



## **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](mailto:assleiria@adal.pt)

[www.adal.pt](http://www.adal.pt)

# **ÉPOCA 2022 / 2023**

## **PARECER Nº 26 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: IV Trail do Dragão 2023

Organização: Junta de Freguesia de Arrabal

Local da Realização: Arrabal - Leiria

Data da Realização: 8 de Outubro de 2023

### **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 Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 9 de Agosto de 2023



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)

# Regulamento IV Trail do Dragão

---

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1 Idade de participação nas diferentes provas

O Trail do Dragão é um evento desportivo organizado pela Junta de Freguesia de Arrabal e consiste numa prova de *trail running* pelos caminhos e trilhos da freguesia do Arrabal, a realizar no dia 08 de outubro de 2023.

Serão admitidos para o Trail Longo (27km) e Trail Curto (17km) todos os atletas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos à data de realização da prova.

A caminhada, inserida na Rede de Percursos Pedestres de Leiria, será organizada pelo Município de Leiria no mesmo dia e local da prova de Trail.

### 1.2 Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando preenchido o formulário de inscrição *online* (<https://www.recordepessoal.pt/evento/ivtraildodragao>), com os dados corretos e após confirmação do pagamento eletrónico efetuado. Em caso de desistência por qualquer razão, a partir do dia 30 de setembro de 2023, o valor da inscrição não será devolvido ao atleta.

### 1.3 Condições físicas

Para a realização das provas de Trail Longo e Curto aconselha-se a todos os participantes que se apresentem em condições físicas e psicológicas adequadas para a realização de uma prova de grau de dificuldade médio a elevado. A prova será realizada maioritariamente em *single tracks*, com troços de inclinação significativa e com presença de muita pedra solta.

### 1.4 Definição de possibilidade de ajuda externa

Não é permitido qualquer tipo de ajuda externa aos participantes com a exceção da garantida pela organização ao longo do percurso e abastecimentos/controlo. A ajuda a atletas feita por elementos não pertencentes à organização implicará a desclassificação do participante.

### 1.5 Colocação de dorsal

O dorsal distribuído pela organização deverá ser colocado no peito de forma bem visível durante toda a prova. A não colocação do dorsal na parte frontal do corpo ou partilha do mesmo com outro elemento implicará a desclassificação do participante infrator. Em caso de desistência ou desclassificação, o dorsal será recolhido pelos elementos da organização, podendo o mesmo ser devolvido ao atleta no final da prova (meta ou secretariado).



## Regulamento IV Trail do Dragão

### 1.6 Regras de conduta desportiva

Adoptar uma atitude positiva perante o meio ambiente.

Prestar auxílio a quem dele precise.

Cumprir na íntegra todo o traçado balizado e seguir as indicações colocadas para o efeito.

Conhecer e respeitar este regulamento.

## 2. PROVA

### 2.1 Apresentação da(s) Prova(s)/Organização

A Junta de Freguesia de Arrabal organiza a 08 de outubro de 2023 a 4ª edição do Trail do Dragão. A prova realiza-se na sua totalidade nos trilhos e caminhos da freguesia de Arrabal, atravessando locais emblemáticos de beleza paisagística singular como a zona de pinhal na Martinela, a mata da Curvachia e encosta Norte da Sra. do Monte.

### 2.2 Programa/Horário

7:00 Abertura do secretariado

8:50 Controlo "0" Trail Longo

9:00 Partida do Trail Longo

9:10 Controlo "0" Trail Curto

9:15 Partida do Trail Curto

9:30 Início da caminhada (Rede de Percursos Pedestres de Leiria – Município de Leiria)

12:30 Início Almoço

13:00 Entrega de Prémios

14:00 Final da Prova

### 2.3 Distância/Altimetria/Categorização de dificuldade ATRP

#### Distância

Trail Longo – 27Km

Trail Curto – 16,78km

#### Altimetria

Trail Longo

Subida acumulada - 819m

Descida acumulada - 819m

Diferença de altitudes - 206m



## Regulamento IV Trail do Dragão

### Trail Curto

Subida acumulada - 478m

Descida acumulada - 478m

Diferença de altitudes - 160m

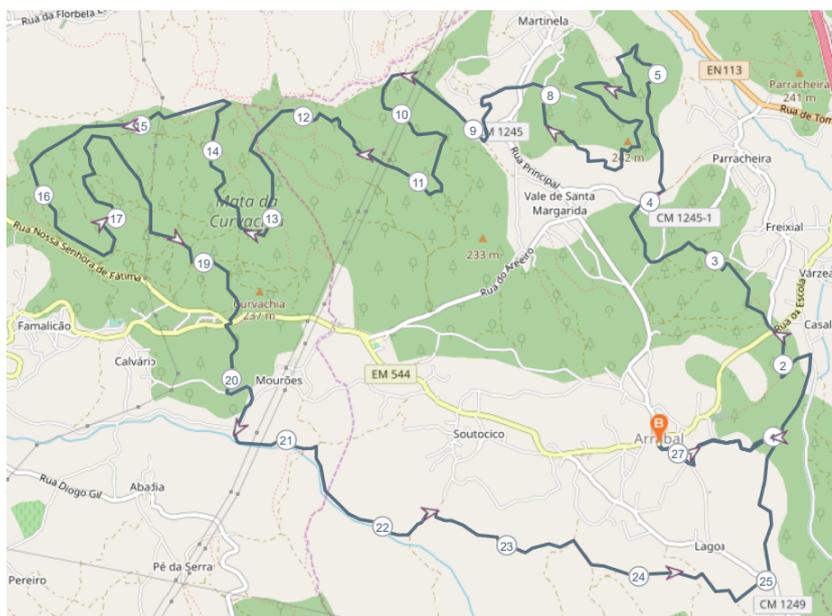
### Categorização de dificuldade (ATRP)

Trail Longo – Grau 2

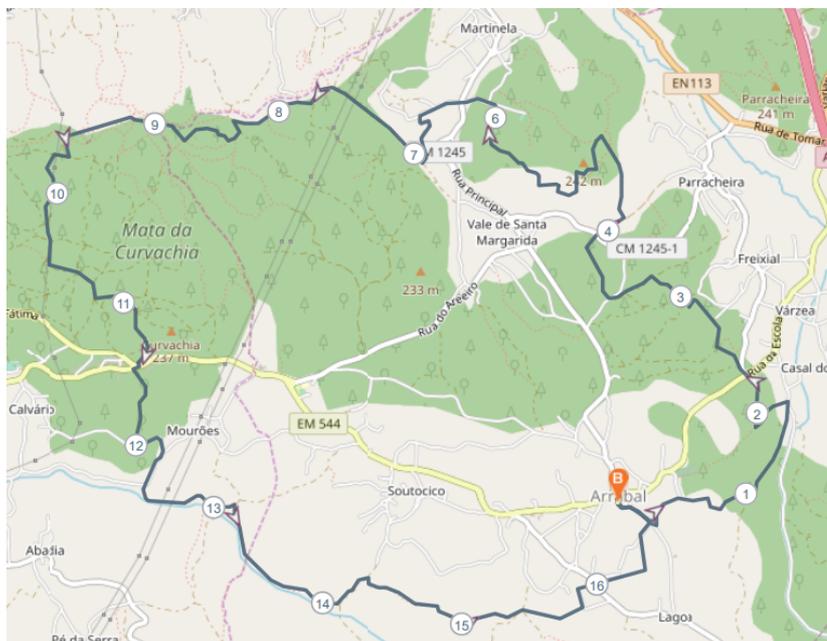
Trail Curto – Grau 2

### 2.4 Mapa/Perfil Altimétrico/Descrição do Percurso

#### Mapa Trail Longo



#### Mapa Trail Curto



## Regulamento IV Trail do Dragão

### Perfil Altimétrico Trail Longo



### Perfil Altimétrico Trail Curto



#### Descrição do Percurso:

A prova decorrerá essencialmente por trilhos e caminhos florestais, dentro da freguesia de Arrabal, tendo como principais particularidades a mata densa da Curvachia, o sopé da Sra. Monte e a zona de pinhal no lugar da Martinela pela diversidade de paisagens, alternado o verde denso com pedra árida.

Todo o percurso será balizado com fita (apresentada durante o briefing), com sinalização vertical constituída por sinais direccionais, informações de perigo, informação da distância percorrida, para além da presença de voluntários distribuídos ao longo do percurso.

A sinalização encontra-se distribuída no máximo de 50m em 50m, pelo que, sempre que o atleta percorra uma distância superior à indicada sem encontrar qualquer sinalização, deverá retornar ao local da última sinalização encontrada.

De modo a poder proporcionar aos atletas a passagem pelas zonas mais bonitas da freguesia sempre que necessário serão utilizados pequenos troços de estrada asfaltada e não asfaltada.

O percurso não estará fechado em exclusivo para a prova pelo que poderão existir viaturas, pessoas e animais a circular.

#### 2.5 Tempo limite

O Trail Curto terá uma duração máxima de 3h30 enquanto o Trail Longo terá uma duração de 5h00, dando-se como terminada a prova às 14:00.

Não existirá tempo limite definido para a passagem nos postos de controlo.

#### 2.6 Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será realizado através da leitura electrónica de um chip que os atletas transportarão no dorsal, sendo obrigatória a sua validação nos postos de controlo.



## Regulamento IV Trail do Dragão

### 2.7 Postos de controlo

(Abordado no brí핑ue)

### 2.8 Locais dos abastecimentos

(revelado mais próximo da prova abordado no brí핑ue)

NOTA: os abastecimentos serão compostos por sólidos e líquidos; caso as condições climatéricas assim o justifiquem serão colocados abastecimentos líquidos adicionais nos locais a definir.

### 2.9 Material obrigatório/Verificações de material

Material mínimo obrigatório – Telemóvel funcional, manta térmica e apito.

Aconselha-se ainda que os atletas transportem uma reserva de abastecimentos líquidos e sólidos.

### 2.10 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

O percurso foi definido procurando minimizar a interacção dos atletas com o tráfego rodoviário. Contudo, nem sempre foi possível. O tráfego automóvel não será interrompido pelo que vigorará as regras do Código da Estrada. Nos locais de maior tráfego irão ser controlados por elementos da Guarda Nacional Republicana.

Serão distribuídos voluntários devidamente identificados com colete reflector em todas as travessias de estradas com tráfego automóvel para auxiliar os atletas.

### 2.11 Penalizações/Desclassificações

Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório mínimo.

Os atletas consideram-se desclassificados sempre que se verificarem as seguintes situações:

- Não registem a sua passagem em algum dos postos de controlo;
- Não sigam as marcações do percurso de forma deliberada com o objectivo de atalhar;
- Não respeitem os colegas e os demais intervenientes na prova;
- Tenham comportamento poluidor do meio ambiente;
- Excedam o tempo limite definido;
- Por utilização indevida do dorsal.

### 2.12 Responsabilidades perante o atleta/participante

A organização garante a realização de uma prova ajustada à categorização de dificuldade ATRP definida. Garante ainda a legibilidade do percurso assim como oferecer a oportunidade de conhecer a freguesia do Arrabal e alguns dos seus locais mais bonitos.



## Regulamento IV Trail do Dragão

### 2.13 Seguro desportivo

Todos os participantes irão estar cobertos por um seguro desportivo. (detalhes e apólice de seguro revelada mais próximo do evento)

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1 Processo de inscrição

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página [www.recordepessoal.pt/evento/ivtraildodragao](http://www.recordepessoal.pt/evento/ivtraildodragao). Deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar [geral@recordepessoal.pt](mailto: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.

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

A veracidade dos dados fornecidos no ato de inscrição é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

Haverá opção de almoço no local, mediante pré inscrição ou adquirindo a refeição a decorrer nas tasquinhas na zona de partida (Arrabal em Movimento).

Caso necessite de recibo é necessário avisar a organização atempadamente para ser entregue no dia da prova no levantamento do dorsal.

Em caso de dúvidas ou necessidade de esclarecimentos adicionais contactar:

917935652 - Ivo

913356026 - Flávio

[traildodragao@gmail.com](mailto:traildodragao@gmail.com)

### 3.2 Valores e períodos de inscrição

As inscrições nas provas terão os seguintes valores:

**Trail Longo:** 16€

**Trail Curto (15 km):** 13€

**Caminhada:** Gratuito (da responsabilidade do Município de Leiria)

**Almoço atleta/caminheiro:** 5€

No ato de inscrição poderá ser escolhido a opção de adicionar almoço que incluirá sopa, bebida e bifana.



## Regulamento IV Trail do Dragão

Nota: No local da partida estará a decorrer o Arrabal em Movimento (Tasquinhas das coletividades da freguesia) onde o atleta ou visitante da nossa freguesia poderá tomar a refeição. (preço definido pelas diferentes coletividades).

Serão aceites inscrições até que seja atingido o limite de 300 inscritos (atletas):  
Inscrições abertas até 30 de setembro (23h59) ou até esgotarem.

### Condições de devolução do valor de inscrição

Em caso de desistência da prova não será efectuada a devolução do valor de inscrição salvo se a mesma for comunicada até dia 30 de setembro.

### 3.3 Material incluído com a inscrição

A inscrição na prova dá direito ao kit de atleta que será composto por t-shirt técnica, lembrança de participação, seguro desportivo, marcações, abastecimentos.

### 3.4 Secretariado da prova/horários e locais

Secretariado:

Igreja de Sta. Margarida do Arrabal

R. de Santa Margarida 44, 2410-591 Arrabal

Coordenadas GPS:

39°41'57.09,35"N

8°43'40.59"W

Horário:

7:00 Abertura do secretariado

8:40 Brí핑ue de segurança para o Trail Longo

8:50 Controlo "0" Trail Longo

9:00 Partida do Trail Longo

9:00 Brí핑ue de segurança Trail Curto

9:10 Controlo "0" Trail Curto

9:15 Partida do Trail Curto

9:30 Partida da Caminhada

12:30 Inicio Almoço

13:00 Entrega de Prémios

14:00 Final da Prova

### 3.5 Serviços disponibilizados

Os atletas terão ao seu dispor, para além do kit de atleta, duche de água quente no final da prova.



## Regulamento IV Trail do Dragão

### 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

#### 4.1 Definição, data, local e hora de entrega de prémios

Os prémios serão entregues junto ao local do final da prova, no dia 08 de outubro pelas 13h.

#### 4.2 Definição das categorias etárias/sexo/individuais/em equipas

- Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada escalão, no Trail Longo e no Trail Curto (Masculinos e Femininos)
- Os três primeiros classificados da geral de cada prova.
- Três melhores equipas de cada um dos trail's curto e longo  
Definido pela soma dos tempos dos 3 melhores atletas (independentemente do sexo) de cada equipa (menor valor melhor classificação)  
Poderá ser pedido aos atletas que comprovem a sua idade.

Será premiada a equipa que apresentar o maior número de inscritos no Trail (Curto + Longo)

Os prémios não levantados no dia da prova, ou a ausência dos premiados, na referida cerimónia, entendem-se como renúncia aos mesmos, revertendo para a Organização.

Idade em 08 de outubro de 2023

Masculinos

SUB23 – dos 18 aos 22 anos

Séniiores M – dos 23 aos 34 anos

M35 – dos 35 aos 39 anos

M40 – dos 40 aos 44 anos

M45 – dos 45 aos 49 anos

M50 – dos 50 aos 54 anos

M55 – dos 55 aos 59 anos

M60 – dos 60 aos 64 anos

M65 – 65 ou mais anos

Femininos

SUB23 – dos 18 aos 22 anos

Séniiores F – dos 23 aos 34 anos

F35 – dos 35 aos 39 anos

F40 – dos 40 aos 44 anos

F45 – dos 45 aos 49 anos

F50 – dos 50 aos 54 anos

F55 – dos 55 aos 59 anos

F60 – dos 60 aos 64 anos

F65 – 65 ou mais anos

#### 4.3 Prazos para reclamação de classificações

Os atletas terão 30 minutos para apresentar a reclamação da classificação, contados a partir do momento da afixação dos Resultados Oficiais.



## Regulamento IV Trail do Dragão

### 5. INFORMAÇÕES

#### 5.1 Como chegar

Pela Autoestrada A1 :

Tome a saída em direcção a Leiria/Tomar/Ourém/N113

Siga pela N113 e vire à direita em direcção a Martinela/Arrabal

Siga pelo CM1245 até Arrabal

#### 5.2 Onde ficar

A organização do IV Trail do Dragão disponibiliza (a quem o solicitar) solo duro para dormidas.

Para isso entrar em contacto com a organização através dos contactos disponibilizados.

#### 5.3 Locais a visitar

##### Museu Etnográfico do Freixial

É um espaço que oferece aos visitantes o contacto com o mundo ligado à agricultura e às actividades tradicionais através da reconstituição de uma habitação rural do final do século XIX.

Apresentando uma exposição temática resultante do vasto espólio recolhido pelo Rancho Folclórico do Freixial ao longo da sua existência, o Museu revive o dia-a-dia das gentes que sobreviveram numa economia de subsistência, em tempos difíceis, onde o ofício do carpinteiro era tão importante como o do ferreiro, do serrador, do pedreiro ou da tecedeira. A casa assume-se, assim, como um museu vivo, onde se desvendam os mistérios da história de um povo e se perpetua a sua memória e identidade cultural.

#### 5.4 Redes Sociais



[www.facebook.com/traildodragao](http://www.facebook.com/traildodragao)



<https://www.instagram.com/traildodragao/>

### 6. Versão do Regulamento

Regulamento IV Trail do Dragão

Versão – 02/2023

Data – 04 de agosto de 2023

