



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 2025 / 2026 PARECER Nº 46 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 2ª Edição Trail Passos Srª da Graça 2026

Organização: Comissão da capela da Nossa Srª da Graça

Local da Realização: Póvoa, Alcobaça

Data da Realização: 21 de junho 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: 23 de março de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

PASSOS SRª DA GRAÇA

2ª Edição



REGULAMENTO DA PROVA



1. INTRODUÇÃO

A 2ª Edição Passos Srª da Graça é um evento organizado pela comissão da capela da Nossa Srª da Graça, tem a colaboração da Câmara Municipal de Alcobaça, Junta da união de Freguesias de Coz Alpedriz e Montes, Associação Recreativa Povoense, empresas da região e restante comunidade, que se realiza no dia 21 de junho de 2026 na freguesia de Coz, Alpedriz e Montes. Este evento é composto por uma prova de Trail e Mini Trail competitiva (20Km) e (12Km) respetivamente e por uma caminhada não competitiva (9Km).

2. OBJETIVOS

A atividade tem como objetivos, a promoção de atividade física em comunhão com a natureza usufruindo de paisagens, zonas verdes e carreiros históricos, nunca esquecendo a ideia de reduzir ao máximo a pegada ecológica. Tem também como lema a sã convivência entre participantes tentando também tornar a atividade o mais inclusiva possível. Em última instância, e se possível juntar alguns fundos para a comissão da capela da Nossa Srª da Graça 2026.

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1 Idade

- Caminhada - As crianças menores de 16 anos devem ser acompanhadas pelos pais ou adulto com essa responsabilidade
- Trail e Mini Trail – Maiores de 16 anos

3.2 Inscrição regularizada

- A inscrição no evento “Passos Srª da Graça” pressupõe a total aceitação das regras definidas pelo presente regulamento.

3.3 Condição física

- O atleta deverá estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- O atleta deve ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa as condições ambientais e climatéricas adversas provenientes



dessa altura do ano.

- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc...

3.4 Definição da possibilidade de ajuda externa

- Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e saber gerir os problemas que possam surgir para uma atividade em montanha, de forma segura.
- Apenas será permitida a ajuda externa nos locais indicados pela organização (Postos de Abastecimento).

3.5 Dorsal

- O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo sempre visível.
- Em caso de desclassificação ou desistência o dorsal tem de ser entregue à organização que, após o evento e caso seja solicitado, o pode devolver ao atleta.

3.6 Regras de conduta desportiva

- Comportamento inadequado, agressão física ou o recurso à linguagem ofensiva será advertido com penalização, desqualificação ou expulsão e eventual proibição de inscrição num próximo evento.
- O evento “Passos Srª da Graça” é organizado com total respeito pelo ambiente e natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É essencial que o participante ajude qualquer participante em perigo e alerte a organização.
- A organização pode excluir qualquer atleta que condicione a gestão e o bom funcionamento da prova mesmo antes do seu início. Caso isso ocorra não há direito a reembolso.

4. PROVA

4.1 Apresentação das provas/organização

- A comissão da Capela da Nossa Srª Graça é a entidade organizadora do evento “Passos Srª da Graça”, que decorrerá no dia 21 de junho de 2026, na Póvoa, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que estas não ofereçam riscos aos participantes.

4.2 Programa/ Horário

- O levantamento dos kits/dorsais irá decorrer no próprio dia da prova a partir das 8:00h e no dia anterior das 15h às 20h00.
- Local: Largo da Srª da Graça - Póvoa
- Concentração: 9:00h
- Início das provas:
 - Trail: 9:15h
 - Mini Trail: 9:30h
 - Caminhada: 9:45h
- Fecho da meta: 12:30h

4.3 Distância

- **Trail** +/-20Km
- **Mini Trail** +/-12Km
- **Caminhada** +/-9Km

4.4 Descrição do percurso

- Os percursos são compostos maioritariamente por trilhos, caminhos de terra batida, ribeiras, estradas florestais e outros mais recentes abertos com o propósito da prova.
- O local das provas não será fechado, todos os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes de percurso da prova.
- Sendo um evento aberto, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na aldeia e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



4.5 Controlo de tempos

- No Trail e Mini Trail o controlo de tempos será efetuado através de um sistema eletrónico de controlo de tempos, por intermédio de um chip colocado no dorsal. Este não pode ser dobrado ou colocado dentro da mochila.
- Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

4.6 Postos de abastecimento

- Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes postos de abastecimento de sólidos e líquidos.
- As provas do evento são em regime semiautónomo, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização, ou suprimidos sem aviso prévio.

4.7 Material obrigatório / aconselhável

Material		Trail	Mini-trail	Caminhada
Obrigatório	Documento de Identificação	X	X	
	Apito	X	X	
	Manta térmica	X	X	
	Telemóvel operacional	X	X	X
	Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelbak ou copo).	X	X	
Recomendado	Calçado adequado à prática desportiva	X	X	X
	Mochila/cinto de hidratação	X	X	X
	Reservatório	X	X	X
	Alfinetes/Porta Dorsal	X	X	

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

4.9 Responsabilidades perante o atleta/participante

- O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.
- Os participantes inscritos no evento aceitam participar voluntariamente, e sob sua própria responsabilidade, na competição.
- Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades e dos seus colaboradores e participantes.

4.10 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 na 2ª Edição Passos Srª da Graça, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

5. INSCRIÇÕES

5.1 Inscrição

- As inscrições deverão ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma RECORDE PESSOAL.
- Só serão consideradas válidas as inscrições devidamente registradas e pagas.
- A data limite para proceder à inscrição é dia 12 de junho de 2026.
- Só poderão participar pessoas obrigatoriamente inscritas.

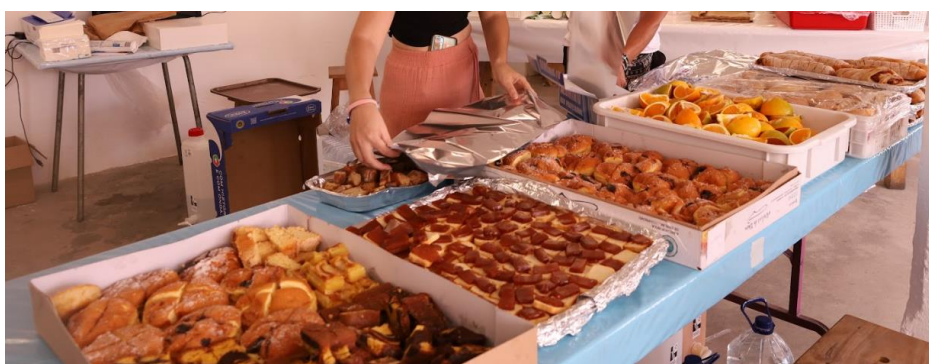
5.2 Taxas de inscrição

	Trail	Mini Trail	Caminhada
21/01/2026 a 21/04/2026	16 €	12	8 €
22/04/2026 a 12/06/2026	18 €	14	10 €
T-shirt (Opcional)	6,50 €	6,50 €	6,50 €

Almoço (Opcional)	
Adultos (participantes)	10 €
Crianças dos 6 aos 12 anos (participantes ou não)	6 €
Crianças até aos 5	Gratuito
Acompanhantes	12 €

5.3 Material / Ofertas incluídos com a inscrição

- Dorsal
- Meias personalizadas do evento
- T-shirt Técnica (opcional)
- Percurso marcado e balizado
- Abastecimentos
- Lanche à chegada
- Seguro desportivo
- Brindes
- Prémio finisher



5.4 Serviços Disponibilizados

- Secretariado
- Balneários com Banhos quentes
- Almoço (opcional)
 - 1 Sopa - Canja de Galinha / Creme de Legumes
 - 1 Prato - (Feijoada) (opção vegetariano)
 - 1 Sobremesa
 - 1 Bebida

5.5 Categorias e prémios

- Trofeus para Trail e Mini Trail.

M / F	Trail e Mini Trail
Sub 23	✓
Senior	✓
Master 35	✓
Master 40	✓
Master 45	✓
Master 50	✓
Master 55	✓
Master 60	✓
Master 65	✓
Geral	✓
Meta Volante	✓

- Prémio por equipas (pelo menos 3 participantes que terminem a prova)
- Prémio para a maior equipa

- 3 Prémios surpresa para a caminhada.

5.6 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.

5.7 Desclassificações

- Será desclassificado quem:
 - Não cumpra o que está definido no Regulamento;
 - Não cumpra na íntegra o percurso definido pela organização;
 - Não respeite os pontos de controlo;
 - Tenha uma conduta antidesportiva;
 - Tenha uma conduta anti ambiental;
 - Demonstre falta de respeito para com todos os envolvidos.

5.8 Contactos

- E-mail: ccnsg.povoa@gmail.com
- Telemóvel: +351 968477473 (Catarina Pedro) / +351 914969428 (Célio Ferreira)

