



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552
Ec Marrazes - 2416- 904 Leria
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972
E-mail: assleiria@adal.pt
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 prova 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 gênero.

3.3. A equipa com mais atletas Juniores/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, Juniores, 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, Nº22, 2425-176 (Bajouca de Cima).

Ver imagem do percurso no final do documento.

4.2. Nos escalões de Juniores 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	
	Séniores F	2006 e anos anteriores	10.000 metros
	Veteranas	5 em 5 anos	
	F35,40,45,50,55,60,+65		
	Seniores M	2006 e anos anteriores	
	Veteranos	5 em 5 anos	
9H30	M35,40,45,50,55,60,+65		
	Benjamins A M/F	2017/2018/2019	600 metros
	Benjamins B M/F	2015/2016	
	Infantis M/F	2013/2014	1.300 metros
	Iniciados M/F	2011/2012	1.700 metros
	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 recordepessoal.pt

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

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 Juízes, 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



Percorso dos séniores e veteranos.

Diretor técnico da prova: Rui Ferreira

Bajouca, 23 Dezembro 2025

