



## **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 63 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: Trail D' Mós – 1º Trail Solidário BVPM 2024

Organização: Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Porto de Mós

Local da Realização: Porto de Mós

Data da Realização: 29 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.

Caso já se encontre divulgado o Regulamento do evento, deve substituir o mesmo pelo Regulamento agora aprovado em todos os meios de divulgação e plataforma de inscrições.

### **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 junho de 2024



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiva)



# REGULAMENTO

Trail D' Mós - 1º Trail Solidário BVPM



29 DE JUNHO

**TRAIL D' MÓS**  
**TRAIL E CAMINHADA SOLIDÁRIA**  
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PORTO DE MÓS



## TRAIL

- DISTÂNCIA: 15Km
- SAÍDA: Recinto das festas de São Pedro
- HORÁRIO: 19H30
- PREÇO: 10€



## CAMINHADA

- DISTÂNCIA: 8Km
- SAÍDA: Recinto das festas de São Pedro
- HORÁRIO: 19H45
- PREÇO: 6€



**MARCO FRANCO**  
PADRINHO



**MARCELO LOURO**  
SPEAKER

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO

[www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)



**Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.**

## **1. Organização**

A **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Porto de Mós** organiza no dia 29 de junho, o **1º Trail D'Mós**, inserido no programa das Festas de São Pedro 2024.

Este evento é de carácter solidário, com a finalidade de aquisição de equipamentos de protecção individual para os operacionais desta Associação.

## **2. Provas Disponíveis**

O evento é composto por uma prova de trail e uma caminhada:

**Trail Sprint 15Km - Percurso com aproximadamente 15km de dificuldade média.**

**Caminhada 8K - Percurso com aproximadamente 8km de dificuldade média baixa.**

- **Descrição percurso**

O **1º Trail D'Mós** decorre em percursos mistos de trail/ cross, e urbano, percorrendo estradões e trilhos técnicos marcados com fita.

A caminhada decorre maioritariamente em percursos urbanos.

- **Tempo limite**

O tempo limite para a conclusão dos percursos é de 2h30 horas.

- **Metodologia de controlo de tempos**

Os tempos obtidos serão cronometrados electronicamente, por chip no dorsal.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

## **3. Ética Desportiva e Valores Ambientais**

O **1º Trail D'Mós** assenta na promoção de valores fundamentais relacionados com a solidariedade, preservação ambiental e promoção do desporto e actividade física.

**Responsabilidade e preservação ambiental** de não deitar lixo ao chão, respeitar a fauna e flora, seguindo estritamente a rota marcada, sem cortar caminhos, e a utilização de materiais recicláveis e reutilizáveis sempre que possível.



**Ética desportiva** assente em boas condutas antes, durante e após as provas. Os atletas têm o dever de prestar ajuda a outros participantes, em caso de necessidade. O comportamento inadequado (p. ex.: o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física) em qualquer das provas será punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores. Os atletas são responsáveis por todas as ações susceptíveis de produzir danos físicos, materiais ou morais a si próprios ou a terceiros.

**Solidariedade social**, através da valorização da causa promovida neste evento, respeito pelos demais participantes e respectiva organização, voluntários e público.

**É importante** referir que os percursos terão passagens por zonas estratégicas, integradas no Parque Natural das Serras d’Aire e Candeeiros, onde o acesso de carro é difícil ou inexistente. Em caso de necessidade, os meios de socorro podem demorar a chegar. Considerando estes aspectos, siga os seguintes passos:

- Se possível, tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com elementos da organização, através do número disponível no dorsal;
- Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição);
- Não abandone o trilho;
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá de caminhar algumas horas em diversas situações atmosféricas;
- Informe sempre que haja alteração de algum elemento desde o seu último contacto com a equipa de socorro/organização.

Se não tiver rede:

- Marque 112 e indique que participa no evento Trail D’Mós;
- Indique localização aproximada;
- Situação médica / problema;
- Nome, dorsal.



## 4. Programa / Horário

### Sexta-Feira, dia 28/06

14h00m: Abertura Secretariado no quartel sede dos Bombeiros Voluntários de Porto de Mós;  
19h00m: Encerramento de Secretariado.

### Sábado, dia 29/06

14h00m: Abertura Secretariado no Posto Socorro Bombeiros Voluntários de Porto de Mós (Recinto das Festas);  
18h00m: Encerramento de Secretariado;  
19h00m: Briefing na zona de partida;  
19h15m: Aquecimento conjunto;  
19h30m: Partida do Trail Sprint 15K;  
19h45m: Partida da Caminhada;  
22h00m: Encerramento do evento com reforço alimentar sopa (podendo sofrer alterações).

## 5. Condições de participação e inscrições

### Idade de participação nas diferentes provas

**Trail Sprint 15K:** 18 anos ou superior;

**Caminhada 8K:** Sem limite de idade, menores devem fazer-se acompanhar por um adulto (familiar ou tutor);

### Inscrição regularizada

As inscrições são feitas através de formulário em: <http://www.recordpessoal.pt/paginalnicial>.

A inscrição só estará concluída após confirmação de pagamento. Não serão aceites inscrições após o dia 24 de Junho de 2024.

É da responsabilidade de cada participante efectuar devidamente a inscrição e confirmar atempadamente que todos os passos estão concluídos.

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar: [geral@recordpessoal.pt](mailto:geral@recordpessoal.pt)

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.



## Condições físicas

No **Trail Sprint 15K**, apenas poderão participar atletas que se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de corrida em percursos acidentados e de trilhos.

A organização deste evento não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde, durante ou após a prova, resultantes do esforço desenvolvido, e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

## Seguro

A organização contratualizará os seguros obrigatórios por lei, para a realização deste tipo de provas, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente o atleta deverá contactar imediatamente a organização que o informará do número da apólice. A organização não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. O pagamento da franquia é da exclusiva responsabilidade do atleta.

## Kit Participação

<b>Trail Sprint 15Kms</b>	<b>Caminhada</b>
Dorsal;	Dorsal;
T-shirt técnica;	T-shirt do evento;
Medalha Finisher;	Medalha Finisher;
Prémio maior equipa;	Brindes Diversos;
Prémios por categorias (ver ponto 7);	Abastecimento;
Brindes Diversos;	Sopa à chegada;
Abastecimento;	Seguro.
Sopa à chegada;	
Seguro.	



## Valores e Períodos de Inscrição

<b>Até 23 Junho 2024</b>	
Caminhada 8 kms.	6,00 €
Trail Sprint 15 kms.	10,00 €

### **(INSCRIÇÕES DE ULTIMA HORA) \***

<b>No próprio dia</b>	
Caminhada 8 kms.	10,00 €
Trail Sprint 15 kms.	15,00 €

**\* Inscrições mediante disponibilidade.**

**A organização não garante kit's para estas inscrições.**

## Proteção de Dados

Todos os participantes, ao formalizarem a sua inscrição, autorizam a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

## 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 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.

No caso do atleta ou caminheiro não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.



## 6. Condições gerais de prova

### Material obrigatório/recomendado

- Telemóvel funcional (**obrigatório**);
- Apito (**obrigatório**);
- Manta térmica (**obrigatório**);
- Luz frontal;
- Reservatório de água ou copo;
- Meio para a colocação dos dorsais (alfinetes, porta-dorsal).
- Proteção para a cabeça, ex: boné (opcional).

### Abastecimentos

Irá ser disponibilizado pelo menos um posto de abastecimento, no final do percurso, para ambas as provas, onde estarão disponíveis reforços sólidos e líquidos.

### Serviços disponibilizados

- Secretariado;
- Balneários.

### Levantamento e colocação de dorsais

É necessária a apresentação de documentos oficiais com fotografia para levantamento do dorsal.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

### Ajuda externa

A ajuda externa permitida enquadra-se apenas na assistência médica, de primeiros socorros ou similar. Qualquer outra ajuda que se traduza numa vantagem relativamente aos restantes atletas, como por exemplo o auxílio no transporte, não é permitida.

### Tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito em localidades, estradas ou estradões de uso público, sob pena de assumirem potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

O atleta é responsável pelo cumprimento das regras do código de estrada.



## Meteorologia

Se a organização entender que as condições climatéricas são adversas à segurança dos atletas ou que existem outras razões de qualquer natureza que se incompatibilizem com o evento, os percursos poderão sofrer alterações ou, no limite, o evento pode ser suspenso ou anulado.

## Barreiras Horárias

Estarão disponíveis as barreiras horárias neste regulamento. Estas podem ser modificadas a qualquer altura pela organização. Os atletas que queiram continuar a prova após a barreira horária ter sido atingida, não serão contabilizados, e prosseguem sobre a sua total responsabilidade.

## Cancelamento

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição. As taxas de inscrição efectivamente pagas transitarão para o evento a realizar em nova data.

A organização vê-se no direito de adiar/cancelar o evento ao abrigo da **Decreto de Lei n. °82/2021, de 13 de outubro** que prevê a proibição de atividades caso o perigo de incêndio se encontre em “muito elevado” ou “máximo”.

## Responsabilidades e Penalizações

O participante assume, por sua livre e espontânea vontade, os riscos, consequências e danos decorrentes da participação no evento, sejam eles, morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer elementos envolvidos na organização da prova, isentos dessa responsabilidade.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, negligência ou roubo de objectos/valores de cada participante. Fica a organização, bem como

quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

O ato de inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

A prova contará com a presença de ambulância de prevenção durante o período do evento, estacionada no local da partida.

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



## 7. Classificações e Prémios

### 7.1. Definição da data, local e hora de entrega prémios

Os prémios serão entregues em local a definir incluído no recinto das festas S. Pedro 2024

### 7.2. Definição das categorias etárias/ género individuais

#### Escalões definidos:

Sub23: atletas masc/fem com idades entre os 18 e os 22 anos;

Seniores: atletas masc/fem com idades entre os 23 e os 34 anos;

M/F 35: atletas masc/fem com idades entre os 35 e os 39 anos;

M/F 40: atletas masc/fem com idades entre os 40 e os 44 anos;

M/F 45: atletas masc/fem com idades entre os 45 e os 49 anos;

M/F50: atletas masc/fem com idades entre os 50 e os 54 anos;

M/F55: atletas masc/fem com idades entre os 55 e os 59 anos;

M/F60: atletas masc/fem com idades entre os 59 e os 64 anos;

M/F65: atletas masc/fem com idade superior ou igual a 65 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.

Para a época 2023/2024, será a idade do atleta a 30 de Setembro de 2024.

### Prémios e Troféus

Prémios para os três (3) primeiros classificados (masc/fem.) de cada escalão e para a equipa com mais atletas inscritos no conjunto dos dois eventos.

A ausência dos premiados na cerimónia entende-se como renúncia ao prémio.



### 7.3. Prazo para reclamação de classificações

Os participantes podem apresentar reclamações das classificações apresentadas pela organização no prazo de 24 horas após a sua publicação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

### Finishers

Todos os atletas que completarem os dois eventos terão uma recordação da sua participação, oferecida no final da mesma.

## 8. Disposições Finais

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

## 9. Contactos e Informações

### Como Chegar:

**GPS:** (39.600222°, -8.824792°) / (39°36'0.80"N, 8°49'29.25"W)  
<https://maps.app.goo.gl/WuRTQw7HwpmSioCB8>

### Contactos:

Contacto telefónico da organização: **917 900 806** (para informações durante o evento).

A organização Técnica da prova está a cargo de João Ramos.

Porto de Mós, Abril de 2024

A Organização: **Versão 01-2024**

