



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA

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 2025 / 2026 PARECER Nº 31 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Trail Manuelino 2026

Organização: Associação SicóTrilhos

Local da Realização: Abiul - Pombal

Data da Realização: 31 de janeiro e 1 de Fevereiro de 2026

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: 5 de dezembro de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)



APRESENTAÇÃO

O Trail Manuelino 2026 é um evento desportivo que integra 3 provas competitivas de Trail e uma caminhada, organizado pela Associação SicóTrilhos, conta com a colaboração do Município de Pombal, da Junta de Freguesia de Abiul, entre outros patrocinadores e apoiantes.

A 5ª edição realizar-se-á no dia 31 janeiro e 1 fevereiro de 2026, em Abiul ([39.874835, -8.539780](https://www.abiul.pt)), Concelho de Pombal, Distrito de Leiria, uma freguesia, constituída por montes e vales, conferindo-lhe uma beleza paisagística únicas, onde o verde da serra se une com a história que cada canto das suas ruas conta. Esta vila encontra-se situada num vale verdejante cercado de outeiros no sopé da Serra do Sicó. Este evento decorrerá com absoluto respeito pelo meio envolvente. O 5º Trail Manuelino irá decorrer por trilhos técnicos, carreiros e estradões da região.

DESAFIO COMPETITIVO

Os percursos de 32Km e 18km do Trail Manuelino fazem parte do Circuito de Trail da Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL) – Derovo – Fullprotein, bem como dos circuitos de Trail e Trail Sprint series 100 da Associação Trail Running de Portugal.

CONDIÇÕES E IDADE DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em trilho, do desnível positivo e negativo dos mesmos e por conseguinte estar preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em terreno acidentado que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de prova.
- No caso de impossibilidade física de continuidade em prova, o atleta contactar telefonicamente a organização ou equipas de socorro, solicitando o seu transporte por viatura ao local de partida. Deverá ser tido em consideração que, atendendo à natureza acidentada do terreno, essa ajuda poderá demorar algum tempo a ser disponibilizada.

**IDADE DE PARTICIPAÇÃO:**

- Trail - Atletas que participam com idade igual ou superior a 18 anos, no dia do evento. Para participantes com menos de 18 anos mediante apresentação do Termo de Responsabilidade (final do regulamento). Contudo terá de ter idade superior a 14 anos.
- Caminhada – Será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 18 anos terão de ser acompanhados por um adulto e apresentar o Termo de Responsabilidade. Contudo terá de ter idade superior a 6 anos.
- Trail kids – Será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 18 anos terão de ser acompanhados por um adulto e apresentar o Termo de Responsabilidade. Contudo terá de ter idade superior a 6 anos.
- Todos os interessados com mais de 75 anos podem inscrever-se e participar, contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza por eventuais acidentes.

MATERIAL OBRIGATÓRIO*

EQUIPAMENTO	Trail	Trail Sprint	Mini Trail	Caminhada
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Manta Térmica	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Telemóvel Operacional	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Recipiente para água	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Corta-vento ou Casaco impermeável	Recomendado mediante consideração das condições meteorológicas	Recomendado mediante consideração das condições meteorológicas	Recomendado mediante consideração das condições meteorológicas	Recomendado mediante consideração das condições meteorológicas
Documento de identificação (Levantamento dorsal)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

*Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório. Será realizada a verificação do material obrigatório

DISTÂNCIAS / GRAU DE DIFICULDADE

Prova		Distancia	*Tempo Limite
 	Trail	32km	5h
 	Trail Sprint	18km	4h
Mini Trail		12km	3H
Caminhada		12km	5H
Trail Kids		1.5km	-

*Ultrapassando este tempo limite os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassoura” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem estar.

METODOLOGIA DE CONTROLOS DE TEMPOS E POSTOS DE CONTROL

A contabilização de tempos e respetivas classificações de prova serão realizadas através de um sistema de controlo de tempos eletrónicos com recurso a um chip no dorsal.

O controlo zero será efetuado na partida automaticamente pela passagem no tapete.

Haverá Postos de Controlo (PC) ao longo das provas. A não passagem dos atletas por todos os postos de controlo resulta na sua desclassificação.

Os Postos de controlo poderão ser manuais ou por leitura automática do “chip”, com localizações definidas pela organização.



PROGRAMA / HORÁRIO

Dia 31 janeiro de 2026 (sábado) :

- 16h00 – Abertura do secretariado – Junta de Freguesia de Abiul (39.874900, -8.539243)
- 16h30 – Partida Trail Kids (1.5 km)
- 20h00 – Encerramento do secretariado

Dia 1 fevereiro de 2026 (domingo) :

- 07h00 – Abertura do secretariado – Junta de Freguesia de Abiul (39.874900, -8.539243)
- 07h15 até 08h15 Transfer's para o trail
- 8h15 até as 09h00 Transfer's para a caminhada
- 08h00 – Encerramento do secretariado
- 08h50 – Briefing
- 09h00 – Partida Trail (32km)
- 09h05 – Briefing
- 09h10 – Partida Trail Sprint (18km)
- 09h15 – Briefing
- 09h20 – Partida Mini Trail (12km)
- 09h25 – Partida Caminhada (12km)
- 12h30 - Almoço
- 13h00 – Cerimónia de entrega de prémios
- 17h00 – Encerramento

**SINALIZAÇÃO**

Todo o percurso estará balizado com fitas, bandeiras, setas e marcações horizontais.

INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Estará 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.

ABASTECIMENTOS

Trail Manuelino 32km:

- 1º Abastecimento= sólidos + líquidos
- 2º Abastecimento= sólidos + líquidos

Trail Sprint 18km:

- 1º Abastecimento= sólidos + líquidos

Trail Mini Trail/Caminhada 12km:

- 1º Abastecimento= sólidos + líquidos

Informação: existirão vários pontos de água durante os percursos, no entanto, sendo a partilha de objetos não recomendada, cada participante deve munir-se do seu próprio recipiente.



INSCRIÇÕES

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do participante.

As inscrições irão decorrer, através do formulário disponível no site: <https://www.recordepessoal.pt>, de acordo com as regras ali emanadas.

As inscrições encerram a 18/01/2026, às 23:59h ou logo que se atinja um limite máximo de 800 participantes.



Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da sua inscrição até às 23:59h, do dia 18/01/2026, sob pena de a mesma ser cancelada.



VALORES / PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Prova	1ª Fase até 31 Dezembro às 23:59h	2ª Fase De 1 Janeiro até 18 Janeiro às 23:59h
Trail	16,00 €	18,00 €
Trail Sprint	15,00 €	17,00 €
Mini Trail	14,00 €	16,00 €
Caminhada	11,00 €	13,00 €
Trail Kids	5€	5€

*Desconto 1 € no preço de inscrição, para atletas filiados na ADAL (alínea b) do n.º 3 do Regulamento de Trail da ADAL)

Extras:

- Almoço: 5,00 €*
- Almoço vegetariano: 5,00 €
- Almoço acompanhante: 5,00 €
- Almoço no dia: 8,00 €

* Nota: Esta 5ª edição do Trail Manuelino assenta no princípio da sustentabilidade e redução de desperdícios alimentares. Nesta ótica, o almoço da prova será servido mediante reserva, levando a que não haja confeção de refeições que não serão consumidas. Muito nos honrará a tua presença no almoço, para juntos continuarmos a fazer a festa do Trail!



KIT DE PARTICIPANTE

Os atletas do trail e caminhada terão direito a:

- Dorsal personalizado
- T-shirt
- Abastecimentos de sólidos e líquidos
- Seguro, de acordo com as normas em vigor.
- Prémio finisher
- Brindes
- Massagens e banhos

ESCALÕES *

Trail:	Trail kids:
Sub23 M/F - 18/22	6 aos 7 anos
Seniores M/F - 23/34	8 aos 9 anos
M/F35 - 35/39	10 aos 12 anos
M/F40 - 40/44	13 aos 15 anos
M/F45 - 45/49	15 aos 18 anos
M/F50 - 50/54	
M/F55 - 55/59	
M/F60 - 60/64	
M/F65 - 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 2026.

Para além das classificações gerais e por escalões, existirá igualmente classificação coletiva (M/F), conforme ponto 5 b) do regulamento do Circuito de Trail ADAL.

DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES

Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Trail ADAL –

Derovo - Fullprotein serão publicados pela Organização no website do

no website <https://www.recordepessoal.pt/>.

PRÉMIOS

Os prémios serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato.

Lista de Prémios:

- Trail, 32km:
 - 1º, 2º e 3º geral masculino + 1º, 2º e 3º geral feminino: Troféus
 - 1º, 2º e 3º geral masculino + 1º, 2º e 3º geral feminino, por escalão: Troféus
- Trail Sprint, 18km:
 - 1º, 2º e 3º geral masculino + 1º, 2º e 3º geral feminino: Troféus
 - 1º, 2º e 3º geral masculino + 1º, 2º e 3º geral feminino, por escalão: Troféus
- Mini Trail, 12km:
 - 1º, 2º e 3º geral masculino + 1º, 2º e 3º geral feminino: Troféus
- Equipa mais numerosa*: Prémio especial

* em caso de empate, será considerada a equipa com a sede mais distante do local da prova.



PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização.
- A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

SEGUROS

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. 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 que exceder o risco coberto pelo seguro.

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

CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

No caso de cancelamento da prova todas as inscrições passaram automaticamente para a nova data.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Colaboradores da organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, não tendo os atletas vias reservadas nem prioridade sobre o tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

No ato de inscrição da 5ª edição do Trail Manuelino, os atletas estão a autorizar a cedência integral e gratuita, à Organização da Prova, os direitos de utilização de imagem e voz, autorizando a sua reprodução, edição e publicação, em qualquer suporte (papel ou digital), e integrada em qualquer outro material (fotografia, desenho, ilustração, pintura, vídeo, animação, etc.) conhecido ou que venha a existir, cedendo todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica, para:

- Divulgação na página eletrónica do evento;
- Divulgação nas redes sociais e comunicação social;
- Exposição em formato físico ou digital;

De acordo com o nº 3 do artigo 7º do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, o titular dos dados poderá retirar o seu consentimento, por escrito, a qualquer momento.

Os participantes confirmam o seu consentimento para que a Organização da Prova proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos no ato da sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: trailmanuelino@hotmail.com ou sicotrilhos.abiul@gmail.com

CASOS OMISSOS





A inscrição em qualquer uma das provas do Trail Manuelino - 2026, implica que o atleta que se inscreve tome conhecimento e aceite, sem quaisquer reservas, o presente Regulamento e o Termo de Responsabilidade.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

A organização reserva-se o direito de modificar o presente Regulamento até à data do evento.



Termos de Responsabilidade Parental

Eu, _____, portador do bilhete de identificação/cartão de cidadão/passaporte nº _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a _____, portador do bilhete de identificação/cartão de cidadão/passaporte nº _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), a participar no Trail Manuelino Sprint, 18 km/Trail Manuelino Mini Trail, 12K/Caminhada 12 Km e Trail Kids a realizar no âmbito da 5ª Edição do Trail Manuelino, em Abiul, Pombal, a 31janeiro /1 fevereiro de 2026

Ao assinar esta autorização aceito que a Organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidente pessoais.

Autorizo ainda de livre uso dos seus dados pessoais e de imagem obtidas durante a sua participação no evento, pela Organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

_____, _____ de _____ de 202_