



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 2024 / 2025

PARECER Nº 29 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Trail dos Moinhos da Bajouca 2025.

Organização: Grupo Alegre e Unido da Bajouca

Local da Realização: Bajouca, Leiria

Data da Realização: 22 de março 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: 27 de dezembro de 2024



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento



22 Março 2025

Moinhos Kid's - 9H30 – Partidas e chegadas na ABAD – Pisão

Prólogo 2km's - 10H00 - Partidas e chegadas na ABAD – Pisão

Trail Sprint 18 km's – 15H00 – Partida: Parque da Sapateira – Bidoeira de Cima

Mini Trail 12 Km's – 15H00 – Partida: Parque de Merendas – Vale da Pedra

Caminhada 10 Km's – 15H45 – Partida: Parque de Merendas – Vale da Pedra

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

O Trail dos Moinhos da Bajouca, percorre trilhos e caminhos das freguesias Bidoeira de Cima, Souto da Carpalhosa, Monte Redondo e Bajouca.



- **Trail Sprint: 18 km**
 - Maiores de 18 anos (escalões Sub23 a Veteranos);
- **Mini Trail: 12 km**
 - Juniores
 - Prova aberta para Seniores/Veteranos;
- **Prólogo: 2km's**
 - Aberto a quem está inscrito no Mini Trail e Trail Sprint
- **Moinhos Kids**
 - Benjamins A 400m
 - Benjamins B 400m
 - Infantis 800m
 - Iniciados 1200m
 - Juvenis 2400m
- **Caminhada: 12 km**
 - Todas as idades.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições são feitas através de formulário em:
<http://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>

A inscrição só estará concluída após confirmação de pagamento.
Não serão aceites inscrições após o dia 9 de Março de 2025.
 Poderá haver alterações dos dados do dorsal até ao dia 9 de Março, a partir daí não há alterações.

Vagas
 200 vagas para o Trail Sprint
 200 para o Mini Trail
200 vagas para a caminhada

1.3. Condições físicas

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados.

A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa



Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal deverá ser colocado na parte da frente do corpo.

Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.

Para os atletas filiados na ADAL, terão de usar o dorsal de época com chip.

1.6. Regras conduta desportiva

Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Esta prova é organizada pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca conjuntamente com a Associação Bajouquense para o Desenvolvimento. Conta com o apoio técnico da Recorde Pessoal e Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Os eventos serão realizados no dia 22 de Março 2025, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

Moinhos Kid's

Local de partida e chegada: Centro de Atividades da ABAD – Pisão - Bajouca
9H30

Prólogo

2km's

10H00

Aberto a todos os inscritos no Mini Trail e Trail Sprint

As partidas são feitas em contra relógio no Centro de Atividades da ABAD – Pisão - Bajouca, 1 de cada vez, 15 em 15 segundos (poderá aumentar ou diminuir o tempo conforme os inscritos)

Trail Sprint

18 Km's +/-300m

15H00 Local de Partida: Parque da Sapateira – Bidoeira de Cima

Local de Chegada: Centro de Atividades da ABAD – Pisão – Bajouca

Há transporte desde o local de chegada para a partida no Parque da Sapateira – Bidoeira de Cima



Mini Trail

12 Km's +/-270m

15H00 Local de Partida: Parque de Merendas do Vale da Pedra

Local de Chegada: Centro de Atividades da ABAD – Pisão – Bajouca

Há transporte desde o local de chegada para a partida no Parque de Merendas do Vale da Pedra

Caminhada

10 Km's +/-200m

15H45 Local de Partida: Parque de Merendas do Vale da Pedra

Local de Chegada: Centro de Atividades da ABAD – Pisão – Bajouca

Há transporte desde o local de chegada para a partida no Parque de Merendas do Vale da Pedra

O seguro contratado de acordo com a responsabilidade civil e seguro desportivo será: seguro específico para a prova, sendo a apólice divulgado brevemente.

2.2. Programa / Horário

Provas		
Moinhos Kid's	9H30	Pisão - Bajouca
Prólogo	10H00	Pisão - Bajouca
Trail Sprint	15H00	Bidoeira de Cima*
Mini Trail	15H00	Vale da Pedra**
Caminhada	15H45	Vale da Pedra***

***TRANSPORTES:** As partidas da ABAD/Pisão para o local de Partida – Parque da Sapateira – Bidoeira de Cima, começam às 13H15, sendo a última partida às 14H15.

****TRANSPORTES:** As partidas da ABAD/Pisão para o local de Partida no Parque de Merendas – Vale da Pedra, começam às 13H15, sendo a última partida às 14H15.

*****TRANSPORTES:** As partidas da ABAD/Pisão para o local de Partida no Parque de Merendas – Vale da Pedra, começam às 13H45, sendo a última partida às 14H30.

2.3. Distâncias

Prova	Distância
Trail Sprint	+/- 18 Km's
Mini Trail	+/- 12 Km's
Moinhos Kids	400m, 800m, 1200 m, 2400m
Caminhada	+/- 12 Km's
Prólogo	+/- 2Km's

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

O percurso está todo marcado com fitas amarelas (indicação Trail Dos Moinhos), sempre do lado direito do atleta.



Percurso e perfil altimétrico serão anunciados brevemente.

2.5. Tempo limite

Trail Sprint: 3H30 após o sinal de partida.

Mini Trail: 2H30 após o sinal de partida.

Caminhada: 3H00 após o sinal de partida.

2.6. Metodologia de controle de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente, por chip no dorsal.

Os atletas filiados na ADAL, usam o seu dorsal de época.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

2.7. Postos de controle

Durante o percurso será colocado um posto de controlo, os atletas que falhem a sua passagem no posto serão desclassificados.

Ao chegar ao posto de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada.

2.8. Locais dos abastecimentos

Trail Sprint

- 5,7 km's - Sólidos e líquidos
- 11,5 km's - Sólidos e líquidos
- 16,2 km's - Sólidos e líquidos

Mini Trail

- 5,7 km's - Sólidos e líquidos
- 10,5 km's - Sólidos e líquidos

Caminhada

- 4,7 km's - Sólidos e líquidos
- 8 km's - Sólidos e líquidos

2.9. Material obrigatório

- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel operacional;
- Recipiente para líquidos (copo ou caneca);

2.10. Material Aconselhado

- Mochila tipo *CamelBak* ou Cinto com recipiente(s);
- Corta vento;
- Barras energéticas/outros

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário



Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa. A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

2.12. Penalizações/ desclassificações

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

O atleta poderá ser desclassificado caso não acabe com o dorsal, caso tenha atalhado, causar transtornos/distúrbios em relação a outros atletas.

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

2.13. Seguro desportivo

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas em

	até 28 Fevereiro (23H59)	1 de Março a 9 de Março(23H59)
Trail Sprint*	16€	18€
Mini Trail	14€	16€
Prólogo	Opcional	Opcional
Moinhos Kids	0€	0€
Caminhada	11€	13€

*Desconto de 1€ para atleta Filiado na ADAL

Acresce 1€ para atletas/caminheiros que necessitem de seguro

Opcional: T-Shirt Técnica 5€

Opcional: Almoço servido às 12H00 - Esparguete com carne picada + bebida + pão + fruta

8€



Inscrições: formulário próprio em:
<http://www.recordepeessoal.pt/paginalnicial>

3.2. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição do *Trail Sprint, Mini Trail e Trail Kid's*

- Refeição ligeira, na zona da chegada;
- Dorsal personalizado (exceto no Trail Sprint, em que, caso não seja atleta filiado na ADAL);
- Abastecimentos;
- Possibilidade de fazer o prólogo;
- Banhos;
- Transporte para o local da partida;

O valor de inscrição na Caminhada inclui:

- Refeição ligeira, na zona da chegada;
- Dorsal;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Transporte para o local da partida;

3.3. Serviços disponibilizados

Banhos. Na zona das chegadas, ABAD-Pisão.

Transporte para o local de partida (participantes Caminhada, Trail Sprint e Mini Trail)

Transporte do local de desistência para o local de chegada.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues no Centro de Atividades da ABAD pelas 19H00.

No **Mini Trail** serão entregues prémios aos 3 primeiros

- Júniores
- Séniores
- M35/M40, etc até M60+
- F35/F40, etc até F60+

Nos **Moinhos Kids** serão entregues prémios aos 3 primeiros

- Benjamins A
- Benjamins B
- Infantis
- Iniciados



- Juvenis

No **Prólogo** serão entregues prémios aos 3 primeiros da Geral Masculina e Geral Feminina

No **Trail Sprint e Mini Trail** serão entregues prémios aos 3 primeiros

Evento	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	Sub23 M	Sub23 F
23 > 34 anos	Seniores M	Seniores F
35 > 39 anos	Vet35 M	Vet35 F
40 > 44 anos	Vet40 M	Vet40 F
45 > 49 anos	Vet45 M	Vet45 F
50 > 54 anos	Vet50 M	Vet50 F
55 > 59 anos	Vet55 M	Vet55 F
60 > 64 anos	Vet60 M	Vet60 F
> 65 anos	Vet65 M	Vet65 F

A classificação coletiva no Trail Sprint (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 na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação do circuito de Trail da ADAL.

Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3º elemento melhor classificado.

A equipa com mais atletas chegados à Meta no conjunto das provas *Trail Sprint e Mini Trail da Bajouca* receberá um prémio a definir.

4.2. Prazos para reclamação de classificações

O atleta poderá apresentar reclamação 24h após a publicação das classificações na plataforma.

5. Informações

5.1. Secretariado

Pode levantar o dorsal na ABAD/Pisão

- sexta-feira dia 21 de Março entre as 18H00 e 20H00
- sábado dia 22 de Março, entre as 8H30 e 12H00
- sábado dia 22 de Março, entre as 13H00 às 14H00

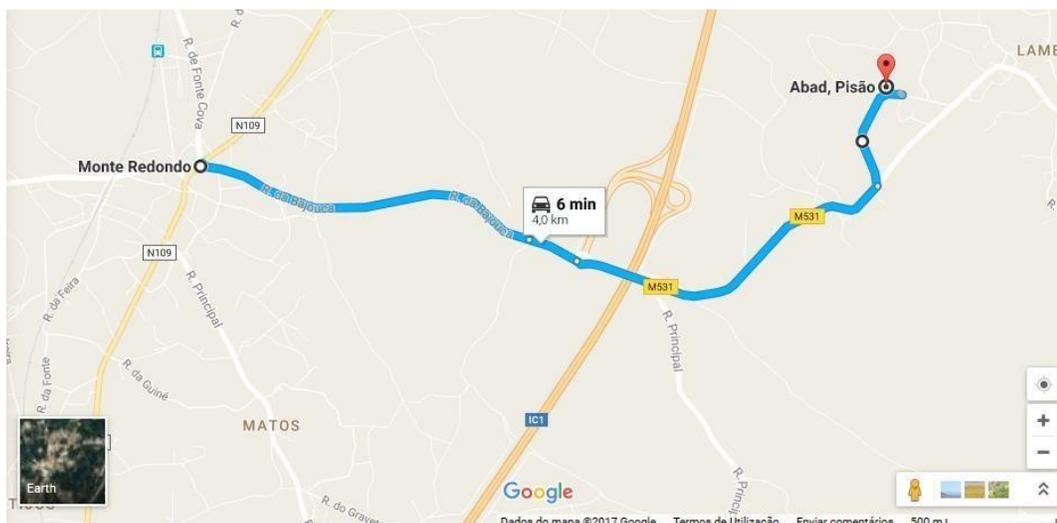


5.2. Como chegar ao Local da Competição (secretariado e Meta, transportes para a Partida)

GPS: (39°53'54.8"N, 8°47'42.9"W) / (39.898566, 8.795258)

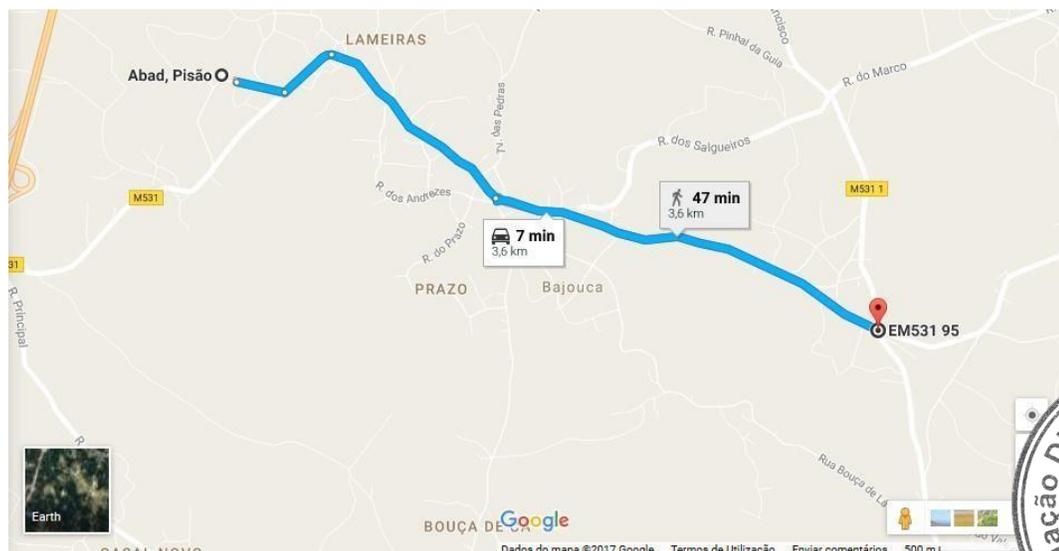
Para os atletas que venham na Nacional 109, em Monte Redondo cortam nos Semáforos em direção à Bajouca, quando avistar o Cristo Rei virar à esquerda em direção a Pisão. (4km de Distância dos Semáforos ao Centro de Atividades da

ABAD).



Para quem venha da A17, saída 4 em Direção “Bajouca”, na rotunda seguir na segunda saída em direcção à Bajouca, quando avistar o Cristo Rei virar à esquerda em direcção a Pisão.

Para os atletas que vêm da zona Este (Pombal – IC2/Leiria), seguir Centro da Bajouca nos Semáforos da Farmácia/Gasolineira (ponto vermelho), ao passar na rotunda da Bajouca seguir direcção Monte Redondo, passar a Igreja da Bajouca seguindo a direcção Monte Redondo, na descida virar á direita em direcção ao Centro de Atividades da ABAD.



6. 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 e pela Associação Bajouquense para o Desenvolvimento. 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, Novembro 2024 - A Direção da ABAD e GAU

