



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 69 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 1ª edição do Trail Montes da Chainça 2026

Organização: Comissão de Festas da Chainça 2026

Local da Realização: Largo da Igreja de Santa Quitéria, Chainça, União de Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça

Data da Realização: 4 de julho 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: 18 de junho de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento

1ª edição do *Trail* Montes da Chainça

ORGANIZAÇÃO	Comissão de Festas da Chainça 2026, com o apoio da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça
LOCAL	Largo da Igreja de Santa Quitéria, Chainça, União de Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça
DATA	4 de julho de 2026
HORA DE PARTIDA	17h00 (<i>Trail</i> 20 km) 17h15 (<i>Mini Trail</i> 10 km)
FECHO DAS INSCRIÇÕES	23h59 de 28 de junho de 2026

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 Idade limite de participação nas provas

Neste evento poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos (à data da inscrição na prova).

1.2 Inscrição regularizada

A inscrição pressupõe a total aceitação das regras presentes neste Regulamento. A inscrição é efetuada através do preenchimento do formulário online na página www.recordepessoal.pt e só é considerada regularizada após confirmação do pagamento da mesma, por comunicação ao inscrito e/ou em lista de inscritos. O pagamento deverá ser efetuado até 72 horas após a realização da inscrição, findo esse prazo a inscrição ficará anulada e terá de ser submetida novamente.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação válido.

A inscrição é pessoal e intransmissível. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, nomeadamente os necessários para efeitos de seguro.

1.3 Aptidão/Condição Física

É da exclusiva responsabilidade de cada participante a escolha da prova a realizar. Todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à sua participação, tais como: terreno acidentado e irregular, desnível positivo e negativo, condições



climatéricas e fadiga, incluindo a realização da prova em período de fim de tarde com possível diminuição de luminosidade.

A organização recomenda que os participantes se encontrem em boas condições de saúde, com preparação física e psíquica adequada para a distância escolhida, não se responsabilizando por quaisquer consequências adversas resultantes da participação.

1.4 Ajuda externa

Não é permitida ajuda externa aos participantes nas provas competitivas, com exceção da disponibilizada pela organização nos postos de controlo e abastecimento, sob pena de desclassificação.

1.5 Dorsal - colocação e regras

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível na parte frontal do corpo durante toda a prova. O não cumprimento desta regra poderá originar a não classificação do participante.

Os participantes cujo dorsal não esteja corretamente colocado e cujo chip não seja detetado nos postos de controlo não serão classificados.

Em caso de desistência ou desclassificação é obrigatória a entrega do dorsal à organização, sem prejuízo de o mesmo ser devolvido no final da prova.

1.6 Conduta desportiva

A organização tem como objetivo principal promover o contacto com a Natureza e os hábitos de vida saudável, considerando da maior importância o fair play, muito para além da competição.

Caso algum participante detete a existência de outro participante em perigo, deverá alertar imediatamente os elementos da organização mais próximos ou através do contacto de emergência impresso no dorsal.

A organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não sendo o participante reembolsado do valor da inscrição.

1.7 Conduta ambiental

Os trilhos e locais de passagem da prova devem ser conservados e mantidos limpos. Os participantes devem transportar consigo embalagens e garrafas vazias até ao posto de abastecimento mais próximo, onde existirão recipientes para recolha e reciclagem. É



expressamente proibido atirar lixo para o chão ou danificar o meio envolvente, sob pena de desclassificação.

2. AS PROVAS

2.1 Apresentação e organização

A 1.ª edição do *Trail* Montes da Chainça é um evento de *trail running* organizado pela Comissão de Festas da Chainça 2026, com o apoio da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça, enquadrado nas vertentes de Trail e Mini-Trail, com o objetivo de promover o desporto na natureza e dar a conhecer os trilhos e paisagens da região.

O evento é composto por duas provas:

- *Trail* – 20 km
- *Mini Trail* – 10 km

O local de concentração, partida e chegada é no Largo da Igreja de Santa Quitéria, Chainça.

Os percursos são compostos por caminhos de terra, trilhos, estradas florestais e vias rurais, devidamente sinalizados com marcação no terreno. Haverá voluntários da organização em pontos estratégicos, nomeadamente em atravessamentos de estradas.

O mapa e perfil altimétrico de cada percurso serão disponibilizados antes da prova em formato GPX.

2.2 Programa / Horário do evento¹

4 de julho de 2026 (Sábado)

Horário	Atividade
15h00	Abertura do secretariado - Largo da Igreja de Santa Quitéria, Chainça
16h45	Encerramento do secretariado para o <i>Trail</i> (20 km)
16h55	Encerramento do secretariado para o <i>Mini Trail</i> (10 km)
17h00	Partida <i>Trail</i> - 20 km
17h15	Partida <i>Mini Trail</i> - 10 km

À medida que cada participante terminar a prova, pode de imediato dirigir-se ao local indicado para levantar o seu reforço final. Após o término do tempo limite ou com a chegada de todos os participantes, proceder-se-á à cerimónia de entrega de prémios.

¹Os horários poderão estar sujeitos a alterações por parte da organização.

2.3 Tempo limite

O tempo total de conclusão das provas é de 3 horas e 30 minutos, contabilizado a partir da hora de partida de cada prova.

Os participantes que ultrapassem este limite poderão continuar o percurso, contudo o seu tempo não será contabilizado e não serão classificados. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos ou incidentes ocorridos após o término do tempo limite. Todos os participantes, independentemente de terem concluído a prova dentro do tempo ou não, têm direito ao reforço final.

2.4 Controlo de tempos

A contabilização de tempos e respetivas classificações serão realizadas através de um sistema eletrónico com chip colocado no dorsal. O controlo zero é efetuado automaticamente pela passagem no tapete de partida.

Os participantes deverão manter o dorsal visível em todos os postos de controlo para validação pelos voluntários.

2.5 Postos de controlo obrigatórios

Haverá postos de controlo intermédio de passagem obrigatória, localizados em pontos estratégicos dos percursos. A falha num posto de controlo obrigatório implica a desclassificação do participante.

O número de contacto de emergência da organização estará impresso no dorsal. Os participantes são aconselhados a gravá-lo no telemóvel antes da partida.

A organização reserva-se o direito de alterar o percurso e a posição dos postos de controlo sem aviso prévio, em caso de condições climatéricas adversas ou por questões de segurança.

2.6 Abastecimentos

Prova	Postos ao longo do percurso ²	Tipo
Trail - 20 km	3 postos + reforço final	Líquidos e sólidos
Mini Trail - 10 km	1 posto + reforço final	Líquidos e sólidos



²Em adição aos postos de abastecimento indicados, existirão ao longo de ambos os percursos múltiplos pontos de água, cuja quantidade será definida pela organização em função das condições meteorológicas previstas para o dia da prova.

A organização não disponibiliza copos nos postos de abastecimento ao longo do percurso. Os participantes devem transportar o seu próprio recipiente (garrafa, *flask* ou copo).

Todos os participantes terão direito a um reforço final após conclusão da prova, incluído no valor da inscrição, composto por: 1 sopa + 1 bifana + 1 bebida.

2.7 Material obrigatório e aconselhado

Material Obrigatório

- documento de identificação (para levantamento dos dorsais);
- apito;
- manta térmica;
- telemóvel operacional;
- Alfinetes ou porta-dorsal.

Material Aconselhado

- calçado adequado à prática desportiva da modalidade;
- mochila/cinto de hidratação (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- Reservatório de água com capacidade mínima de 0,5 L;
- Protetor solar e boné.

2.8 Passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Voluntários da organização identificados para auxílio dos participantes nestas zonas, no entanto, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2.9 Desclassificações e penalizações

Os participantes poderão ser desclassificados nas seguintes situações:

- Não prestar assistência a um participante em perigo;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa;
- Dorsal não visível durante a prova;
- Utilizar caminhos não sinalizados (encurtar o percurso);
- Utilizar transporte não autorizado;
- Falta grave de respeito para com a organização ou outros participantes;
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança da organização;
- Exceder o tempo limite;
- Falhar um posto de controlo obrigatório;
- Atirar lixo para o chão ou danificar o meio envolvente;



- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização.

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

A organização baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer participante que perturbe o normal funcionamento do evento.

2.10 Responsabilidade da organização

Os participantes inscritos aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade. A organização compromete-se a desenvolver todos os esforços para salvaguardar qualquer incidente, mas não se responsabiliza por situações não previstas neste Regulamento, nem por acidentes por negligência, perda ou roubo de objetos e valores pessoais dos participantes.

2.11 Seguro desportivo

A organização subscreverá um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, que providenciará o encaminhamento para a instituição médica adequada.

A organização não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (até 12 horas após a chegada do último participante) para ativar o seguro.

Participantes com idade superior a 90 anos poderão inscrever-se, contudo não serão abrangidos pela apólice de seguro incluída na inscrição e, em caso de sinistro, a organização declina qualquer responsabilidade.

3. INSCRIÇÕES

3.1 Como inscrever

As inscrições são realizadas através da plataforma www.recordepessoal.pt, onde os participantes deverão seguir as instruções indicadas. Em caso de dúvida, contactar: geral@recordepessoal.pt
Não são aceites inscrições por telefone ou e-mail. A inscrição apenas é considerada válida após confirmação do pagamento.

Caso ainda existam vagas disponíveis após o fecho das inscrições online, a organização aceitará inscrições presenciais no secretariado no dia da prova, até às 16h00. As inscrições presenciais estão sujeitas à disponibilidade de dorsais reservados pela organização para esse efeito, podendo o número de dorsais disponíveis ser inferior ao número de vagas ainda em aberto.



Para levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação. Não é permitida a troca entre provas ou a troca entre participantes.

3.2 Limites de inscrições

O evento tem um limite máximo de 400 participantes no total, considerando ambas as provas. As inscrições encerram às 23h59 de 28 de junho de 2026 ou quando atingido o limite de participantes total, o que ocorrer primeiro.

Caso o limite não seja atingido até à data de fecho das inscrições online, a organização aceitará inscrições presenciais no dia da prova, no secretariado, durante o período em que este se encontra aberto até às 16h00.

As inscrições presenciais ficam condicionadas à disponibilidade dos dorsais reservados pela organização para esse efeito, cuja quantidade é definida internamente, podendo ser inferior ao número de vagas ainda disponíveis até ao limite máximo de 400 participantes.

3.3 Valores e o que está incluído na inscrição

Preços:

- *Trail* - 16 €;
- *Mini Trail* - 13 €.

Incluído em ambos os preços de inscrição:

- Seguro desportivo;
- Dorsal personalizado com chip;
- Cronometragem eletrónica;
- Abastecimento(s) ao longo do percurso ;
- Reforço final (1 bifana + 1 sopa + 1 bebida);
- Prémios 1º, 2º e 3º geral e por escalão;
- Brinde que a organização venha a angariar (garantido apenas aos primeiros 200 participantes inscritos ou aos inscritos até ao dia 21 de junho de 2026, caso esse número seja inferior a 200).

3.4 Serviços disponibilizados

- Aquecimento Inicial.



- Transporte para a chegada, em caso de abandono³ ou ser impedimento de continuação em prova (pela organização).

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1 Prémios individuais e escalões

- Prémios aos 3 primeiros participantes da geral *Trail e Mini-Trail*, masculino e feminino;
- Prémios aos 3 primeiros participantes de cada *Mini-Trail*, masculino e feminino, conforme o quadro abaixo:

Escalão (M/F)	Intervalo de idades
Sub-30	18 - 30 anos
M/F 30/50	31 - 50 anos
M/F +50	+50 anos

- Prémios aos 3 primeiros participantes de cada *Trail*, masculino e feminino, conforme o quadro abaixo:

Escalão (M/F)	Intervalo de idades
Sub23	18 - 22
Seniores	23 - 34
M/F 35	35 - 39
M/F 40	40 - 44
M/F 45	45 - 49
M/F 50	50 - 54
M/F 55	55 - 59
M/F 60	60 - 64
M/F 65	+ 65



³Em caso de abandono os participantes deverão se deslocar para os abastecimentos ou pontos de segurança, salvo situações de doença/acidente.

4.2 Prémios de Equipa

Serão premiadas as 3 melhores equipas em cada prova, com base no somatório dos tempos dos 3 primeiros elementos da equipa, sendo a classificação coletiva apurada em regime misto.

Será premiada a equipa com maior número de elementos inscritos no total das duas provas, independentemente do género.

Para que uma equipa seja considerada para qualquer um dos prémios, deve ter no mínimo 3 elementos inscritos com o mesmo nome de equipa, escrito de forma rigorosamente igual (letras, acentos, espaços, etc).

4.3 Cerimónia de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á assim que estejam reunidas as condições para encerrar as classificações. A ausência na cerimónia implica renúncia ao prémio.

4.4 Prazo de reclamação de classificações

As classificações serão atualizadas em tempo real e poderão sofrer alterações. Qualquer reclamação deverá ser comunicada à organização até ao início da cerimónia de entrega de prémios, pessoalmente no secretariado.

5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A organização reserva o direito exclusivo de exploração da imagem do evento e dos registos audiovisuais e fotográficos do mesmo.

A aceitação do presente Regulamento implica que o participante autoriza a utilização da sua imagem para divulgação da prova em todas as formas de comunicação, nomeadamente imprensa, redes sociais, vídeo, fotografia e cartazes, de forma intemporal e com o único fim de promoção do evento.

Qualquer suporte publicitário produzido por terceiros para publicação deve obter o prévio consentimento da organização.

6. PROTEÇÃO DE DADOS (RGPD)

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão tratados pela entidade organizadora e pela empresa de cronometragem para efeitos de gestão do evento, incluindo seguradora, lista de inscritos, classificações e comunicação com os participantes.

Os dados não serão partilhados com terceiros para fins comerciais sem consentimento.



Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou eliminação dos dados pessoais, enviando um e-mail para geral@recordepessoal.pt

7. DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento que não foram objeto de regulamentação ou em caso de má interpretação do presente regulamento, não cabendo recurso a essas decisões.

Caso se justifique, a organização poderá proceder a ajustes no presente regulamento, informando atempadamente todos os inscritos.

Qualquer questão deverá ser submetida para: geral@recordepessoal.pt

