos
F65	- 65 ou mais anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da época competitiva.

4.2.3 Divulgação Classificação

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

- As reclamações da classificação devem ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

Será constituída uma comissão com o diretor da prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

5. PUBLICIDADE E DIREITOS DE IMAGEM

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

5.1 Proteção de dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para geral@recordepessoal.pt.

6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

REGULAMENTO

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PA's mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

7. APOIO E EMERGÊNCIA

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes. No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal de apoio em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

8. CASOS OMISSOS

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

9. DIREÇÃO TÉCNICA DA PROVA

Regina Fernandes

Data: 22 de setembro de 2025