



## **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 2025 / 2026 PARECER Nº 66 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 4º Côdeas Trail 2026

Organização: Clube de atletismo os “*Unidos Runners*”

Local da Realização: Casal dos Claros, Coucinheira - Leiria

Data da Realização: 5 de Setembro 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.

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 Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 8 de junho de 2026



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)



## Regulamento 4º Côdeas Trail

(Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein)

### Introdução/Organização

O clube de atletismos os “Unidos Runners” com o apoio do Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Unidos “G.D.R.C. UNIDOS” organiza no dia 05 de Setembro de 2026 o **4º CÔDEAS TRAIL**, que consiste numa prova de Trail na localidade Casal dos Claros e Coucinheira com a partida e chegada junto ao clube, “G.D.R.C. UNIDOS”

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, caminhos, carreiros com alguma dificuldade.

## 1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1 Idade participação diferentes provas

Para participar na prova de **4º Côdeas Trail**, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, desde que gozem de boa saúde, 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.

### 1.2 Inscrição regularizada

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro (para atletas não federados). As inscrições serão realizadas em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt). A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

### 1.3 Condições físicas

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

No **Trail Kids** os participantes/Encarregados de Educação deverão ter consciência do esforço físico inerente à participação na prova, aconselhando a organização do evento a que os participantes se encontrem em boas condições de saúde, não se responsabilizando por qualquer tipo de consequências adversas, provocadas pela sua participação.

Para qualquer eventualidade deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).



#### 1.4 Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

#### 1.5 Colocação dorsal

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível que deve ser colocado á frente do corpo de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do n. Telefónico que consta no dorsal e é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

#### 1.6 Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova “**4º Côdeas Trail**” é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

## 2.PROVA

### 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

- Esta prova é organizada pelos **Unidos Runners** com o apoio do **G.D.R.C. UNIDOS**.
- O evento realizado no dia **05 de Setembro de 2026** independentemente das condições climatéricas do dia desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.
- Se a organização o entender e a segurança dos participantes justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.
- As provas terão o seu início junto a clube “**G.D.R.C. UNIDOS**”
- O evento é composto por **duas provas competitivas**:
  - **Trail Sprint**- Percurso com cerca de +/-19km de dificuldade média.
  - **Mini Trail** - Percurso com cerca de +/-10km de fácil progressão, com pouco desnível positivo, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.



## Não competitivo – Caminhada e Trail Kids

Em paralelo e não competitivo haverá uma caminhada de +/- 10km, caminha esta com o mesmo percurso que o Mini Trail, com inscrições na plataforma do Recorde Pessoal.

Os participantes menores do Trail Kids e caminhada podem participar desde que o representante legal do mesmo assine o termos de responsabilidade declarando que têm conhecimento dos risco que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo que a organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso. (nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei n.º 2 5/07)

## 2.2. Programa / horários

### No dia 05 de Setembro

- Manhã 11:00h-13:00h - Secretariado no clube **G.D.R.C. UNIDOS**
- Tarde 14:00h-16:30h - Secretariado no clube **G.D.R.C. UNIDOS**
- 15h40 - **Trail Kids**
- 16h20 - Briefing na zona de partida (Trail Sprint / Mini Trail/Caminhada)
- 16h30 - Partida do **Trail Sprint**
- 17h00 - Partida do **Mini Trail e caminhada**
- 20h00 - Entrega de prémios

## 2.3. Distâncias

- Trail Sprint **(19 km)**
- Mini Trail **(10 km)**
- Caminhada **(10km)**
- Trail Kids Benjamins: 6 a 10 anos **(500m)** / Infantis 11 a 13 anos **(1500m)**

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova á medida que forem reunidas novas informações



## 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição do percurso

- O percurso estará balizado com fita sinalizadora de cor vermelha.
- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos teremos elementos da organização a dar indicações como placas a indicar a direção correta.
- Percurso e altimetria serão anunciados brevemente

## 2.5. Tempo Limite

- As provas deveram ser concluídas num tempo máximo de 3 horas após o sinal de partida.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempo.

- Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente por chip no dorsal.

- Os atletas filiados na ADAL, usam o seu dorsal da época.

- Os atletas que entrem na meta depois de encerramento do controlo não serão classificados.

## 2.7. Postos de controle

- Durante o percurso será colocado um posto de controlo, os atletas que falhem a sua passagem serão desclassificados.

- Ao chegar ao posto de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada.

## 2.8. Locais de abastecimentos

- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido ou sólido.

- Os abastecimentos terão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização e no decorrer da prova com sinalética própria.

- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro.

- Ao terminar a prova haverá uma zona com abastecimentos líquidos e sólidos.

## 2.9. Material obrigatório

Material recomendado **Trail Sprint**

- Telemóvel operacional
- Manta térmica
- Apito

No **Mini Trail** e caminhada não haverá material obrigatório, no entanto a organização aconselha aos participantes para a sua segurança a transportarem o seguinte material:

- Telemóvel
- Um sistema próprio para o transporte de água (caneca, bidon) uma vez que a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos.
- Documento de identificação.



## **2.10 Informações sobre passagem de locais tráfego rodoviário**

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de corporação dos bombeiros de Leiria e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

## **2.11 Penalizações / desclassificações**

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova,atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip (se aplicável);
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva
- Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.

## **2.12 Responsabilidades perante o atleta / participante**

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza.

Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.
- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores.



Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão de ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.

### 2.13 Seguro desportivo

- Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova.
- Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como atos criminosos.

## 2 INSCRIÇÕES

### 3.1 processo de inscrição

- As inscrições individuais ou coletivas (equipas) deve de ser feita única e exclusivamente na plataforma do Recorde Pessoal [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)
- Limite máximo de inscrições 400.

### 3.2 Valores das inscrições:

	1ª FASE		2ª FASE	
	sem t-shirt	com t-shirt	sem t-shirt	com t-shirt
Trail Sprint	€ 12,00	€ 16,00	€ 14,50	€ 18,50
Mini Trail	€ 10,00	€ 14,00	€ 12,50	€ 16,50
Caminhada	€ 10,00	€ 14,00	€ 12,50	€ 16,50

1ª Fase - Até 9 de Agosto (23:59h) ou limite de vagas

2ª fase - De 10 de Agosto a 28 de Agosto (23:59h)

\* Desconto de 1€ para atleta filiado na ADAL

### 3.3 Material incluído com a inscrição

- Dorsal personalizado;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Refeição ligeira, (Sandes+bebida+fruta)
- Outros brindes a anunciar;

**OPÇÃO:** Brinde T-shirt técnica alusiva ao evento;



### 3.4 Condições de devolução da taxa de inscrição

- No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida 50% do valor da inscrição. Após essa data e até ao dia limite das inscrições será devolvida 25% do valor de inscrição.
- Caso as provas não se realizem por motivo imposto pela proteção civil, como por exemplo risco máximo de incêndio , será devolvido um montante mínimo de 75% do valor da inscrição

### 3.5 Serviços disponibilizados

- Banhos nos balneários do campo de futebol da lagoa. GPS:39°47'47.00"N/8°53'33.00"W

## 4. CATEGORIA E PRÊMIOS

### 4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

- Os prémios serão entregues no Clube **G.D.R.C. UNIDOS** pelas 20h00.

No **Trail Sprint** serão entregues prémios aos 3 primeiros e aos respetivos escalões;

- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 05 de Setembro da época competitiva. (Para a época 2025/2026, será a idade do atleta a 30 de Setembro de 2026 )

	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	Sub23 M	Sub23 F
23 > 34 anos	Seniores M	Seniores F
35 > 39 anos	Vet35 M	Vet35 F
40 > 44 anos	Vet40 M	Vet40 F
45 > 49 anos	Vet45 M	Vet45 F
50 > 54 anos	Vet50 M	Vet50 F
55 > 59 anos	Vet55 M	Vet55 F
60 > 64 anos	Vet60 M	Vet60 F
> 65 anos	Vet65 M	Vet65 F

- No **Mini Trail** serão entregues prémios aos 3 primeiros e aos respetivos escalões;

	Masculino	Feminino
18 > 34 anos	Seniores	Seniores
35 > 39 anos	Veteranos	Veteranos
40 > 44 anos	Veteranos	Veteranos
45 > 49 anos	Veteranos	Veteranos
50 > 54 anos	Veteranos	Veteranos



55 > 60 anos	Veteranos	Veteranos
> 65 anos	Veteranos	Veteranos

- No **Trail Kids**: Prémios para os primeiros três classificados (masculino e feminino) do escalão Benjamins e escalão Infantil. Nesta prova terão medalha de Finisher ao passar a meta.

- Na **Caminhada**, os participantes terão medalha de Finisher ao passar a meta.

-Prémios para a melhor equipa Masculina e Feminina. A classificação coletiva (M/F) 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 acima descrita para as equipas. Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3o elemento melhor classificado.

- Haverá um prémio(1 Leitão voucher) para a equipa com mais atletas inscritos no conjunto das duas provas, Trail Sprint e Mini Trail.

#### 4.2 Prazos para reclamação de classificações

- As reclamações da classificação devem de ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1 Como chegar ao local da competição

- O evento realizasse no Grupo Desportivo Recreativo e Cultural **"UNIDOS"** que se situa na R. Central 199, 2400-801 Leiria.

Coordenadas GPS: 39°48'11.50"N,8°53'25.50"W ([39.803216, -8.890547](#))

Diretor da Prova: Mário Cordeiro

11 de Maio de 2026

