



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 2021 / 2022

PARECER Nº 23 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 6º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano – 2022

Organização: Equipa CCRDArrimal/Morcegos.

Local da Realização: Arrimal

Data da Realização: 16 de Outubro 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: 1 de Agosto de 2022



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento

6º Trail “Carreiros do Pastor Arrimalano”

2022





Regulamento 6º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

Regulamento de Participação

6º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

Apresentação

O evento 6º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano é constituído por uma Corrida (Trail Curto) de 17 km e uma caminhada com distância a rondar os 10 Km a realizar no dia 16 de outubro de 2022.

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, no entanto e estando o tempo húmido se podem tornar escorregadios, essencialmente onde o piso é pedra. Por tal a organização aconselha a máxima prudência aos participantes.

O percurso alia beleza e técnica conciliada com alguma dureza.

Dado o carácter da prova, a organização limita o número de atletas, de acordo com as normas da DGS, à data do evento e à logística disponível.

O local de partida e chegada encontra-se localizado junto ao Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal, Rua do Outeiro, N. 15, Arrimal, 2480-043 Porto de Mós.

1. Condições de participação

1.1. Idade e participação no evento

A caminhada é livre para qualquer idade, desde que possua condições físicas para a poder realizar.

Para a prova competitiva, os participantes têm de ter no mínimo 18 anos à data do evento.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição, que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro. A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

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.

A inscrição deve ser efetuada em: <https://www.recordepessoal.pt>.

1.3. Condição física

É importante que os participantes possuam uma condição física e mental adequada à prova e consciência da dificuldade da corrida, nomeadamente, distância, duração, terreno, desnível e condições meteorológicas.

A caminhada é acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física. Os menores devem ser acompanhados por um adulto.

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 do participante é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.

Em caso de desistência, o atleta deve informar à organização através do número telefónico que consta no dorsal e é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

1.6. Regras de conduta desportiva

Qualquer participante que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

A prova de Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano* é organizada pelo CCRD Arrimal/Morcegos com total respeito pela natureza, promovendo acima de tudo o fair-play.

É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerta a organização.

Todos os participantes devem proteger e respeitar o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

A organização do evento é da responsabilidade da Equipa CCRD Arrimal/Morcegos. A coletividade disponibilizará balneários para todos os participantes que assim o desejarem, e caso as normas da DGS sejam concordantes à data do evento devido à pandemia Covid-19.

O local da partida e chegada encontra-se junto ao Centro Cultural Recreativo Desportivo do Arrimal (onde funcionará o secretariado).

O evento é composto por uma prova competitiva de Trail de 17 Km, percurso com cerca de média progressão, com cerca de 630 metros de desnível positivo.

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos rurais. A partida terá lugar junto à Lagoa Pequena em direção à Serra da Lua, havendo passagem no Marco Geodésico (ou Talefe), Patagudo, Vale da Pia, Vale Pinçal, Eólicas da Portela do Pereiro, Arco da Memória,





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

Cabeça Gorda, Marco Geodésico (ou Talefe), Vale do Arrabal e Lagoa Grande, sendo a chegada na Lagoa Pequena. Será possível apreciar zonas emblemáticas e de natureza ímpar do Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros.

Em paralelo e não competitivo haverá uma caminhada com cerca de 10km, caminhada esta que será lúdica, com inscrição na plataforma da Recorde Pessoal ou na sede do CCRD Arrimal.

2.2. Programa / Horários

- 15 de outubro de 2022 (Sábado):
 - *15h00m – Abertura do secretariado no Centro Cultural Recreativo Desportivo de Arrimal;
 - *19h00m – Encerramento do secretariado.

- 16 de outubro de 2022 (Domingo):
 - *07h00m – Abertura do secretariado no Centro Cultural Recreativo Desportivo de Arrimal;
 - 08h30m – Encerramento do secretariado;
 - 09h00m – Partida da prova de Trail 17Km;
 - *09h15m – Partida da caminhada lúdica 10Km;
 - *12h30m – Cerimónia de Entrega de Prémios;
 - 13h00m – Almoço no salão do CCRD Arrimal.

*Horários sujeitos a alteração

2.3. Distância / Altimetria

- Prova Trail – 17 Km / 625m desnível positivo (Grau 2);
- Caminhada – 10 Km com grau de dificuldade média.

2.4. Mapa/ Perfil Altimétrico/ Descrição Percurso

- Disponível na página oficial do evento no Facebook (semana antecedente à prova);
- O percurso estará balizado com fita sinalizadora com riscas vermelhas e brancas;





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

- Nos locais com múltiplos carreiros e caminhos tem elementos organizativos, 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 os últimos atletas do Trail, percorrerão todo o percurso a pé elementos da organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.
- Junto dos caminheiros seguirão também “Guias” e “Vassouras” da organização.

2.5. Tempo limite

Os participantes terão 4 horas para terminarem a prova competitiva de Trail, iniciando o tempo após a passagem no pórtico de partida.

Para os dois percursos, haverá um elemento da organização a fechar o percurso denominado “Vassoura”.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema de cronometragem com registo feito por chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pórtico 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 de controlo registo manual e fotográfico de passagem, devidamente assinalado com antecedência.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

2.7. Marcações e Postos de Controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita plástica nova, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

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 peitoral 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. Abastecimentos/Refeições

A prova será feita em regime de autossuficiência por parte do atleta. Existindo no percurso abastecimentos limitados à situação epidemiológica do país.

Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido e/ou sólido.

Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização e no decorrer da prova com sinalética própria.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

A organização por questões de higiene pessoal, não fornece copos nos abastecimentos, tendo o atleta a obrigação de possuir o seu próprio acessório para consumo e transporte de líquidos.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

Devido ao carácter desportivo da prova e distâncias a percorrer, haverá dois abastecimentos para a prova de 17Km (ao quilómetro 5 e 11 do percurso) e um abastecimento na caminhada. Após a passagem da meta, haverá abastecimento individual por questões de higiene.

No final da prova haverá disponível almoço para participantes que tenham pago o respetivo valor.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Será 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 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 Controlo, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.

2.10. 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 peitoral 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;
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

associadas;

- Falhar postos de controlo (se aplicável);
- Perda do Dorsal/Chip (se aplicável);
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva.

A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.

2.11. 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 relação 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.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

2.12. Seguro desportivo

A organização dispõe do seguro obrigatório, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

2.13. Brindes

Todos os participantes à chegada, e na recolha dos seus dorsais, terão um saco com brindes que a organização conseguir apurar até à data do evento e, em caso de ter pagado o valor referente à refeição, terá ainda as senhas que deverá apresentar à organização da prova.

2.14. Material Obrigatório

É obrigatório para todas as provas a apresentação de:

- Sapatilhas de Trail ou apropriadas para piso térreo;
- Telemóvel.

Na prova de Trail, é ainda necessário:

- Um sistema próprio para o transporte de água (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- Manta térmica;
- Apito.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições serão processadas automaticamente no site www.recordepessoal.pt. O pagamento é efetuado de forma automática, escolhendo o método preferencial de pagamento.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

As inscrições só serão válidas após confirmação do pagamento.

Não serão feitas alterações de dados a qualquer inscrição, pelo que deverão ser confirmados todos os dados submetidos pelo formulário de inscrição. Não é permitida a troca entre provas ou a troca entre atletas.

Para qualquer esclarecimento adicional o participante poderá contactar geral@recordepessoal.pt e/ou atletismoccrdarrimal@gmail.com. Poderá ainda contactar via telefónica para os números 912762808 / 918238275.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 10 de outubro 2022 ou até completar o número limite de atletas.

Atletas filiados/federados têm desconto de 1€, para o percurso competitivo (Trail) e para todo o período de inscrições.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta www.recordepessoal.pt.

Será criada uma opção no ato de inscrição, para que seja possível inscrever acompanhante para o almoço.

- Até ao dia 7 de outubro de 2022:

	C/ Refeição	S/ Refeição
Trail Curto	17€	13€
Caminhada	11€	7€

- Entre 8 e 10 de outubro de 2022 (acresce 2€):

	C/ Refeição	S/ Refeição
--	-------------	-------------





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

Trail Curto	19€	15€
Caminhada	13€	9€

- Outras informações:
 - Na caminhada, até aos 10 anos não paga inscrição;
 - Almoço Acompanhantes: 8€ (Até 10 anos o valor é de 5€).

3.3. Material incluído com a inscrição

	Trail Curto	Caminhada
Dorsal	X	X
Cronometragem	X	
Seguro Pessoal	X	X
Acesso a abastecimentos durante percurso	X	X
Abastecimento final individual	X	X
Acesso a balneários	X	X
Massagem pessoal no final da prova	X	
T-Shirt Técnica	X	X
Almoço em caso de pagamento do respetivo valor	X	X

3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará na sede do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal nos

Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal



Página 12 de 17



Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora da Entrega de Prémios

A cerimónia de Entrega de Prémios e Troféus do Trail será junto à sede do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal, com hora prevista para as 12 horas e 30 minutos.

4.2. Definição das categorias etárias/sexo individuais e equipas

A prova de Trail destina-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação coletiva ou individual.

4.3. Classificação Individual

A prova de Trail terá cronometragem com chip eletrónico. Os resultados serão colocados online à passagem do atleta na meta.

O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pórtico 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 de controlo registo manual e fotográfico de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

A Caminhada não será cronometrada nem terá carácter competitivo.

Na prova de Trail, as classificações serão divididas nos escalões definidos pela ADAL:

	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	SUB 23 M	SUB 23 F
23 > 39 anos	SEM MASC	SEM FEM
40 > 44 anos	M40	F40





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

45 > 49 anos	M45	F45
50 > 54 anos	M50	F50
55 > 59 anos	M55	F55
60 > anos	M60	F60

Haverá prémios para:

- Os 3 primeiros classificados da classificação geral masculina e feminina;
- Os 3 primeiros classificados masculinos e femininos dos diversos escalões acima referenciados.

4.4. Classificação Coletiva

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.

Haverá prémios para:

- Prémios para as 3 primeiras equipas da geral não diferenciando o género, contabilizando os 3 primeiros atletas a cruzar a meta da prova;
- Prémios para as 3 primeiras equipas com maior número de atletas inscritos na prova de Trail, sem diferenciação de género, com os seguintes valores a atribuir:
 - **1º Equipa = 75 euros;**
 - **2º Equipa = 50 euros;**
 - **3º Equipa = 25 euros.**

A Caminhada não terá carácter competitivo nem prémios.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

5. Direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

6. Apoios 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.

7. Proteção de Dados

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente: validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento; lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros.

8. Alteração ou cancelamento a data, hora e local o evento

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do Governo, nova legislação, entre outros. Nestes casos, a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.





Regulamento 6º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

9. Dispositivo de segurança e trânsito

A marcação/orientação do percurso, apoios e segurança, serão assegurados pela organização e por voluntários, em caso necessário.

10. Casos Omissos

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Organização. Contudo, a inscrição na prova pressupõe a aceitação do presente regulamento.

11. Direção Técnica da Prova

A direção técnica da prova estará ao cargo de Narciso Cordeiro.

A Direção do CCRD Arrimal

