



## **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 2024 / 2025**

## **PARECER Nº 38.1 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 1º Trail Ondas Gigantes - Praia do Norte Nazaré 2025

Organização: Associação dos Bombeiros Voluntários da Nazaré

Local da Realização: Nazaré

Data da Realização: 9 de março de 2025

### **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: 25 de fevereiro de 2025



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)



# “Trail das Ondas Gigantes”

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO

TRAIL DAS ONDAS GIGANTES – PRAIA DO NORTE NAZARÉ» Promotor do evento: Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Nazaré.

"A base nós temos, a natureza, a beleza, as maiores ondas do mundo, os resultados e a inspiração acontecem naturalmente". Constituída por atletas e que conta com o voluntariado de amigos e patrocinadores para idealizar este evento, mas mais que um evento, um desafio para a organização sem fundos lucrativos e todos os participantes!

Destacar que, a Praia do Norte da Nazaré é hoje reconhecida como um dos principais palcos de desportos de mar em todo o mundo. O Forte de São Miguel Arcanjo foi o segundo monumento mais visitado do país em 2023!

Estamos certos de que podemos contar convosco neste enorme desafio, principalmente em estar associado a um projeto de enorme dimensão e prestígio, que está em total alinhamento com os nossos valores de crescimento, qualidade, diversidade e inclusão.

1.1 – 1º Trail das Ondas Gigantes organizado pela Associação dos Bombeiros Voluntário da Nazaré.

### 2. OBJECTO

2.1 – 1º Trail das Ondas Gigantes consiste numa corrida em zona histórica e Religiosa do Sítio incluindo trilhos mistos (à beira-mar), a realizar no **dia 09 de março de 2025**. Esta situação poderá sofrer alterações, dependendo das condições climáticas ou outros motivos que a organização entenda.

### 3. SEGURANÇA / MATERIAL OBRIGATÓRIO

3.1 - Na prova de Trail e caminhada, só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, que se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

3.2 - A organização celebra um seguro de acidentes pessoais para o dia da prova, os atletas





desde que devidamente inscritos, terão direito ao referido seguro.

3.3 - A organização terá ao dispor dos atletas serviço de primeiros socorros durante a realização da prova.

3.4 – O seguinte material é obrigatório para os eventos do Trail e caminhada: Telemóvel, apito e manta térmica.

#### 4. PERCURSO

4.1 – A partida e a chegada serão junto ao Santuária da Nossa Senhora da Nazaré - Sítio.

4.2 – O percurso será feito por trilhos existentes na área envolvente no Sítio da Nazaré. Grau de dificuldade média. O percurso poderá estar escorregadio junto ao Forte de São Miguel de Arcanjo, o que implica ao atleta o máximo de cuidado.

4.2.1 – Os percursos das provas de Trail e caminhada serão balizados com fitas e placas sinalizadoras.

4.3 – 1º Trail das Ondas Gigantes consistirá em duas provas, um Trail de aproximadamente 18Km, um Mini-Trail com aproximadamente 12Km e uma caminhada de aproximadamente 10 Km.

4.3.1 – A prova Trail terá início às 9:30 e o MiniTrail às 09:35 e caminhada partirão 9:45.

#### 5. ESCALÕES

5.1 – Serão considerados os seguintes escalões para as prova de **Trail 18km**

Masculino e Feminino

- Sub23 - 18/22
- Seniores - 23/34
- M35 - 35/39
- M40 - 40/44
- M45 - 45/49
- M50 - 50/54
- M55 - 55/59
- M60 - 60/64
- M65 - 65 ou mais anos



Serão premiados os 3 primeiros classificados da geral individual para ambas as provas de Trail.

Será premiada a equipa mais numerosa.

5.2 – Serão Premiados os 5 primeiros atletas Masculino e Femininos do Mini Trail 12km



5.2 – Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da época competitiva.

## 6. INSCRIÇÕES

6.1 - As inscrições dos atletas e caminheiros devem ser efetuadas através do Site [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt), até às 24H00 do dia 28 de fevereiro de 2025. As inscrições são limitadas.

6.1.1 – Os dados para a inscrição são os seguintes:

Ø Nome completo;

Ø Nº do CC/BI;

Ø Sexo

Ø Data de Nascimento

Ø Clube

Ø Escalão

Ø Morada completa

Ø Endereço Eletrónico

Ø Tamanho T-Shirt

Ø 18Km Trail e caminhada 10 KM

6.1.2 – A inscrição para as provas tem o custo de 15,00 € Trail / MiniTrail e 10,00 € a caminhada.

§ - A taxa de inscrição inclui:

Ø Seguro

Ø T- Shirt

### 6.1.3 – ALMOÇO

O almoço tem um custo adicional de 7 € e inclui sopa, prato, e sobremesa e bebida (água ou sumo).

6.2 – As inscrições encerram no dia 28 de fevereiro de 2025 não se aceitam inscrições após esse dia.

6.3 - Pagamento por referência multibanco.





6.4- A inscrição só será válida após pagamento

6.5 - Para quaisquer esclarecimentos deverão contactar a organização através de telefone 244471334 ou telemóvel 914 795 320 ou e-mail: geral@recordepessoal.pt.

6.6 – As inscrições para as provas de Trail são LIMITADAS.

6.7 - Não são devolvidas as taxas de inscrição.

## 7. CLASSIFICAÇÕES/PRÊMIOS

7.1 – Para as provas de Trail serão classificados com troféus:

1º, 2º, 3º lugar da Geral (masculino e feminino);

1º, 2º e 3º lugar por cada escalão mencionado em 5.1

7.2 – Haverá um troféu para a equipa mais numerosa inscrita nas provas de Trail (mais bem classificada na geral).

7.3 – Haverá prémios “finisher” para os participantes que terminarem as provas de Trail.

7.4 - Haverá prémio para o último classificado das provas de Trail.

## 8. ABASTECIMENTOS

8.1 - A organização vai fornecer abastecimentos de água e sólidos em vários pontos.

Durante o percurso, a organização não fornece garrafas de água, os atletas deverão estar munidos de recipiente próprio.

8.2 – No final da prova haverá uma zona com água e sólidos.

8.3 – A organização agradece que protejam a natureza evitando colocar lixo para o chão.

## 9. DESCLASSIFICAÇÕES/PENALIZAÇÕES

9.1 - Será alvo de desclassificação o atleta que:

Ø não cumpra o percurso estipulado;

Ø não respeite as indicações de elementos da organização ou colaboradores;

Ø tenha conduta anti-desportiva;

Ø tenha conduta poluidora;

Ø Não respeite o Código de Conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas.

Ø ultrapassar o tempo limite de **3.30 horas no Trail**.





9.2 - A organização excluirá em futuras inscrições os atletas ou caminhantes que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

9.3 - Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.

## 10. SECRETARIADO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

10.1 - O secretariado funcionará na Sede da Associação dos Bombeiros Voluntários da Nazaré, na Avenida dos Bombeiros Voluntários da Nazaré, podendo os dorsais serem levantados no dia antes da prova das **15H00 até às 19H00** e no dia da prova no Largo da Nossa Senhora da Nazaré a partir das **07H30 até às 08H30**.

10.2 - Os atletas devem fazer-se acompanhar do Bilhete de Identidade/CC e de alfinetes.

## 12. BANHOS

12.1 – Após a prova os atletas/caminhantes poderão tomar banho na Associação Recreativa do Planalto.

## 13. OUTRAS OBSERVAÇÕES

13.1 - Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

13.2 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente fora do âmbito da prova, negligência, roubo dos objetos e valores dos participantes.

13.3 - Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 14. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

14.1 - O ato de inscrição pressupõe o conhecimento do presente regulamento, e comprometendo-se a submeter sem reserva a todas as suas prescrições.

14.2 – Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, que utilizará critérios de imparcialidade e justiça.

Versão 1.09 março 2025

