



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 2023 / 2024

PARECER Nº 20 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 3º Trail do Grupo Desportivo Concha Azul 2024

Organização: Grupo Desportivo Concha Azul

Local da Realização: S. Martinho do Porto

Data da Realização: 17 de março de 2024

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: 11 de Dezembro de 2023



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Grupo Desportivo Concha Azul

Regulamento do evento

“3º Trail do Grupo Desportivo Concha Azul”

(17 de março de 2024)



O presente documento tem por objetivo definir e regular o programa adotado pelo Grupo Desportivo Concha Azul para a monitorização de participantes. Este regulamento só deverá ser aplicado no evento “3º Trail do G.D.Concha Azul”, organizado pelo Grupo Desportivo Concha Azul, de São Martinho do Porto (doravante designado por GDCA).

A promoção deste evento enquadra-se nos objetivos estatutários do GDCA, designadamente, no fomento da prática de atividades físicas e estilos de vida saudáveis



(todos fundos que venham a ser angariados revertem para o Grupo Desportivo Concha Azul e para a promoção futura destes mesmos objetivos).

- **Condições de Participação**

- **1.1 Idade de Participação/ Diferentes Provas**

- O evento organizado irá dividir-se em duas provas competitivas e cronometradas com chip:

- Mini Trail: 15 km, com 500 D+, aproximadamente;
 - Trail Sprint: 25 km, com 1000 D+, aproximadamente;
 - Caminhada: 10 km, aproximadamente
 - Poderão participar nas provas todos os atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 65 (ou mais).
 - Todas as provas terão início na praia de S. Martinho do Porto, e o seu final será na sede do Grupo Desportivo Concha Azul.

- **1.2 Inscrição regularizada**

- A inscrição será efetuada através da página da Record Pessoal.

- Só serão validadas as inscrições com o pagamento efetuado.

- **1.3 Condições físicas**

- Todos os atletas terão de ter consciência do tipo de prova em questão, do tipo de piso e das condições climatéricas.

- O piso poderá estar escorregadio e enlameado.

- Terão de estar em boa forma física para a prova que se inscrevem.

- **1.4 Ajuda externa**

- É expressamente proibido qualquer ajuda externa, bem como participar com o dorsal de outro atleta.

- A organização terá o poder de desclassificar o atleta em questão.



1.5 Colocação de dorsal

O dorsal terá de ser colocado na frente do atleta e estar visível durante toda a prova.

1.6 Regras de conduta desportiva

Acudir caso vejam um atleta caído, magoado ou ferido. (O atleta que não acudir outro atleta será automaticamente desclassificado).

Respeitar a organização e seus voluntários.

Não atirar lixo para o chão.

Os trilhos são de todos para todos, respeitemos a Natureza.

- **Prova**

As duas provas de trail e a caminhada passarão, essencialmente, por trilhos de areia, estradas de terra, caminhos florestais, single-tracks, e em ambiente de falésias e montanha, proporcionando a todos os participantes a oportunidade de desfrutar dos trilhos por entre serra e mar, com os quais a natureza brindou a Vila de São Martinho do Porto e os seus arredores.

Os percursos são realizados principalmente em superfícies off-road. No entanto, pequenos troços do percurso compreendem estradas pavimentadas (alcatrão ou

calçada), de forma a alcançar ou ligar os trilhos do percurso.

Os percursos das provas de Trail e da caminhada serão devidamente marcados de forma a que não sejam exigidas capacidades de orientação ao participante. A marcação será realizada através de fitas balizadoras e placas informativas, bem como através de elementos da organização do evento, devidamente identificados.

As características das fitas balizadoras e das placas informativas serão melhor detalhadas no Guia do Atleta, a publicar oportunamente.

A organização pede aos participantes que tomem a devida precaução durante o decorrer da prova. A prova é constituída por trilhos e caminhos com



algum desnível, positivo e negativo, e, em caso de chuva, pode tornar o trajeto mais escorregadio, assim como pode conter obstáculos naturais.

2.1 Programa

Dia 16 de março de 2024 (Sábado)

O Secretariado abrirá às **15:00h** para proceder à entrega dos dorsais e encerrará às **20:00**.

O Secretariado estará localizado na sede do **Grupo Desportivo Concha**

Azul <https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156> HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22"](https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22) HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156"](https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156) HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22"](https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22)

Coordenadas: 39.52066, -9.12148

Dia 17 de março de 2024 (Domingo)

Secretariado:

O Secretariado abrirá às **7:00h** para proceder à entrega dos dorsais e encerrará às **9:00h**.

O Secretariado estará localizado na sede do **Grupo Desportivo Concha**

Azul <https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156> HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22"](https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22) HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156"](https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156) HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22"](https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/Vbd17zGtjCx1XQ156%22)

Coordenadas: 39.52066, -9.12148

2.2 Programa/Horário



Trail:

- 9:15h – Briefing do Trail Sprint
- 9:30h – Partida do Trail Sprint
- 9:45h – Briefing do Mini Trail
- 10:00h – Partida do Mini Trail

Caminhada:

- 10:05h - Briefing da caminhada
- 10:15h – Início da caminhada.

2.3 Distância / Altimetria

O trajeto do Trail Sprint terá cerca de 25km, o Mini Trail terá cerca de 15km e a caminhada 8km.

Conforme referido supra, a altimetria do Mini Trail será de, aproximadamente, 500 D+ e a do Trail Sprint de, aproximadamente, 1000D+.

Os percursos serão delimitados com fita balizadora. Nos locais onde a convergência de saídas dificulte a orientação do participante, haverá placas ou elementos da organização a indicar a direção correta.

Em cada prova, estarão elementos da organização a acompanhar os últimos atletas.

2.4 Descrição do percurso

A prova terá início na praia de S. Martinho do Porto, iniciando para o cais, onde tem logo uma subida, irá na frente da prova uma viatura da organização até á descida da praia da Gralha, onde os atletas entrarão nos trilhos. A prova tem trilhos de areia, lama e pedra, todos os atletas terão de ter especial atenção nos trilhos com pedra, especialmente com chuva. Toda a prova terá fitas sinalizadoras e placas de direção, CASO OS ATLETAS PERCORRAM MAIS DE 400 MTS SEM FITAS, É SINAL QUE VÃO MAL, terão de voltar



atrás, verificar a última marcação e procurar o rumo correto. Irão estar membros da organização e voluntários pelos trilhos.

Em caso de (in)acidente terão contatos para os quais devem ligar de imediato.

Ter em especial atenção ao tipo de calçado a usar.

2.5 Tempo limite

Não existem tempos limites definidos para as provas de trail ou para a caminhada. Não obstante, a organização reserva-se no direito de desclassificar os atletas que propositadamente e sem motivo justificativo retardem a sua chegada à meta.

2.6 Metodologia de controlo de tempo / Passagens

A cronometragem do Trail Sprint e do Mini Trail será efetuada pela empresa “Recorde Pessoal”, com sistema de chip.

Ao longo dos percursos existirão pontos de controlo nos quais a passagem dos atletas é obrigatória, sob pena de desclassificação.

2.7 Postos de controlo

Irá ser colocado um ponto de controlo:

- Mini Trail 6 km aproximadamente.
- Trail Sprint 18 km aproximadamente.

2.8 Abastecimentos

As localizações dos pontos de abastecimentos são meramente indicativas e poderão revistas pela organização em função das características do terreno, das acessibilidades e das condições climatéricas. No Guia do Atleta, a publicar oportunamente, será identificada com maior precisão a localização de todos os pontos de abastecimento.



Trail Sprint:

- Líquidos e sólidos: 5 km
- Líquidos e sólidos: 10 km
- Líquidos e sólidos: 15 km
- Líquidos e sólidos: 20 km
- Líquidos e sólidos: Final da prova

Mini Trail:

- Líquidos e sólidos: 5 km
- Líquidos e sólidos: Final da prova

Caminhada:

- Líquidos e sólidos: 5 km
- Líquidos e sólidos: Final da prova

A fim de minimizar o impacto ambiental do evento, a organização não disponibilizará garrafas ou outros recipientes, pelo que os atletas deverão ser portadores do seu próprio recipiente para os líquidos.

2.9 Material Obrigatório

- . Telemóvel funcional
- . Manta Térmica
- . Apito
- . Corta Vento
- . Copo / Garrafa para abastecer

No entanto, recomenda-se ainda, a utilização de roupa e calçado apropriado a este tipo de evento e às condições climatéricas que se façam sentir à data do evento.

2.10 Passagem em locais com tráfego rodoviário



No Trail Sprint , Mini Trail e na caminhada poderão existir pequenos troços dos percursos que impliquem passagens por estradas com tráfego rodoviário, nos quais estarão elementos da organização com o objetivo de facilitar a passagem dos atletas. Contudo, os atletas devem cumprir as normas de trânsito para peões.

2.11 Penalizações / Desqualificações

Será desqualificado o participante que pratique uma (ou mais) das seguintes infrações:

- Penalização de 15 min. a quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório
- Não cumpra o presente regulamento, que abandone a prova sem avisar a organização.
- Partilhe o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso.
- Não complete o percurso, utilizando caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso.
- Utilize transportes não autorizados.
- Retire sinalização do percurso.
- Desobedeça às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas.
- Falhe um ou mais postos de controlo.
- Perca o Dorsal/Chip.

2.12 Seguro

- Todos os participantes devidamente inscritos, encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoais.
- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.



- Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro.

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

- **Inscrições**

-

- **Processo de inscrições**

- A inscrição é realizada individual ou coletivamente (equipas) no site oficial da empresa Recorde Pessoal www.recordepessoal.pt. Não serão aceites inscrições por email, telefone ou redes sociais. A inscrição só será validada após o respetivo pagamento.

-

3.2 Período e montante da inscrição

As inscrições poderão ser realizadas em 2 períodos, com os valores que a cada um se indicam:

	Trail Sprint	Mini Trail	Caminhada
10/11/2023 a 10/01/2024	€14	€12	€10
11/01/2024 a 10/03/2024	€17	€14	€12

Os atletas federados na ADAL terão desconto de 1€ nas inscrições para o trail sprint ou mini trail. A caminhada não terá qualquer desconto.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em

[HYPERLINK "http://www.recordepessoal.pt/"](http://www.recordepessoal.pt/) [HYPERLINK](http://www.recordepessoal.pt/)

["http://www.recordepessoal.pt/"](http://www.recordepessoal.pt/) [HYPERLINK](http://www.recordepessoal.pt/)

["http://www.recordepessoal.pt/"www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt/) [HYPERLINK](http://www.recordepessoal.pt/)



["http://www.recordepessoal.pt/"](http://www.recordepessoal.pt/) HYPERLINK ["http://www.recordepessoal.pt/"](http://www.recordepessoal.pt/)
HYPERLINK ["http://www.recordepessoal.pt/"](http://www.recordepessoal.pt/)

3.3 Material incluído na inscrição

Os participantes inscritos na caminhada terão direito a:

- Dorsal
- Seguro
- Abastecimentos
- Lembranças que a organização venha a adquirir
- T-shirt alusiva ao evento

Os participantes inscritos nos Trail Sprint e Mini Trail terão direito a:

- Dorsal
- Cronometragem com chip
- Seguro
- Abastecimentos
- Lembranças que a organização venha a adquirir
- T-shirt alusiva ao evento
- Medalha Finisher

3.4 Condições da devolução do montante da inscrição

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até uma semana antes da realização da prova, será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração da inscrição de prova só é permitida até à data limite do período de inscrições (10 de março de 2024).

3.5 Suspensão e/ou anulação da prova:

A organização pode cancelar o evento, sempre que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento, não existe



devolução do valor da inscrição e será remarcada uma nova data para a realização do evento.

Caso as condições climatéricas ou ambientais o justifiquem, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o evento é cancelado e será agendada uma nova data para a sua realização.

As mesmas também podem ser suspensas ou anuladas por decisão das entidades competentes.

A organização reserva-se no direito de proceder ao cancelamento ou reagendamento do evento caso o mesmo não atinja um mínimo de 500 inscrições validadas.

3.6 Serviços disponibilizados e almoço

A organização disponibilizará estacionamento junto à sede do GDCA e .A transporte da sede do GDCA (local de chegada), para a praia (local de partida).Na sede do GDCA serão disponibilizados balneários para troca de roupas e banhos.

<https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27> HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%22"](https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%22) HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27"](https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27) HYPERLINK

["https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%22"](https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%20HYPERLINK%20%22https://goo.gl/maps/7PA954JKw9G4xiy27%22)

No final das provas de Trail e da caminhada, todos os atletas e os respetivos familiares, que assim o desejarem, poderão desfrutar de um almoço convívio que se realizará na sede do GDCA. A inscrição para o almoço tem um custo de €5 (cinco euros) e inclui o seguinte:

- 1 Sopa (caldo verde ou sopa de legumes)
- 1 Sandes/ bifana
- 1 bebida (água, cerveja, refrigerante)
- 1 sobremesa (doçaria variada ou fruta)



Os atletas poderão adquirir refeições para além da sua. Para o efeito, após a inscrição validada, deverão fazer essa solicitação para o email indicado no presente regulamento. O pagamento das refeições extra deverá ser realizado no momento do levantamento do dorsal.

- **Prémios e Categorias**

A entrega e prémios será na sede do GDCA (local da chegada, almoço e duchas) a partir das 14h.

Terão direito a prémio/troféu a atribuir pela organização os três primeiros atletas a concluir o Trail Sprint e o Mini trail nas seguintes categorias:

- Geral M/F
- Sub 23 M/F (18 a 22 anos)
- Seniores M/F (23 a 34 anos)
- M/F 35 (35 a 39 anos)
- M/F 40 (40 a 44 anos)
- M/F 45 (45 a 49 anos)
- M/F 50 (50 a 54 anos)
- M/F 55 (55 a 59 anos)
- M/F 60 (60 a 65 anos)
- M/F 65 (65 ou mais anos)

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.

Haverá ainda lugar a um prémio/troféu a atribuir à equipa com mais atletas inscritos a terminarem a prova.

A Caminhada não terá classificação.

4.3 Prazo de reclamações



Qualquer reclamação deve ser feita à organização no prazo máximo de 1h após a cerimónia de entrega de prémios.

- **Publicidade e direitos de imagem**

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

Os participantes ao inscreverem-se consentem a utilização de imagens provenientes da prova pela parte da organização, dos patrocinadores e parceiros.

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.

- **Apoio e emergência**

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

- **Alteração:**

Este regulamento pode ser alterado pela organização sempre que se verifique uma situação superveniente que o justifique.



As eventuais alterações ao presente regulamento serão notificadas através de correio eletrónico a todos os atletas com inscrição validada à data da alteração.

- **Contatos**

Qualquer esclarecimento sobre a interpretação do presente regulamento ou sobre o evento deverá ser dirigida para o seguinte endereço de correio eletrónico conchaazulsmp@gmail.com

Grupo Desportivo Concha Azul

Rua Campo Da Bola

Apartado 68

2460-701 São Martinho do Porto

Nuno Machado

Tlm. 916562228

