



## **ASSOCIAÇÃO DISTRIAL 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 2021 / 2022**

## **PARECER Nº 15 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: Pirilampos Night Run – 2022

Organização: Grupo Alegre e Unido da Bajouca

Local da Realização: Bajouca - Leiria

Data da Realização: 16 de Setembro 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: 29 de Março de 2022



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiva)

# Regulamento



*“A corrida mais Brilhante”*

O Departamento de Atletismo do Grupo Alegre e Unido – Bajouca, vai realizar no **dia 16 de Setembro de 2022 a 7ª Edição dos PIRILAMPOS NIGHT RUN BAJOUCA**, com partida e meta no **CAMPO DAS PEDRAS** - Bajouca. Uma prova com uma distância aproximada de 5km com carácter aventureiro, ultrapassando diversos obstáculos e barreiras (**SURPRESA ABSOLUTA**), tem também outra vertente, a cultural, passando em várias Olarias da Bajouca entre outros locais de interesse regional. Também há prova para Benjamins e Infantis, com a distância aproximada 600m. A cronometragem é feita pela empresa Recorde Pessoal, sendo em contra-relógio, arrancando em grupos de 5 (poderá alterar caso seja necessário) de 30 em 30 segundos (grupos aleatórios, havendo, contudo, divisão dos grupos pela sua melhor marca nos 5000m, sendo o primeiro grupo os mais rápidos e o último os menos rápidos, de forma a existir poucas ultrapassagens). A empresa Recorde Pessoal é responsável pela cronometragem dos tempos, havendo chip em cada dorsal.

## Há prémios para as 3 primeiras equipas

- Masculinas: os pontos são contabilizados somando as posições dos 4 primeiros atletas da classificação geral da prova dos 5kms, independentemente do escalão.
- Femininas: Os pontos são contabilizados somando as posições das 3 primeiras atletas da classificação geral da prova dos 5kms, independentemente do escalão.

## 1. Condições de participação

**1.1.** Nesta prova pode participar atletas federados, em representação de Clubes, Escolas, INATEL ou individualmente. Os atletas sem seguro desportivo deverão fazer menção desta condição, no momento da inscrição para que a organização possa efetuar o seguro (acordo com a seguradora Fidelidade Seguros). A organização não se responsabiliza pelos atletas que não informem a mesma deste facto.



## 2. Aptidão física e seguro desportivo

**2.1.** Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem. No entanto, a organização garantirá a presença dos Bombeiros de Voluntários de Monte Redondo.

**2.2.** A organização declina qualquer responsabilidade com a eventual participação de atletas que não possuam seguro desportivo.

**2.3.** A competição terá um seguro destinado aos atletas que o mencionem, tendo o valor de 1€.

## 3. Prémios

**3.1.** As primeiras 3 equipas receberão um prémio alusivo ao evento. Os pontos são contabilizados somando as posições dos **4 primeiros atletas** da classificação geral da prova dos 5kms.

**3.3.** A entrega de prémios será no local, no fim de acabarem todos os atletas.



## 4. Percurso

**4.1** O Percurso terá sensivelmente 5km percorrendo a zona central da Bajouca com terreno misto com partida e chegada no **Campo Das Pedras**, é **OBRIGATÓRIO** o uso de **lanterna ou frontal**, bem como elementos refletivos que facilitem a presença do atleta.

**4.2** Nas estradas o atravessamento das estradas será feito nas **passadeiras** conforme o código da estrada.

## 5. Escalões e Horários

| Escalão           | Horário | Distância | Prémios                         |
|-------------------|---------|-----------|---------------------------------|
| Benjamins A/B M/F | 20H00   | 600m      | Medalha para todos              |
| Infantis M/F      | 20H00   | 600m      | Medalha para todos              |
| Iniciados M/F     | 20H30   | 3500m     | Medalha aos 3 primeiros         |
| Juvenis M/F       | 20H30   | 5000m     | Medalha aos 3 primeiros         |
| Juniores M/F      | 20H30   | 5000m     | Medalha aos 3 primeiros         |
| Séniiores F       | 20H30   | 5000m     | Troféu em Barro aos 3 primeiros |



|  |       |       |                                 |
|--|-------|-------|---------------------------------|
| Veteranas F35, F45, F50, F55, F60      | 20H30 | 5000m | Troféu em Barro aos 3 primeiros |
| Séniore M                              | 20H30 | 5000m | Troféu em Barro aos 3 primeiros |
| Veteranos M35, M40, M45, M50, M55, M60 | 20H30 | 5000m | Troféu em Barro aos 3 primeiros |

**5.1.** É considerada a idade até ao dia da prova, em caso de dúvida será pedido a identificação.

**5.2 A caminhada terá início às 20H45** no Campo Das Pedras, podendo participar todos os escalões. Partindo em balões.

## 6. Inscrições

**6.1.** As inscrições tanto para a corrida ou caminhada são feitas **OBRIGATORIAMENTE** na plataforma <http://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>. As inscrições serão apenas validadas após o pagamento da inscrição.

### Atletas

- Benjamins e Infantis até dia 31 Julho: 6€
- Benjamins e Infantis De 1 de Agosto a 28 Agosto: 8€
- Restantes escalões: Inscrições até dia 31 Julho: 11€
- Restantes escalões: De 1 de Agosto a 28 Agosto: 13€

**Atletas não federados acresce valor de inscrição 1€.**

### Caminhada

- Inscrições até dia 31 Julho: 9€
- De 1 de Agosto a 28 Agosto: 11€

## 7. Classificações

**7.1.** As classificações serão divulgadas assim que estiverem concluídas através da plataforma <http://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>

**7.2.** A partir do momento da divulgação das classificações são aceites reclamações via *email* ([pirilampusnightrun@gmail.com](mailto:pirilampusnightrun@gmail.com)) num período de 48h.

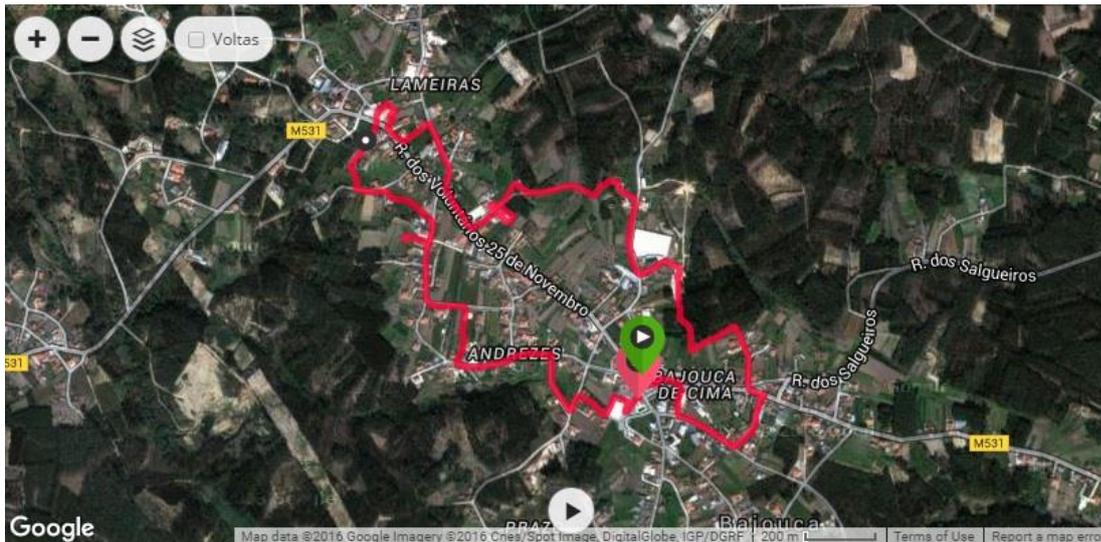
## 8. Diversos

**8.1.** O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juízes, Árbitros e Cronometristas do Distrito de Leiria. Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pela organização da prova, não havendo recurso da sua decisão.

**8.2.** Os banhos são no Campo Das Pedras.



## 9. Croqui



Percurso previsto para a realização do mesmo, sujeito a alterações, é um esboço dos locais a passar. Os pontos de partida e de chegada são diferentes mas dentro da zona do **Campo Das Pedras**.

**Diretor técnico da prova:** Rui Ferreira

Bajouca, 24 Dezembro 2021

A ORGANIZAÇÃO

## 10. 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, director 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.

Ao longo de toda a competição, estarão em permanência no recinto do secretariado/partida/chegada cerca de 20 elementos afetos à organização, divididos pelas várias zonas do evento. Para além destas



peçoas, nunca estarão em simultâneo mais do que 30 atletas dentro no Campo Das Pedras. Estes atletas/caminhantes estarão divididos por setores.

Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.

O aquecimento para a competição será feito fora do recinto da prova, de forma individual e evitando ajuntamentos.

A entrada e saída do recinto será feita em locais diferenciados. A entrada e saída será feita pelo portão do lado este do recinto. Nas corridas e caminhada, a saída do recinto bem como a sua entrada durante a competição, é feita pelo portão oeste. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do Centro de Atividades.

No momento da entrada no recinto os atletas deverão usar máscara ou viseira, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar no recinto.

Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no recinto e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.

Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo no recinto.

Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no recinto os atletas que vão competir, e os elementos afetos à organização do evento.

Dentro do recinto, todos os elementos afetos à organização e os atletas deverão usar máscara e/ou viseira.

No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.

O GAU colocará à entrada e em vários outros pontos do recinto informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.

Assim que entrarem no recinto, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da partida onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira.

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. Caso se encontrem em fila, essa distância deverá ser entre 5 a 10 metros. Nalguns casos pontuais e excepcionais, 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.

Assim que terminarem a competição, os atletas serão encaminhados para fora do recinto.

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.

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.

## 11. 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, 31 Outubro de 2021**



# TERMO DE RESPONSABILIDADE



Eu,

\_\_\_\_\_ (Nome Completo)

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.

Bajouca, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

**ENVIAR POR EMAIL: [pirilamposnightrun@gmail.com](mailto:pirilamposnightrun@gmail.com)**



# Próxima Prova Grupo Alegre Unido

**GRUPO ALEGRE E UNIDO**  
BAJOUCA  
LEIRIA

**LEIRIA TRAIL  
RUNNING SERIES**

2022

**NORTE  
DE LEIRIA**

**25 / 26 / 27 NOV. 2022**  
**TRAIL ULTRA 73 KM'S / 4 ETAPAS**

*Inscrições na plataforma Recorde Pessoal. Limite 120 vagas.*

LEIRIA  
MONTE REDONDO  
CARREIRA  
S. JOAQUIM  
S. JOAQUIM  
S. JOAQUIM  
CENTRO TERRITÓRIO  
CLUB NO-LEIRIA  
Leiria 2022  
GRANDE TERRITÓRIO DO OESTE  
recorde pessoal  
50+  
BAJOUCA

