



## **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 2025 / 2026 PARECER Nº 33 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 34º Grande Prémio Atletismo Bajouca 2026 e 2ª Caminhada Colorida da Bajouca

Organização: Grupo Alegre e Unido da Bajouca

Local da Realização: Bajouca, Leiria

Data da Realização: 17 de maio 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: 19 de janeiro de 2026



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)

# Grupo Alegre Unido

34º Grande Prémio Atletismo Bajouca

2ª Caminhada Colorida da Bajouca

## REGULAMENTO

O Grupo Alegre e Unido – Bajouca, vai realizar no **dia 17 de Maio de 2026 o 34º Grande Prémio de Atletismo Bajouca - *Medicis***, com partida e meta no Interseção Rua do Loural com o Largo dos 13, Bajouca de Cima. A prova principal tem a distância de 10km, um traçado que percorre as ruas da freguesia (distância homologada pela FPA).

Há a prova aberta de 5 km para todos (com idade de Juniores/Seniores/Veteranos), sem prémios mas cronometrada e com classificação absoluta. Haverá um **Prémio a anunciar** para a equipa com mais atletas chegados à meta na prova principal/prova aberta.

Haverá a **2ª Caminhada Colorida da Bajouca**, com muita cor e diversão, maioritariamente na Natureza!

As classificações são feitas através de chip eletrónico, empresa Recorde Pessoal.

### 1. Condições de participação

**1.1.** Nesta provas podem participar, atletas federados, em representação de Clubes, Escolas, INATEL ou individualmente. Os atletas sem seguro desportivo deverão fazer menção desta condição, no momento da inscrição para que a organização possa efetuar o seguro, sendo o valor de 2€. A organização não se responsabiliza pelos atletas que não informem a mesma deste facto.

### 2. Aptidão física e seguro desportivo

**2.1.** Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem. No entanto, a organização garantirá a presença dos Bombeiros de Voluntários de Monte Redondo.

**2.2.** A organização declina qualquer responsabilidade com a eventual participação de atletas que não possuam seguro desportivo.

**2.3.** A competição terá um seguro destinado a eventos desportivos, sendo o número da apólice anunciado brevemente.

### 3. Prémios



**3.1.** Os prémios serão distribuídos da seguinte forma:

Escalão	Prémios
Benjamins a Juvenis M/F	Medalhão aos 3 primeiros
Juniores M/F	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Séniores F	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Vet F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Séniores M	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Vet M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Equipa Masculina 3 elementos	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Equipa Feminina 3 elementos	Troféu em Barro aos 3 primeiros

**3.2.** Na classificação por equipas na Prova principal (10 000m), contam os 3 primeiros na classificação masculina, conjunto de Seniores/Veteranos) chegados à meta.

Na classificação Coletiva Feminina (conjunto Seniores e Veteranos), contam as três primeiras atletas chegadas à meta. Vencendo a equipa que somar menor número de pontos.

Na prova aberta dos 5km, há prémios para os 3 primeiros da geral de cada género.

**3.3.**A equipa com mais atletas Júniores/Séniores/Veteranos de ambos os sexos a terminar a prova principal/prova aberta ganhará um **Prémio a anunciar**.

3.5. Os prémios dos escalões jovens são entregues logo que acabar a corrida correspondente. Na prova aberta, Júniores, Séniores e Veteranos, é entregue pelas 10H20 no Largo dos 13 ou assim que terminarem todos os atletas.

**4. Percurso**

**4.1.**Partida na Rua do Loural, com a interseção do Largo dos 13 (junto do ringue de futsal) Bajouca de Cima, seguir pela Rua 2 de Fevereiro, virar à esquerda na Rua do Regedor, entrar à esquerda na Rua dos Voluntários 25 de Novembro, em direção ao local de partida, voltando a repetir a volta de 1,3km, ao chegar novamente à Rua dos Voluntários 25 de Novembro seguir em frente, de seguida Rua 17 de Dezembro, virar ao lado esquerdo na Rua do Cemitério, Largo da Igreja e regressa à Rua dos Voluntários 17 de Dezembro. Entrar na Rua dos Salgueiros, seguir pela direita na Estrada M351 1 em direção a Martin Godim, virar novamente à direita entrando na Rua dos Voluntários 25 de Novembro com chegada na Rua do Loural, N.º 22, 2425-176 (Bajouca de Cima).

Ver imagem do percurso no final do documento.

**4.2.** Nos escalões de Júniores masculinos/femininos bem como os **atletas da Prova Aberta de 5 km** seguem para a meta quando cruzarem pela **terceira vez a rotunda da Bajouca**, no local estará uma placa a indicar o sentido.



## 5. Escalões e Horários

Hora	Escalão	Data/anos	Distância
8H30	Juniores M/F	2007/2008	5.000 metros
	Prova Aberta	2006 e anos anteriores	
	Séniiores F	2006 e anos anteriores	
	Veteranas F35,40,45,50,55,60,+65	5 em 5 anos	10.000 metros
	Seniores M	2006 e anos anteriores	
	Veteranos M35,40,45,50,55,60,+65	5 em 5 anos	
9H30	Benjamins A M/F	2017/2018/2019	600 metros
9H35	Benjamins B M/F	2015/2016	
9H40	Infantis M/F	2013/2014	1.300 metros
9H50	Iniciados M/F	2011/2012	1.700 metros
10H00	Juvenis M/F	2009/2010	2.600 metros
10H15	Caminhada	Todas as idades	5.000 metros

**5.1** A Prova principal (10Km) tem a tolerância de 60 min, ultrapassado o tempo limite o atleta não terá classificação.

**5.2.** É considerada a idade até ao dia da prova, em caso de dúvida será pedido a identificação para atletas séniores e veteranos.

**5.2 A 2ª Caminhada Colorida da Bajouca terá início às 10H15** no Largo dos 13 da Bajouca.

**5.3** Não haverá chamada para os atletas, pelo que deverão concentrar-se junta à partida na hora estipulada. Serão desclassificados os atletas que chegarem à meta sem o dorsal.

## 6. Inscrições

**6.1.** As inscrições tanto para a corrida ou caminhada são feitas **OBRIGATORIAMENTE** através do site [reordepessoal.pt](http://reordepessoal.pt)

	Até 18/04 (23h59)	De 19/04 a 27/04 (23H59)
Participação Corrida	<b>12€</b>	<b>14€</b>
Participação Caminhada	<b>11€</b>	<b>13€</b>

Atletas não federados ou sem seguro acresce valor de inscrição 2€.

Caso queira t-shirt, acresce 5€.

**6.2.** Não serão aceites inscrições sem ser pela plataforma.



**6.3 O levantamento dos dorsais** será no dia 17 de Maio entre as 7H30 e 8H30, encerrando o secretariado 1 hora antes da corrida principal.

## 7. Classificações

**7.1.** As classificações serão divulgadas assim que estiverem concluídas através do site <http://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>

## 8. Diversos

**8.1.** O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juizes, Árbitros e Cronometristas do Distrito de Leiria. Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pela organização da prova, não havendo recurso da sua decisão.

**8.2.** Na corrida de 10km's há 2 pontos de água. Na caminhada haverá um abastecimento, cada caminheiro terá de levar o seu recipiente para líquidos.

**8.3. Há banhos** no Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca.

## Croqui



Percurso dos seniores e veteranos.

Diretor técnico da prova: Rui Ferreira

Bajouca, 23 Dezembro 2025

