



## **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 2024 / 2025**

## **PARECER Nº 81 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 1ª Léguas do Pé N'Areia 2025

Organização: Industrial Desportivo Vieiraense

Local da Realização: Vieira de Leiria

Data da Realização: 27 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: 8 de julho de 2025



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)



## **1ª Léguas do Pé N'Areia - Praia da Vieira**

### **REGULAMENTO**

#### **1. ORGANIZAÇÃO**

- A 1ª Léguas do Pé N'Areia - Praia da Vieira é uma organização do Clube Industrial Desportivo Vieirense e do Município da Marinha Grande.
- Vai decorrer a 1ª edição no dia 27 de julho de 2025, na Praia da Vieira.
- A Organização da 1ª Léguas do Pé N'Areia conta com o apoio da Câmara Municipal da Marinha Grande, da Junta de Freguesia de Vieira de Leiria, da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, dos Bombeiros Voluntários de Vieira de Leiria, da Capitania da Nazaré e da Polícia Marítima.
- A prova principal destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com 18 anos de idade ou mais, que cumpram as exigências do presente Regulamento.
- Decorrerá num percurso com uma extensão aproximada de 5 km, todos eles percorridos em areia, com início e chegada na Praia da Vieira.
- Haverá também provas para os escalões de formação.

#### **2. REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO**

- Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso (dificuldade moderada).
- Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.
- Poderão participar na Corrida e Caminhada Pé N'Areia Atletas Federados e Não Federados.
- Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.
- Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão aguardar pelas viaturas de apoio que se mantêm no percurso entre o último e o primeiro atleta em prova, ou dirigirem-se para o posto de controlo da praia mais próximo caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar transporte para a zona de Meta. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada para o número de telemóvel existente no dorsal.



## Regulamento da 1ª Léguas do Pé N´Areia - Praia da Vieira

- A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequado, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

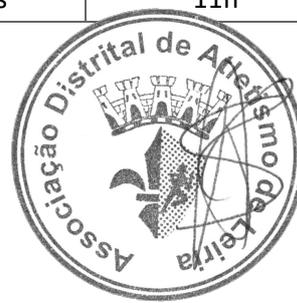
### 3. PROGRAMA

- 07H30 - Abertura do secretariado, para levantamento de dorsal
- 09H00 - Encerramento do secretariado
- 09H20 - Concentração dos Atletas no local de partida (Praia da Vieira)
- 09H30 - Partida da Corrida - 1ª Léguas do Pé N´Areia
- 09H35 - Partida da Caminhada - 1ª Léguas do Pé N´Areia
- 10H15 - Início das provas dos escalões de formação
- Entrega de Prémios após o término das competições

### 4. ESCALÕES, DISTÂNCIAS E HORÁRIOS

- A 1ª Léguas do Pé N´Areia terá os seguintes Escalões Etários, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

Escalões	Data Nascimento/Idade	Distâncias	Horário
<b>SUB 23 M/F</b>	18 - 22 anos	Léguas (5000 metros)	09H30
<b>SENIORES M/F</b>	23 - 34 anos		
<b>VET. F35</b>	35 - 39 anos		
<b>VET. F40</b>	40 - 44 anos		
<b>VET. F45</b>	45 - 49 anos		
<b>VET. F50</b>	50 - 54 anos		
<b>VET. F55+</b>	55 ou + anos		
<b>VET. M35</b>	35 - 39 anos		
<b>VET. M40</b>	40 - 44 anos		
<b>VET. M45</b>	45 - 49 anos		
<b>VET. M50</b>	50 - 54 anos		
<b>VET. M55</b>	55 - 59 anos		
<b>VET. M60</b>	60 - 64 anos		
<b>VET. M65+</b>	65 ou + anos		
<b>CAMINHADA</b>	Todas as idades	Léguas (5000 metros)	09H35
<b>SUB 10 M/F</b>	Antes 2015	500 metros	10H15
<b>SUB 12 M/F</b>	2014 / 2015	800 metros	10H30
<b>SUB 14 M/F</b>	2012 / 2013	1000 metros	10H45
<b>SUB 16 M/F</b>	2010 / 2011	1500 metros	11H
<b>SUB 18 M/F</b>	2018 / 2009	1500 metros	11h



## 5. ABASTECIMENTO

- Haverá um abastecimento no final da competição dos 5km.

## 6. CONTROLO DA CORRIDA

- Será efetuado registo de passagem no retorno.
- Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá ainda um controlo manual que poderá não ser identificável pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis ao longo de toda a prova.

## 7. INSCRIÇÕES

- As inscrições têm de ser realizadas obrigatoriamente na plataforma Recorde Pessoal ([www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)) e terminam às 23h59 do dia 21 de julho de 2025.
- Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação do presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.
- A inscrição é individual e só é válida após efetuado o pagamento.

### Valor Corrida Pé N'Areia - Até 21 de Julho:

- Atletas Federados: 8€
- Atletas Não Federados: 10€ (com seguro incluído)

### Valor Caminhada Pé N'Areia - Até 21 de julho:

- 8€ (com seguro incluído)

## 8. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

- Medalhão para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão.
- Troféu para os 3 primeiros da geral masculinos e femininos.
- Troféu para as 3 primeiras equipas da Léguas(5.000M). Vencerá coletivamente a equipa que obtiver menor somatório de pontos. Contam para o somatório os quatro primeiros atletas de cada equipa a chegarem à meta, independentemente do escalão e/ou género.
- Medalha para os 3 primeiros classificados dos escalões de formação masculinos e femininos.

## 9. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

- Camisola Técnica alusiva à 1ª Léguas do Pé N'Areia.(5.000M)
- Saco com lanche.

## 10. DESCLASSIFICAÇÕES



- Será desclassificado o atleta que:

1. Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária.
2. Não cumpra o presente Regulamento.
3. Não cumpra as medidas de segurança indicadas pela organização.
4. Não apresente registos no posto de controlo.
5. Não complete a totalidade do percurso.
6. Não leve o dorsal bem visível.
7. Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
8. Demonstre uma conduta antidesportiva.
9. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso e fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
10. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova.

#### **11. RESPEITO PELO AMBIENTE**

- Todos os atletas e caminhantes deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da 1ª Léguas do Pé N'Areia recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo da manhã.

#### **12. DIREITOS DE IMAGEM**

- Ao inscrever-se, o atleta e o caminhante autorizam a organização a utilizar imagens suas, recolhidas durante a prova, para efeitos de promoção e divulgação do evento, através de difusão em vários formatos, entre os quais, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, etc.

- A formalização da inscrição autoriza igualmente a divulgação nas diversas fases de organização do evento, dos dados pessoais dos atletas constantes na inscrição, junto da comunicação social ou através da internet, para efeitos de divulgação de listas oficiais de atletas inscritos, resultados, ou em outra situação relacionada com a divulgação de informações relativas à competição.

#### **13. DIVERSOS**

- Os atletas da 1ª Léguas do Pé N'Areia devem fazer-se acompanhar de documento de identificação para o caso de dúvida na idade.



-Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.

#### **14. CONTACTOS E INFORMAÇÕES**

E-mail: equipaidvatletismo@gmail.com

Contacto: 962 337 817

#### **15. DIRETOR DE PROVA**

- Rui Dinis



#### **Organização:**

Industrial Desportivo Viegrense

Município da Marinha Grande

#### **Apoio:**

Junta de Freguesia de Vieira de Leiria

Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Bombeiros Voluntários de Vieira de Leiria

Capitania da Nazaré/Polícia Marítima

