



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

www.adal.pt

ÉPOCA 2024 / 2025

PARECER Nº 43 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 5ª Edição - Columbeira Trail Run 2025

Organização: Turre Trail Clube e Penhas Trail Team

Local da Realização: Azambujeira dos Carros - Bombarral

Data da Realização: 6 de abril 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: 11 de fevereiro de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

REGULAMENTO COLUMBEIRA TRAIL RUN 2025

1º - O TURRES TRAIL CLUBE juntamente com o **PENHAS TRAIL TEAM** , e o apoio da Câmara Municipal do Bombarral e Junta de Freguesia da Roliça, vai realizar no próximo dia 06 de Abril de 2025, pelas 10:00 horas, um evento denominado " **5º edição- COLUMBEIRA TRAIL RUN 2025**".

Este evento, terá um Trail Sprint com 24 km, um Mini Trail com 15 km e uma Caminhada de 8 km .

O percurso do Trail Run é circular, o local de partida e chegada assim como o secretariado será no pavilhão desportivo Grupo desportivo e recreativo da Azambujeira dos Carros.

Azambujeira dos Carros é uma localidade da freguesia da Roliça que dista cerca de 4km da vila do Bombarral, estando a cerca de 5 minutos da saída n.º 11, 12, 13 da Auto Estrada N.º 8 – coordenadas 39.282850, -9.190622

O evento será realizado de acordo com as recomendações da DGS nomeadamente as orientação n.º 36/2020 de 29 de Maio de 2020 actualizada a 31 de Março de 2021 COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre .

2º - PERCURSOS

Trail Sprint aprox. 24 km: Nível 2

Partida: 10:00

Tempo máximo 5 horas

Mini Trail aprox. 15 km: Nível 2

Partida : 10:00

Tempo máximo 4 horas

Caminhada aprox. 8 km (GUIADA)

Partida : 10:00

Tempo máximo 3 horas



Todos os percursos vão passar pelo recém criado O Núcleo Interpretativo da Batalha da Roliça, um espaço museológico de preservação da memória histórico-militar e cultural da batalha que decorreu a 17 de agosto de 1808, na localidade da Roliça.

3º - NORMA

No Trail Sprint só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, no Mini Trail indivíduos com mais de 16 anos com a respectiva declaração do encarregado de educação, desde que gozem de boa saúde e 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.

A caminhada não tem carácter competitivo destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 14 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

4º CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais; Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.



5º - ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

Sub23 - 18/22

Seniores - 23/34

M/F35 - 35/39

M/F40 - 40/44

M/F45 - 45/49

M/F50 - 50/54

M/F55 - 55/59

M/F60 - 60/64

M/F65 - 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** da época competitiva.

Existirá um troféu para a equipa com mais elementos inscritos.



6º - SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais e ATRP

- Associação de Trail Run Portugal com seguro desportivo são abrangidos por essas entidades .

A entidade seguradora é (a definir) .**Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.**

A responsabilidade do pagamento do valor da franquia é da inteira responsabilidade do atleta .

O atleta sinistrado deverá no próprio dia ou no dia seguinte efectuar a participação a organizadora através do mail: turrestrail@gmail.com.

7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do **site do evento** , num formulário existente para o efeito e efectivadas **com o devido pagamento** , **assuntos relacionados com as inscrições para turresinscricoes@gmail.com** .

Taxas de Inscrição

Datas limites	TL (24km)	TC (15 km)	Caminhada (8 km)	
1.º fase até 28 de Fevereiro	18 €	15 €	8 €	
2.º fase até 30 Março	21 €	18 €	10€	

Trail Longo e Curto

O valor de inscrição inclui :

- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Troféus para Geral 1º; 2º; 3º
- Medalha de chegada (Finisher), para os participantes.
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais;



- Brindes que a organização venha a angariar.

Caminhada

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais, abastecimentos .

Refeição Ligeira (Sopa, bifana, bebida) – valor de 6€ (não incluída no valor da inscrição)

Outras Condições

- As inscrições terminam no dia 30 de Março de 2025, não se aceita inscrições após esta data .
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- **As inscrições só serão válidas após pagamento.**
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 7 dias antes do evento.

Notas importantes:

- **Não serão devolvidas taxas de inscrição em caso de desistência ou impossibilidade da realização do evento por parte das entidades de segurança publica será remarcada nova data para a realização do evento .**
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.



7º - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará das 7h30m às 9h45m do dia 06 de Abril de 2025

O secretariado situa-se junto à partida no pavilhão da Grupo desportivo e recreativo

da Azambujeira dos Carros.

Atletas do Trail com partida às 10h00m, deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 9h30m.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição.

8º - SEGURANÇA

Material Obrigatório durante a prova.

Obrigatório	TL (24km)	TC (15 km)	Caminhada (8 km)
Telemóvel	Sim	Sim	Sim
Recipiente mínimo 0,5 l	sim	sim	-
Copo	Recomendado	Recomendado	Sim
Corta Vento	Recomendado	Recomendado	-
Apito	Sim	Sim	-
Manta de Sobrevivência	sim	sim	-

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- **A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo na íntegra das regras do código da estrada.**
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- **No dorsal do atleta**, serão indicados números de telefone de emergência a serem usados em caso de necessidade.



- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.

- **À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.**

9º - SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

. A organização reserva o direito de fazer controlo Zero ou controlo aleatório ao material obrigatório durante a prova . .

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

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, **serão automaticamente desclassificados.**

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

. O dorsal do atleta é intransmissível a troca ou perda do mesmo dará a desclassificação .

- **Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.**

10º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de controlo de passagem .

Ao longo do percurso existirão postos de controlo.

Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de *open-road*, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

As classificações do Trail serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.



11º - PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios será feita no pavilhão do Grupo desportivo e recreativo da Azambujeira dos Carros.

Mini Trail pelas 13h00m e Trail Sprint pelas 14h30m

Troféu para a equipa com mais elementos

Só será entregue prémios aos atletas premiados presentes na respectiva cerimónia, os prémios dos atletas ausentes reverterem a favor da organização, não serão enviados aos atletas nem entregues a posterior.

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina
- Troféus aos 3 primeiros de Geral Feminina
- Troféu para a equipa com mais elementos (todas as distancias)
- Medalhas aos 3 primeiros das respectivas classes . (masculinos e femininos)

12º - ABASTECIMENTOS

Abastecimentos líquidos - local a definir (água)

Abastecimentos sólidos e líquidos - local a definir . (água , fruta e frutos secos)

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi – auto-suficiência com enchimento de recipientes.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu próprio reservatório, para tal deverá ser portador de recipiente próprio para se abastecer (ex: copo)

Não serão distribuídas garrafas de água, nem copos aos atletas.

13º - DUCHE

Decorrem no pavilhão desportivo Grupo desportivo e recreativo da Azambujeira dos Carros e no Estádio Municipal do Bombarral – Casal do Urmal - coordenadas “ 39.267217, -9.186585 “.



14º ECO RESPONSABILIDADE

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

As marcações do percurso serão retiradas pela organização logo após o evento, ficando no terreno apenas a pegada dos participantes, todas as marcações recolhidas são reutilizadas em eventos futuros.

15º - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem o acto de inscrição no evento pressupõe a adesão a sócios extraordinários do clube para o dia do evento e a total aceitação do presente Regulamento. O mesmo pode ser alterado mediante aditamento .

16º- Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

19º Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização , de cujas decisões não haverá recurso .

Turres Trail Clube

Torres Vedras 10 de Fevereiro 2025

