



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 2024 / 2025

PARECER Nº 74 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Limestone Ultra Trail 2025

Organização: Associação Porto de Mós a Correr,

Local da Realização: Mira de Aire - Porto de Mós

Data da Realização: 26 de julho de 2025

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: 12 de junho de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)



LimeStone Ultra Trail



Introdução

O Limestone Ultra Trail (LUT) é um evento de trail 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 26 de julho de 2025 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 Circuito Trail ADAL

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

TC – Trilhos do Cárstico – 34 K Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

TG – Trilhos das Grutas – 20 K Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

TP – Trilho do Polje – 14 k

Caminhada D’Aire – 8k

Trilhos do Cárstico 34k e Trilhos das Grutas 20k - Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

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)
- 1.1.4 – Caminhada D’Aire

1.2 – Inscrição regularizada

- 1.2.1 – A inscrição é feita em 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.

APOIOS:



- 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 26 de julho 2025 (LUT - LIMESTONE ULTRA TRAIL), independentemente das condições climáticas, 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 Circuito 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 4 de outubro 2025 ou anterior caso seja possível

2.2 – Programa / Horário

- 2.2.1 – **TC** – 16h30 no dia 26 julho 2025
- 2.2.2 – **TG** – 18h00 no dia 26 julho 2025
- 2.2.3 – **TP** – 18h30 no dia 26 julho 2025
- 2.2.4 – Caminha D’Aire 18H05 no dia 26 julho 2025

2.3 – Distância / Altimetria

- 2.3.1 – **TC** – Trilhos do Cárstico 34 K com cerca de 1300D+
- 2.3.2 – **TG** – Trilhos das Grutas 20 K com cerca de 720D+
- 2.3.3 – **TP** – Trilho do Polje 14 K com cerca de 430 D+

Trilhos do Cárstico: Circuito 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
- 2.5.4 – Caminhada D’Aire entrada na gruta a partir das 19h30

- 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 (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 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. O atleta deve transportar o seu recipiente para líquidos.

2.9 – Material Recomendado

| MATERIAL OBRIGATÓRIO | 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 0.5l | X | X | 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 | 3 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 |
| Material obrigatório é penalizado por cada um ou mais desses itens | 60 Minutos |

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

2.12 – Responsabilidade perante o participante

APOIOS:

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.

O seguro não cobre danos na falta de material obrigatório.

Franquia de 75 euros

3. Inscrições

- Inscrições a efetuar em 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 | caminhada |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----------|
| Até 30 de abril 2025 | 25€ | 20€ | 14€ | 12€ |
| De 1 maio a 30 de junho 2025 | 27€ | 21€ | 15€ | 13€ |
| De 1 a 21 de julho 2025 | 29€ | 22€ | 16€ | 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 | Caminhada |
|----------------------------|----|----|----|-----------|
| Dorsal | X | X | X | |
| Cronometragem | X | X | X | |
| Seguros obrigatórios | X | X | X | X |
| Abastecimentos | X | X | X | |
| Serviço Enfermagem | X | X | X | |
| Banhos | X | X | X | X |
| Prémio Presença | X | X | X | |
| Medalha Finisher metal | X | X | X | |
| Transporte partida TC 34 k | X | | | |
| Refeição final | X | X | X | X |
| Entrada nas grutas | | | | 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
- 3.3.4 – Caminhada D'Aire – 200 inscrições pagas

APOIOS:

– 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 4 outubro 2025 com todas as distancias a serem realizadas neste dia.

3.5 – Secretariado / Horários / Locais

Sábado, dia 26 de julho

- 14h00 – Abertura do secretariado LUT (Complexo das Grutas de Mira de Aire)
 15h45 – Partida dos autocarros para **Trilhos do Cárstico (Castelo Porto de Mós)**
 16h15 – Controlo zero no Castelo Porto de Mós
 16h30 – Partida **Trilhos do Cárstico no castelo Porto de Mós**
 18h00 – Partida **Trilho das Grutas nas grutas de Mira de Aire**
 18h05 – partida caminhada D'Aire
 18h30 – 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

| Trilhos do Cárstico (TC) | | |
|----------------------------------|------------|------------|
| Escalões | Femininos | Masculinos |
| 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 |
| Trilhos das Grutas (TG) | | |
| 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 50aos 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 |
| Trilhos do Polje (TP) | | |
| Escalação única 5 primeiros (as) | | |

- 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 do Trilho do Cárstico **TC** e trilho das Grutas **TG**

APOIOS:

- 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 TC TG e TP
- 4.3.4 – Prémio especial para o participante mais velho a completar a prova.
- 4.3.5 – Prémio para os 5 primeiros do trilho do Polje

• A classificação coletiva para o **TC**, **TG** e **TP**, determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando as classificações dos 3 primeiros classificados de cada equipa, M/F. As equipas vencedoras serão as que obtiverem o menor somatório, através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.

- Exemplo:
- 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.

- Não serão entregues prémios fora do contexto da cerimonia entrega dos prémios
- Não serão enviados prémios por CTT ou qualquer outra forma de envio

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 |
|-------|----------|-----|--------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



LimeStone Ultra Trail



8.3 – Pousada da Juventude

A divulgar a acordo parceria

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:



MUNICÍPIO
**PORTO
MÓS**



grutas de mira de aire