



## **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 2023 / 2024**

## **PARECER Nº 32 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: Trail Solidário Assiste a Mexer 2024

Organização: Trilhos Loucos da Reixida

Local da Realização: Reixida - Leiria

Data da Realização: 29 de março 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 Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil obrigatórios por lei.

Data: 22 de janeiro de 2024



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)

## Introdução

O trail e caminhada **ASSISTE A MEXER**, é organizado pelos Trilhos Loucos da Reixida, com o apoio da União de Freguesias Leiria, Pousos, Barreira e Cortes realizando-se no dia 29 de março de 2024 na Senhora do Monte.

Este evento é composto por 2 provas competitiva e por 2 caminhadas não competitivas.

**Trail 15 km**  
**MINI TRAIL 9km**  
**Caminhada 9km**  
**Caminha 6km**

## Condições de participação

### **Idade de participação nas diferentes provas**

- Trail - Maiores de 16 anos
- Caminhada - Maiores de 6 anos (desde que acompanhados pelos pais ou adulto com essa responsabilidade)

### **Inscrição regularizada**

- A inscrição é feita em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)
- A veracidade dos dados é da responsabilidade do participante
- A inscrição é válida após o pagamento da mesma.

### **Condições Físicas**

- Para participar é necessário estar consciente das distâncias e das dificuldades da corrida e da caminhada em trilhos e dos desníveis das mesmas.
- É necessário estar adequadamente preparado física e mentalmente.
- Ter capacidade de autonomia em montanha que lhe permita gerir problemas que derivam deste tipo de prova e caminhada, tais como pequenas lesões, dores musculares e articulares, problemas digestivos, fadiga.
- Ter capacidade de enfrentar as condições climatéricas adversas tais como calor extremo, vento, nevoeiro, noite, etc.

### **Definição possibilidade de ajuda externa**

- Apenas será permitida a ajuda externa nos locais indicados pela organização (25 m antes e depois de cada PAC Posto Abastecimento e Controlo).

### **Dorsal/Peitoral**

- O número do atleta (peitoral) é pessoal e intransmissível e tem de ser usado á frente do corpo, de preferência ao nível do peito.
- O atleta que não tenha o seu número visível será advertido e penalizado conforme tabela do ponto 2.11.
- Em caso de desclassificação ou desistência o dorsal tem de ser entregue á organização que após o evento e caso seja solicitado, o pode devolver ao atleta.



### **Regras de conduta desportiva**

- Comportamento inadequado, agressão física ou o recurso a linguagem ofensiva será advertido com penalização, desqualificação ou expulsão.
- O Trail e caminhada ASSISTE A MEXER é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- O organizador pode excluir qualquer atleta que condicione a gestão e o bom funcionamento da prova mesmo antes do seu início. Caso isso ocorra não há direito a reembolso.

## **Prova**

### **Apresentação das provas**

O Trail e a caminhada ASSISTE A MEXER é um evento de cariz solidário organizado pelos Trilhos Loucos da Reixida com o apoio da União de Freguesias Leiria, Pousos, Barreira e Cortes. Será realizado no dia 29 de março de 2024 independentemente das condições climatéricas desde que o organizador entenda que não existe risco acrescido aos participantes.

Dada a exigência deste tipo de eventos a organização pode alterar os percursos se entender que não estão reunidas condições de segurança.

### **Programa / Horário**

- Trail e Mini Trail ASSISTE a MEXER – 09h30 no dia 29 de março de 2024
- Caminhada ASSISTE a MEXER - 09h45 no dia 29 de março de 2024

### **Distância / Altimetria**

- TRAIL - 15km 640 D+
- MINI TRAIL - 9km 350D+
- CAMINHADA - 9km
- CAMINHADA - 6km

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

Em breve disponível na página do evento [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)

### **Tempos Limite**

- Trail - 2h30 - 640 D+
- Mini Trail 2h30 -350 D+
- Caminhada - 2h30

As barreiras horárias serão oportunamente divulgadas na página do evento [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt).

### **Controlo de tempos**

No Trail o controlo de tempos será feito através de Dorsal com chip, este não pode ser dobrado ou colocado dentro da mochila sob pena de não haver registo de passagem nos PAC (Postos de Abastecimento e Controlo).



### Marcações e controlos de passagem

- O percurso será marcado com fita plástica nova, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos.
- Nos PAC os atletas devem-se certificar que a sua passagem foi registada.
- Poderão existir controlos de passagem surpresa.

### Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)

- Os locais de abastecimento serão divulgados aos atletas com antecedência na página da prova [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt) e no decorrer da prova com sinalética própria.
- Não serão fornecidos copos nos PAC. O atleta deve transportar o seu recipiente para líquidos.

### Material Obrigatório

- Telemóvel funcional
- Manta Térmica
- Apito

### Material Recomendado

- Copo
- Corta vento ou impermeável

### Tráfego rodoviário

A prova e a caminhada decorrerão em estrada aberta (open road), pelo que os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### Penalizações / Desclassificações

MOTIVO	PENALIZAÇÃO
Falta de controlo por cada PAC	2 Horas
Conduta antidesportiva	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Conduta poluidora	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Dorsal não visível	30 Minutos
Adulteração ou troca do dorsal	Desclassificação
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificação
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Não estar acompanhado por um ou mais itens do material mínimo obrigatório	15 minutos

A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização perante o atleta / pedestrianista.



### **Responsabilidade perante o participante**

O participante ao inscrever-se declara que aceita as condições descritas no presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e consequências decorrentes da participação na prova, sejam danos morais, físicos, materiais ou outra natureza.

Fica a organização bem como todos os envolvidos na organização da prova isentos de responsabilidade para além das obrigatórias por lei.

### **Seguros**

O organizador contrata para o evento um seguro de responsabilidade civil e um seguro desportivo para o dia do evento. Condições a anunciar na página do evento [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt). Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

### **Inscrições**

Inscrições a efetuar em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)

A inscrição é anulada caso o pagamento não se realize no prazo indicado.

O dorsal é entregue mediante documento de identificação.

### **Taxas de inscrição**

- Caminhada - 8€

- Trail - 10€

- Almoço - 5€

A Inscrição Inclui:

- Seguro

- Brinde participação

- Abastecimentos

### **Limite inscrições**

- Trail - 250 inscrições pagas

- Mini Traill-150 inscrições pagas

- Caminhada - 250 inscrições pagas

### **Condições devolução da taxa de inscrição**

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida 50% do valor da inscrição, após essa data e até ao dia limite das inscrições será devolvida 25% do valor da inscrição.

Caso as Provas não se realizem por motivo imposto pela proteção civil, por exemplo risco máximo incendio, será devolvido um montante mínimo de 80% do valor da inscrição

Caso as condições climatéricas não permitam a realização do evento a organização reserva-se no direito de tomar a decisão conforme a gravidade do cancelamento nos 30 dias posteriores e comunicada aos atletas inscritos.



**Secretariado = CAPELA SENHORA DO MONTE/ Horários / Locais**

**Dia 29**

07h30 – Abertura Secretariado

09h20 – Encerramento Secretariado

09h30 – Partida prova Trail ASSISTE a MEXER

09h45 – Partida Caminhada ASSISTE a MEXER

13h00 – Almoço

13h00 – Entrega Prémios prova Trail

**Categorias e prémios**

Os prémios são entregues durante o Almoço

– Escalões etários

Trail ASSISTE A MEXER		
Escalões	Femininos	Masculinos
SUB 23	X	X
SENIORES	X	X
M 35	X	X
M 40	X	X
M 45	X	X
M 50	X	X
M 55	X	X
M 60	X	X
M 65	X	X

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o participante terá a 30 setembro 2024 (norma ATRP E FPA).

– PRÉMIOS TRAIL

Troféu para os 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina.

Troféu para as 3 primeiras equipas.

Troféu para os 3 primeiros de cada escalão conforme o quadro

Prémio especial para o participante mais idoso a completar a prova.

A classificação coletiva para o **TRAIL** determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando a classificação dos **3 primeiros** classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem o menor somatório das 3 classificações. Situações de empate serão resolvidas pelo melhor tempo do último elemento dos 3 em causa.



- PRÉMIOS MINI TRAIL

5 Primeiros da Geral Masculino

5 Primeiras da Geral Feminino

**Reclamações**

Qualquer reclamação só será aceite até 15 minutos após conclusão da prova e mediante o depósito de 50€.

Será constituído uma comissão com o diretor prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

**Publicidade e direitos de imagem**

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento com exceção no interior das Grutas onde prevalecem as regras do estabelecimento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

**Responsabilidade Ambiental**

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PAC mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

**Apoio e Emergência**

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes.

No peitoral estará impresso um número de emergência da organização.

**Casos Omissos**

A direção de prova decidirá sobre qualquer caso omissos.

**Diretor Prova**

Adelino

