



## **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 35 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 1º Trail dos Ceboleiros 2024

Organização: Associação Cultural Recreativa Desportiva e Cooperativa da Sismaria

Local da Realização: Monte Redondo - Leiria

Data da Realização: 30 de junho de 2024

### **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: 4 de fevereiro de 2024



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)



## REGULAMENTO DO 1º TRAIL DOS CEBOLEIROS

Sob organização do clube – Associação Cultural Recreativa Desportiva e Cooperativa da Sismaria realizará a 30 de junho de 2024 a primeira edição do Trail dos Ceboleiros, com o apoio técnico do Recorde Pessoal e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, duas provas de Trail que percorrerão, percursos e trilhos na freguesia de Monte Redondo e Carreira, no concelho de Leiria. As provas são constituídas por Trail e caminhada.

- Mini Trail de aproximadamente 12 km
- Trail Sprint de aproximadamente 20 km
- Caminhada de aproximadamente 10 km

A concentração, Partida e Chegada das provas de trail e da caminhada serão junto à Associação Cultural Recreativa Desportiva e Cooperativa da Sismaria.

### 1) CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1. Idade participação diferentes provas

Para participar na prova de Trail Dos Ceboleiros, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos (no dia da prova) e gozarem de boa saúde, preparação física e psíquica adequada a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação no evento desportivo em causa. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é feita através de [Recorde Pessoal](#) de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. Note-se que os dados solicitados servirão não só para identificação do atleta no processo de



cronometragem, mas também para efeitos de seguro de participação na prova. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento, ato que implica que o atleta compreendeu e aceitou sem objeção o regulamento da prova.

### **1.3. Condições físicas**

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços dos 20 quilómetros, de acordo com as categorias do I Trail dos Ceboleiros da Sismaria, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Não é aconselhada a participação de crianças menores de 10 anos na Caminhada.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

### **1.5. Colocação dorsal**

É obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova. Note-se ainda que:

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível;
- Em caso de perda ou alteração do dorsal, o atleta será desclassificado;
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização, pessoalmente ou através do número telefónico que consta no dorsal.
- A organização não fornece alfinetes.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante disponível no dorsal. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos, ambientais e de uma conduta desportiva adequada.

## **2) PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova(s) / Organização**

A Associação Cultural Recreativa Desportiva e Cooperativa da Sismaria realizará no dia 30 de junho de 2024 a primeira edição do Trail dos Ceboleiros, uma prova de Trail Sprint (aproximadamente 20 km), outra de Mini Trail (aproximadamente 12 km) e uma caminhada (aproximadamente 10km), que percorrerão percursos e trilhos na freguesia



de Monte Redondo e Carreira, conselho e distrito de Leiria.

A concentração, Partida e Chegada das provas de Trail e da caminhada serão junto à sede da ACRDC Sismaria.

Ao longo do percurso os participantes passarão em antigos caminhos de rega, caminhos, trilhos rurais e trilhos preparados especialmente para este evento.

## 2.2. Programa / Horário

### Dia 30 de Junho (Domingo) na sede da ACRDC Sismaria

07h30 - Abertura do secretariado, entrega de dorsais e kits de participação

08h45 - Concentração de atletas na partida

09h00 – Partida do Trail Sprint

09h15 - Partida do Mini Trail

09h20 -Partida da caminhada

13h00 – Entrega de prémios

Programa sujeito a alterações

## 2.3. Categorização por distância e por dificuldade

### Caminhada

Distância: aproximadamente 10 km;

Dificuldade média / baixa

### Prova Trail Sprint

Distância: aproximadamente 20 km;

Dificuldade média

### Prova Mini Trail

Distância: aproximadamente 12km

Dificuldade média



## 2.4. Mapa / descrição do percurso

No decorrer do percurso os participantes passarão em antigos caminhos, trilhos rurais e trilhos preparados especialmente para este evento. O percurso estará marcado com fitas, e setas indicadoras, sempre que percorrerem 50 m sem avistarem uma fita, é sinal de que houve um engano no percurso.

Nas partes mais técnicas do percurso os participantes devem ter especial atenção uma vez que as condições climáticas podem criar condições para que haja perigo de escorregar e/ou cair.

Para além disso, sempre que a organização o entender, poderá ser necessário recorrer a cordas para subir ou descer pequenos troços do percurso. Pede-se especial atenção e civismo nestes pontos do trajeto.

Os mapas serão disponibilizados em breve.

## 2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão da Prova é de 3h30.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

As provas de Trail terão um ponto de controlo eletrónico num ponto intermédio do percurso onde podem ser obrigados a mostrar o dorsal. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação e conseqüente desclassificação da prova.

## 2.7. Marcações /Postos de controlo

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

A Marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita sinalizadora, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos. Todos **participantes deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimentos.**

- O percurso do Trail Sprint terá um ponto de abastecimento líquido e dois de abastecimento de líquidos e sólidos;
- O percurso do Mini trail e da Caminhada terão um posto de abastecimento de líquidos e sólidos.



## **2.9. Material obrigatório/ aconselhado**

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail
- Telemóvel com bateria carregada
- Manta térmica
- Impermeável ou corta vento
- Copo/reservatório para água

**2.9.1 Material obrigatório mínimo:** Telemóvel funcional; Manta Térmica; Apito.

**2.9.2 Penalizações:** 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório mínimo.

## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do I Trail dos Ceboleiros os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

## **2.11. Penalizações/ desclassificações**

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo do percurso;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas.

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## **2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.



Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.

### 2.13. Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no Trail Sprint, Mini Trail e caminhada estão devidamente cobertos de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

## 3) INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição

A inscrição é feita através do web site [Recordes Pessoal](http://Recordes Pessoal) de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. O pagamento da inscrição é feito com base nas indicações apresentadas no web site [recordpessoal.pt](http://recordpessoal.pt), aquando da inscrição.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

O prazo limite para a inscrição da prova termina a 16 de junho de 2024. No decorrer da semana seguinte, 17 a 23 de junho 2024, ainda será possível a inscrição, mas com um acréscimo no seu preço.

O prazo limite para a inscrição da prova Caminhada termina 30 de junho de 2024 sendo possível inscrição até cerca de 1 hora antes da prova sem garantia do Kit de participação.

- Valores e períodos de inscrição

#### Trail Sprint

**Até dia 16/06/2024 às 23h59:** 14 € para atletas federados e 15 € para atletas não federados.

**De dia 17/06/2024 a 23/06/2024 às 23h59:** 15 € para atletas federados e 16 € para atletas não federados

#### Mini Trail

**Até dia 16/06/2024 às 23h59:** 12 € para atletas federados e 13 € para atletas não federados.

**De dia 17/06/2024 a 23/06/2024 às 23h59:** 13 € para atletas federados e 14 € para atletas não federados

\*Desconto de 1,00€ para atletas filiados na ADAL



### Caminhada

**Até dia da prova às 8h30:** 9 € com almoço  
5 € sem almoço

### **3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, salvo se ao evento for cancelado.

#### **3.4 Material incluindo com a inscrição**

##### Trail Sprint e Mini Trail

Seguro de Responsabilidade Civil;  
Dorsal;  
Cronometragem;  
Abastecimentos sólidos e líquidos;  
Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar pelos motivos referidos.  
Brindes que a organização venha a angariar;  
Lembrança a definir;  
Refeição ligeira

##### Caminhada

Seguro de Responsabilidade Civil;  
Abastecimentos sólidos e líquidos;  
Brindes que a organização venha a angariar,  
Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar pelos motivos referidos.  
Refeição ligeira, opcional

### **3.4. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado da prova será na sede da ACRDC Sismaria e estará disponível no domingo dia 30 de junho a partir das 7:30.

### **3.5. Serviços disponibilizados**

Irá estar disponibilizado o acesso a balneários, com água quente, para os atletas inscritos que queiram tomar banho.

## **4) CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

Prevê-se que a entrega dos prémios ocorra por volta das 13h do dia 30 de junho no salão da ACRDC Sismaria.



#### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas no Trail Sprint (20km)

- a) Prémios para os três primeiros da geral  
e de cada escalão (femininos e  
masculinos)

SUB M/F 23- 18/22

Séniiores M/F 23/34

M/F 35 - 35 / 40

M/F 40 - 40 / 44

M/F45 - 45 / 49

M/F 50 – 50 / 54

M/F 55 - 55 / 59

M/F 60 - 60 / 64

M/F 65 - 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 de 2024 referente à época competitiva 2023/2024.

Trail Sprint 20km pontuável no circuito de Trail Sprint ADAL – DAMISTORE.PT

- b) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas (feminina e masculina) com melhor classificação dos 3 primeiros atletas a cortar a meta, no Trail Sprint. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 3.º elemento melhor classificado.
- c) Mini trail: Haverá prémios para os três primeiros da geral (feminino e masculino)
- d) Caminhada não será cronometrada nem terá caráter competitivo

#### 4.3. Divulgação das classificações

As classificações individuais e coletivas serão afixadas em lugar visível no final do evento, e para além disso poderão ser consultados no website [recordpessoal.pt](http://recordpessoal.pt)

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a organização submeterá à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da modalidade, etc.

#### 4.4. Prazos para reclamação de classificações

As reclamações devem ser feitas até 15 minutos antes da entrega de prémios

### 5) Publicidade e direitos de imagem

Os participantes, organizadores e colaboradores da realização da prova podem captar imagens e vídeos e usar para efeitos de divulgação do evento



## 6) Responsabilidade ambiental

É da responsabilidade de todos os membros da organização e de todos os participantes, manter o espaço limpo e preservado.

## 7) Informações

### 8.1. Como chegar

Para auxiliar a chegada à ACRDC Sismaria podem usar as coordenadas:

39.881124, -8.863640

Morada: Rua José Duarte Rolo Júnior nº 72  
Sismaria, 2425-625 Monte Redondo Leiria

Para qualquer dúvida ou assunto relacionado com a prova ou inscrições deverá ser enviado email para:  
lina-mgsantos@sapo.pt

**Sismaria, 31 de janeiro de 2024**  
**A direção do clube ACRDC Sismaria**

