



## **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 52 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: Limestone Ultra Trail (LUT) 2024

Organização: Associação Porto de Mós a Correr

Local da Realização: Mira de Aire (complexo das grutas) - Porto de Mós

Data da Realização: 27 de Julho 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 Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 15 de abril de 2024



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)

## Introdução

O Limestone Ultra Trail (LUT) é organizado pela Associação Porto de Mós a Correr, promovido pelo Município de Porto de Mós e em parceria com as Grutas de Mira de Aire, realizando-se no dia 27 de Julho de 2024 na localidade de Mira de Aire (complexo das Grutas de Mira de Aire).

Este evento é composto por 3 provas competitivas.

A prova denominada Trilhos do Cárstico é simultaneamente prova do Campeonato Distrital de Trail (ADAL).

A prova Trilhos das Grutas é simultaneamente prova do Troféu Trail Concelho Porto de Mós.

**TC** – Trilhos do Cárstico – 36 K

**TG** – Trilhos das Grutas – 19 K

**TP** – Trilho do Polje – 12k

## 1. Condições de participação

### 1.1 – Idade de participação nas diferentes provas

- 1.1.1 – Trilhos do Cárstico – Maiores de 18 anos
- 1.1.2 – Trilhos das Grutas – Maiores de 18 anos
- 1.1.3 – Trilhos do Polje – Maiores de 16 anos (com autorização do encarregado educação e aceitação de seguro)

### 1.2 – Inscrição regularizada

- 1.2.1 – A inscrição é feita em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)
- 1.2.2 – A veracidade dos dados é da responsabilidade do participante
- 1.2.3 – A inscrição só é válida após o pagamento da mesma.

### 1.3 – Condições Físicas

- 1.3.1 – Para participar é necessário estar consciente das distâncias e das dificuldades da corrida em trilhos e dos desníveis das mesmas.
- 1.3.2 – É necessário estar adequadamente preparado física e mentalmente.
- 1.3.3 – Ter capacidade de autonomia em montanha que lhe permita gerir problemas que derivam deste tipo de prova, tais como pequenas lesões, dores musculares e articulares, problemas digestivos, fadiga.
- 1.3.4 – Ter capacidade de enfrentar as condições climatéricas adversas tais como calor extremo, vento, nevoeiro, noite, chuva, etc.

### 1.4 – Definição da possibilidade de ajuda externa

- 1.4.1 – É permitida a ajuda externa na zona PAC (posto abastecimento e controlo).

### 1.5 – Dorsal/Peitoral

- 1.5.1 – O número do atleta (dorsal/peitoral) é pessoal e intransmissível e tem de ser usado à frente do corpo, de preferência ao nível do peito.
- 1.5.2 – O atleta que não tenha o seu número à frente será advertido e penalizado conforme tabela do ponto 2.11.
- 1.5.3 – Em caso de desclassificação ou desistência, o dorsal tem de ser entregue à organização que após o evento, caso seja solicitado, o pode devolver ao atleta. No caso de desistência fora da zona PAC é obrigatório a comunicação à organização.

### 1.6 – Regras de conduta desportiva

- 1.6.1 – Comportamento inadequado, agressão física ou o recurso a linguagem ofensiva será advertido com penalização, desqualificação ou expulsão.
- 1.6.2 – O Limestone Ultra Trail é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- 1.6.3 – É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- 1.6.4 – O organizador 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.

## 2. Prova

### 2.1 – Apresentação das provas

O LUT – Trilhos do Cárstico; Trilhos das Grutas; Trilhos do Polje são organizados pela Associação Porto de Mós a Correr e conta com a colaboração do Município de Porto de Mós e das Grutas de Mira de Aire além de outras entidades locais.

Será realizado no dia 27 de Julho 2024 (LUT - LIMESTONE ULTRA TRAIL), independentemente das condições climatéricas, desde que o organizador entenda que não existe risco acrescido aos participantes.

Dada a exigência deste tipo de eventos a organização pode alterar os percursos se entender que não estão reunidas condições de segurança.

A prova denominada Trilhos do Cárstico é prova do Campeonato Distrital de Trail.

A prova Trilhos das Grutas é simultaneamente prova Troféu Trail Concelho Porto de Mós.

NOTA IMPORTANTE: Caso a prova tenha de ser adiada por imposição de entidades oficiais, por exemplo Proteção Civil, a mesma será realizada no dia 5 de Outubro 2024.

### 2.2 – Programa / Horário

2.2.1 – **TC** – 16h30 no dia 27 Julho 2024. Localidade das Pedreiras, junta Freguesia das Pedreiras.

2.2.2 – **TG** – 18h00 no dia 27 Julho 2024

2.2.3 – **TP** – 19h00 no dia 27 Julho 2024

### 2.3 – Distância / Altimetria

2.3.1 – **TC** – Trilhos do Cárstico 35 K com cerca de 1800D+

2.3.2 – **TG** – Trilhos das Grutas 19 K com cerca de 600D+

2.3.3 – **TP** – Trilho do Polje 12 K com cerca de 250 D+

Trilhos do Cárstico: Campeonato Distrital de Trail.

Trilhos das Grutas: Troféu Trail Concelho Porto de Mós.

### 2.4 – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

Em breve disponível na página do evento.

### 2.5 – Tempos Limite

2.5.1 – **TC** – Tempo limite é de 6h30

2.5.2 – **TG** – Tempo limite é de 4h00

2.5.3 – **TP** – Tempo Limite é de 3h00

- As barreiras horárias serão oportunamente divulgadas na página do evento.

### 2.6 – Controlo de tempos

O controlo de tempos será feito através de Dorsal com chip, este não pode ser dobrado ou colocado dentro da mochila sob pena de não haver registo de passagem nos PAC's (Postos de Abastecimento e Controlo).

### 2.7 – Marcações e controlos de passagem

2.7.1 – O percurso será marcado com fita plástica, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos.

2.7.2 – Nos PAC's os atletas devem certificar-se que a sua passagem foi registada (o controlo é da responsabilidade do atleta).

2.7.3 – Poderão existir controlos de passagem surpresa.

## 2.8 – Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)

- 2.8.1 – Os locais de abastecimento serão divulgados aos atletas com antecedência na página da prova e no decorrer da prova com sinalética própria.
- 2.8.2 – Não serão fornecidos copos nos PAC's. O atleta deve transportar o seu recipiente para líquidos.

## 2.9 – Material Recomendado

MATERIAL RECOMENDADO IMPORTANTE	TC	TG	TP
	Telemóvel Operacional (com bateria suficiente)	X	X
Copo ou recipiente para líquidos	X	X	X
Manta térmica	X	X	X
Reserva líquida mínimo 1L	X		
Frontal (Lanterna)	X	X	X
Apito	X	X	X
MATERIAL RECOMENDADO			
Protetor Solar	X	X	X
Boné ou similar para proteção da cabeça	X	X	X
Reserva Alimentar	X	X	X

- A organização poderá alterar alguns dos itens recomendados para obrigatórios consoante as condições atmosféricas, essas alterações serão anunciadas pelos canais habituais, Facebook, email, etc.

## 2.10 – Tráfego rodoviário

As provas decorrerão em estrada aberta (Open Road), os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.11 – Penalizações / Desclassificações

Conduta / Motivo	Penalização
Falta de controlo por cada PAC	2 Horas
Conduta antidesportiva	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Conduta poluidora	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Dorsal não visível	30 Minutos
Adulteração ou troca do dorsal	Desclassificação
Não cumprir o percurso estipulado deliberadamente	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Caso algum do material se torne obrigatório é penalizado quem não se fizer acompanhar de um ou mais desses itens	15 Minutos

- A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização perante o atleta.

## 2.12 – Responsabilidade perante o participante

O participante ao inscrever-se declara que aceita as condições descritas no presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e consequências decorrentes da participação na prova, sejam danos morais, físicos, materiais ou outra natureza.

Fica a organização, bem como todos os envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade para além das obrigatórias por lei.

## 2.13 – Seguros

O organizador contrata para o evento um seguro de responsabilidade civil e um seguro acidentes para o dia do evento. Condições a anunciar na página do evento. Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

## 3. Inscrições

- Inscrições a efetuar em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)
- A inscrição é anulada caso o pagamento não se realize no prazo indicado.
- O dorsal é entregue mediante documento de identificação.

### 3.1 – Taxas de inscrição

Datas Limite *	TC	TG	TP
Até 30 de Abril 2024	24€	17€	12€
De 1 Maio a 30 de Junho 2024	25€	18€	13€
De 1 a 21 de Julho 2024	26€	19€	14€

Os atletas filiados na ADAL têm sempre um desconto de 1€ em qualquer fase de inscrição.

### 3.2 – A Inscrição Inclui:

	TC	TG	TP
Dorsal	X	X	X
Cronometragem	X	X	X
Seguros obrigatórios	X	X	X
Abastecimentos	X	X	X
Serviço Enfermagem	X	X	X
Banhos	X	X	X
Prémio Presença	X	X	X
Medalha Finisher	X	X	X
Transporte partida TC 35k	X		

### 3.3 – Limite inscrições

- 3.3.1 – **TC** – 200 inscrições pagas
- 3.3.2 – **TG** – 200 inscrições pagas
- 3.3.3 – **TP** – 200 Inscrições pagas

– A organização reserva mais 50 inscrições para as várias distâncias a fim de satisfazer compromissos com parceiros e / ou patrocinadores.

### 3.4 – Condições devolução da taxa de inscrição

- 3.4.1 – No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvido 50% do valor da inscrição, após essa data e até ao dia limite das inscrições será devolvido 25% do valor da inscrição.
- 3.4.2 – Caso as condições climatéricas não permitam a realização do evento na data prevista a mesma passa para o dia 5 Outubro 2024 com todas as distancias a serem realizadas neste dia.

## 3.5 – Secretariado / Horários / Locais

### Sábado, dia 27 de Julho

- 14h00 – Abertura do secretariado LUT (Complexo das Grutas de Mira de Aire)
- 15h30 – Partida dos autocarros para **Trilhos do Cárstico (Pedreiras)**
- 16h00 – Controlo zero na Freguesia das Pedreiras
- 16h30 – Partida **Trilhos do Cárstico em Pedreiras**
- 18h00 – Partida **Trilho das Grutas nas grutas de Mira de Aire**
- 19h00 – Partida **Trilho do Polje nas grutas de Mira de Aire**
- 22h00 – Cerimónia de entrega de prémios
- 23h00 – Fecho de meta LUT

## 4. – Categorias e prémios

- 4.1 – Os prémios são entregues no Complexo das Grutas de Mira de Aire nos horários referidos no ponto 3.5
- 4.2 – Escalões etários

<b>Trilhos do Cárstico (TC)</b>		
<b>Escalões</b>	<b>Femininos</b>	<b>Masculinos</b>
Até 23 anos	Sub 23 F	Sub 23 M
Dos 23 aos 35 anos	Seniores F	Seniores M
Dos 35 aos 40 anos	F 35	M 35
Dos 40 aos 45 anos	F 40	M 40
Dos 45 aos 50 anos	F 45	M 45
Dos 50 aos 55 anos	F 50	M 50
Dos 55 aos 60 anos	F 55	M 55
Dos 60 aos 65 anos	F 60	M 60
Dos 65 aos 70 anos	F 65	M 65
+ de 70 anos	+F70	+M70
<b>Trilhos das Grutas (TG)</b>		
Até aos 23 anos	Sub 23 F	Sub 23 M
Dos 23 aos 35 anos	Seniores F	Seniores M
Dos 35 aos 40 anos	F 35	M 35
Dos 40 aos 45 anos	F 40	M 40
Dos 45 aos 50 anos	F 45	M 45
Dos 50 aos 55 anos	F 50	M 50
Dos 55 aos 60 anos	F 55	M 55
Dos 60 aos 65 anos	F 60	M 60
Dos 65 aos 70 anos	F 65	M 65
+ de 70 anos	+F 70	+M 70
<b>Trilhos do Polje (TP)</b>		
Até 23 anos	Sub 23 F	Sub 23 M
Dos 23 aos 35 anos	Seniores F	Seniores M
Dos 35 aos 40 anos	F 35	M 35
Dos 40 aos 45 anos	F 40	M 40
Dos 45 aos 50 anos	F 45	M 45
Dos 50 aos 55 anos	F 50	M 50
Dos 55 aos 60 anos	F 55	M 55
Dos 60 aos 65 anos	F 60	M 60
Dos 65 aos 70 anos	F 65	M 65
+ de 70 anos	+F70	+M70

- Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o participante apresenta no dia 30 de setembro.

### 4.3 – Prémios TC TG e TP

- 4.3.1 – Troféu para os 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina.
- 4.3.2 – Troféu para os 3 primeiros de cada escalão conforme o quadro do ponto 4.2
- 4.3.3 – Troféu para as 3 primeiras equipas.
- 4.3.4 – Prémio especial para o participante mais velho a completar a prova.

- A classificação coletiva para o **TG** e **TP**, determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 4 em causa.
- A classificação coletiva (M/F) para o **TC** (Campeonato distrital Trail) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação do regulamento ADAL.
- Em caso de empate na classificação por equipa para o **TC**, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar.

#### 4.4 – Reclamações

- 4.4.1 – Qualquer reclamação só será aceite até 15 minutos após conclusão da prova e mediante o depósito de 50€.
- 4.4.2 – Será constituída uma comissão com o diretor de prova, um representante dos atletas.

### 5. – Publicidade e direitos de imagem

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma e dos participantes.

### 6. – Responsabilidade Ambiental

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PAC mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

### 7. – Apoio e Emergência

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes.

No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal médico em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

### 8. – Informações

#### 8.1 – Como chegar

A1 Sul-Norte ou Norte-Sul seguir saída A23 Abrantes/Torres Nova/Castelo Branco, na A23 seguir para a N243 Alcanena/Minde direção Minde / Grutas. Em Minde seguir para Mira de Aire, à entrada de Mira de Aire seguir indicações Grutas/Piscinas/Polidesportivo.

A partir de Porto de Mós seguir direção Mira de Aire/Grutas pela N243, à saída de Mira de Aire seguir indicações Grutas/Piscinas/Polidesportivo.

#### 8.2 – Onde ficar

Local	Contacto	Web	Morada	Email
Casa Aromas	244 449 144	<a href="http://www.casaaromas.com">www.casaaromas.com</a>	Largo Carlos Afonso 2480-032 Alvados - Porto de Mós	info@casaaaromas.com
CookingAndNature	244 447 000	<a href="http://www.cookinghotel.com">www.cookinghotel.com</a>	Rua Asseguia das Lages nº181 2480-032 Alvados – Porto de Mós	info@cookinghotel.com
Casa dos Matos	244 440 393	<a href="http://www.casadosmatos.com">www.casadosmatos.com</a>	Rua Dom fuas Roupinho 2480-032 Alvados – Porto de Mós	geral@casadosmatos.com
Pousada da Juventude	244 441 202	<a href="http://www.pousadasjuventude.pt">www.pousadasjuventude.pt</a>	Rua Carreiro da Lebre N°8 2480-032 Alvados – Porto de Mós	alvados@movijovem.pt
Casas das Grutas				



# LimeStone Ultra Trail



## 8.3 – Pousada da Juventude

A Organização estabeleceu um acordo com a Movijovem no qual os atletas inscritos beneficiam de 25% desconto na estadia em quarto sem WC privativo e 15% com WC privativo mediante comprovativo de inscrição na prova.

## 8.4 – Locais a Visitar

Calão Mirense, Capela Nossa Senhora da Boa Morte, Capela de S. Silvestre, Casa da Cultura, Centro de Exposições, Grutas de Mira de Aire, Igreja Nossa Senhora do Amparo, Jardim da Vila, Polje Mira – Minde, Ventas do Diabo.

Para mais informação visite esta [Hiperligação](#).

## 9. Casos Omissos

A direção de prova decidirá sobre qualquer caso omissos.

APOIOS:

