



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 64 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 5º Trilhos Romanos 2026

Organização: Associação Trilhos Romanos

Local da Realização: Bárrio - Alcobaça

Data da Realização: 31 de maio 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: 20 de maio de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiva)



REGULAMENTO

Organização:

Apoios:



Mais que um Trail, uma Festa!

Local: Bárrio – Alcobaça

Data e hora: 31 Maio 2026 – 9:00

Fecho das inscrições: 14 Maio 2026

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A 5.ª edição do Trail Trilhos Romanos é um evento de *trail running*, que percorre trilhos e caminhos da freguesia do Bárrio, Concelho de Alcobaça, organizado pela Associação Trilhos Romanos, enquadrado nas vertentes de Trail Sprint, Mini-Trail, Caminhada e Kids Trail.

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

1.1. Idade participação nas diferentes provas

Qualquer atleta que deseje participar nas provas competitivas (Trail Sprint ou Mini-trail) deverá ter, no dia 31 de Maio de 2026, uma idade mínima de 18 anos.

As pessoas que participem no Kids Trail ou nas Caminhadas, no caso de serem menores de idade, deverão entregar, aquando do levantamento dos respetivos dorsais, o Termo de Responsabilidade anexo ao presente regulamento, assinado pelo Encarregado de Educação.

Crianças com menos de 12 anos deverão ser acompanhadas por um responsável maior de idade, durante o evento.

Qualquer pessoa, com idade superior a 90 anos, que deseje inscrever-se poderá fazê-lo, contudo, o participante não será abrangido pela apólice de seguro incluído na inscrição e, em caso de sinistro, a organização declinará qualquer responsabilidade.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos, no site da [Recorde Pessoal](#) e as inscrições só serão validadas depois da confirmação do pagamento que deverá ser realizado até 72 horas após a inscrição feita. No final do referido prazo a inscrição ficará anulada, pelo que terá de ser de novo submetida.

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

1.3. Condições físicas

É da responsabilidade de cada atleta/caminheiro a escolha da prova a realizar pelo que todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à sua participação.

A organização do evento aconselha a que os participantes se encontrem em boas condições de saúde, com uma preparação física e psíquica apta para percorrer a distância da prova em que se inscreve, em percursos de trilhos, não se responsabilizando por qualquer tipo de consequências adversas provocadas pela sua participação.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Não é permitida ajuda externa aos atletas participantes nas provas competitivas, com a exceção da disponibilizada pela organização nos locais de controlo e abastecimento, sob pena de não lhes ser atribuída classificação.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova. O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

Os atletas cujo dorsal não esteja corretamente colocado e que, por esse motivo, o chip não seja detetado, não serão classificados

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

1.6. Regras conduta desportiva

A organização do Trail Trilhos Romanos 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 atleta detete a existência de um outro atleta em perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico que se encontrará inscrito no dorsal.

A organização reserva-se no direito de excluir da corrida, 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 atleta reembolsado do valor da inscrição.

1.7. Regras conduta ambiental

O local onde irá decorrer o evento, assim como os trilhos e locais de passagem da prova devem ser conservados e mantidos limpos, devendo os participantes transportar consigo embalagens e/ou garrafas vazias até ao ponto de abastecimento mais próximo, onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos, a fim de serem encaminhados para a reciclagem.

2. PROVAS

2.1. Apresentação das provas / Organização

A **Associação Trilhos Romanos** em colaboração com a **Junta de Freguesia do Bárrio** e a **Câmara Municipal de Alcobaça**, no próximo **dia 31 de Maio de 2026**, levará a cabo a organização da **5ª edição do Trail Trilhos Romanos**, inserida nas festividades do aniversário da freguesia.

O evento contará com duas provas competitivas, um **Trail Sprint de 18 km** e um **Mini-trail de 12 km**, duas provas sem carácter competitivas uma **Caminhada de 8,5 km**, e o **Kids Trail**, este último com diferentes distâncias, de acordo com escalão das crianças.

A concentração, partida e chegada das provas e da caminhada serão realizadas no recinto da festa, junto à Sede da Junta de Freguesia do Bárrio, concelho de Alcobaça, distrito de Leiria.

As provas de trail e as caminhadas percorrerão percursos e trilhos na freguesia do Bárrio, alguns deles abertos propositadamente para este evento.

A concentração e as partidas das provas do Kids Trail serão realizadas nas imediações do estacionamento que ficará localizado na Rua Vale da Pereira e chegada no recinto da festa.

2.2. Programa / Horário*

Dia 30 de Maio (Sábado) – Casa Amarela (ao lado da Junta de Freguesia do Bárrio)

15h00 às 20h00 – Entrega de dorsais e kits de participação

Dia 31 de Maio (Domingo) – Casa Amarela

07:00 - Abertura do Secretariado – Casa Amarela (ao lado da Junta de Freguesia do Bárrio)

08:30 - Abertura do Controlo 0 (início da entrada dos atletas para a zona da Partida)

08:45 - *Briefing*

09:00 - Início da prova do Trail Sprint
 09:30 - Início da prova do Mini-trail
 09:40 - Início das Caminhadas
 11:30 - Início do almoço
 12:15 - Cerimónia de entrega dos prémios
 13:00 - Início das provas do Kids Trail

A entrega dos prémios será efetuada assim que estejam reunidas as condições para fechar as classificações dos vários escalões.

Horário das provas do Kids Trail

Horário	Escaões	Idade	Distâncias
13:00	Bâmbis	≤ 6 anos	150 m
13:15	Benjamim A	7/9 anos	500 m
13:15	Benjamim B	10/11 anos	500 m

Os escalões etários do Kids Trail são atribuídos de acordo com os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo, considerando o ano de nascimento dos atletas

*Os horários poderão estar sujeitos a alterações.

2.3. Distâncias / Altimetrias

Prova	Distância	Desnível positivo (aprox.)
Trail Sprint	18 km	640 m
Mini-trail	12 km	390 m
Caminhada	8,5 km	235 m

2.4. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão das provas de Trail Sprint, Mini trail e Caminhadas é de 4 horas.

2.5. Metodologia de controle de tempos

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

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só o poderá fazer entregando o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

2.6. Posto de controle

Haverá postos de controlo intermédio de passagem obrigatório e que estarão localizados em pontos estratégicos do percurso, nos quais estarão responsáveis da organização e/ou da Recorde Pessoal.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal, aconselhando-se que seja antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno, contudo, é essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a organização.

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

2.7. Locais dos abastecimentos

O Trail terá três locais de abastecimento, o Mini-trail terá dois locais de abastecimento e a Caminhada terá um local de abastecimento ao longo dos respetivos percursos. Haverá um último abastecimento para todos os atletas/caminheiros, incluindo para os atletas do Kids Trail que estará localizado junto à Meta.

Para além dos postos de abastecimento sólidos/líquidos acima referidos, haverá em todos os percursos e nos percursos do Kids Trail outros postos de abastecimento de líquidos.

2.8. Material obrigatório e aconselhado

Material obrigatório – Trail Sprint e Mini-trail:

- **Mochila/cinto de hidratação** (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- Telemóvel operacional;
- Manta térmica;
- Apito.

Material aconselhado – Trail Sprint, Mini-trail e Caminhada:

- Calçado adequado à prática desportiva da modalidade;
- Alfinetes ou porta-dorsal (a organização não disponibiliza);
- Recipiente para líquidos (garrafa, copo ou outro)

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Voluntários da organização identificados para auxílio dos atletas 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.

2.10. Desclassificações / Penalizações

Os Voluntários da organização são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar desclassificações, após aprovada pela organização mas situações que seguidamente se indicam:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite;
- Falhar o Posto de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização;

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

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Os participantes inscritos na 5.ª edição do Trail Trilhos Romanos aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

2.12. 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, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

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

Qualquer pessoa, com idade superior a 90 anos, que deseje inscrever-se poderá fazê-lo, contudo, o participante não será abrangido pela apólice de seguro incluído na inscrição e, em caso de sinistro, a organização declinará qualquer responsabilidade.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

Inscrições no site: <https://www.recordepessoal.pt/evento/5edicaotrailtrilhosromanos>

Para a participação na prova cada atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento do evento. As inscrições só serão validadas após o seu pagamento

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos indicados, tendo como data limite o dia 14 de Maio de 2026 ou quando atingido o limite de 750 inscrições pagas no conjunto das seguintes modalidades (Trail, Mini-trail, e Caminhada) e 100 atletas no caso do Kids Trail.

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

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes inscritos após o fecho das inscrições.

Só serão permitidas trocas de dorsais até ao dia 14 de Maio de 2026, devendo os pedidos ser enviados para o e-mail para geral@recordepessoal.pt.

Preços

1ª Fase: de 14 de Março a 13 de Abril:

Trail Sprint – 8€

Mini-trail – 7€

Caminhada – 6€

Kids Trail – 1€

2ª Fase: de 14 de Abril a 14 de Maio:

Trail Sprint – 10€

Mini-trail – 9€

Caminhada – 8€

Kids Trail – 2€

Opcional – T-shirt – 7€

Oferta T-shirt (Kids Trail) – primeiras 100 inscrições

Opcional – Almoço (bifana ou opção vegetariana + sopa + bebida) - 6€

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência salvo por motivo de acidente ou doença comprovada do praticante que tenha ocorrido ou diagnosticada após a inscrição na prova. Apenas e só nestes casos o reembolso poderá ser solicitado. O cancelamento da inscrição deve, nestes casos, ser solicitado através do e-mail geral@recordepessoal.pt pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 75% do valor da inscrição.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios à organização, nomeadamente, por fatores climatéricos ou outros, não haverá devolução de qualquer valor da inscrição por parte da organização. Neste caso todas as inscrições transitam automaticamente para uma nova data para a realização do evento, a anunciar pela organização.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Sprint e Mini-trail

Seguro desportivo
Dorsal personalizado
Cronometragem
Abastecimento(s)
Brindes que a organização venha a angariar
Lembrança *finisher*
T-shirt (opcional)

Caminhada

Seguro desportivo
Dorsal personalizado
Abastecimento(s)
Brindes que a organização venha a angariar
Lembrança *finisher*
T-shirt (opcional)

Kids Trail

Seguro desportivo
Dorsal personalizado
Abastecimento(s)
Brindes que a organização venha a angariar
Lembrança *finisher*
T-shirt (oferta)

3.5. Serviços disponibilizados

Haverá duchas quentes nos balneários no Campo de Futebol do Pinhal Fanheiro – quem pretenda, a organização disponibilizará transporte em autocarro de ida e regresso para o local dos balneários.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS – Trail Sprint e Mini-trail

4.1. Prémios Individuais, Escalões e Coletivos

Para o Trail Sprint de 18 km serão premiados com troféu:

1º, 2º e 3º lugar da Geral (M/F)

1º, 2º e 3º lugar por cada escalão (M/F)

1º, 2º, e 3º lugar de equipas (3 primeiros atletas da equipa)

Para o Mini-Trail de 12 km serão premiados com troféu:

1º, 2º, 3º, 4º e 5º lugar da Geral (M/F)

1º, 2º, e 3º lugar de equipas (3 primeiros atletas da equipa)

Para a classificação por equipas contarão o somatório das classificações dos 3 primeiros atletas (masculino ou feminino) a cortar a meta nas provas de Trail Sprint e Mini-Trail. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 3.º elemento melhor classificado.

Caminhadas e Kids Trail (sem classificação)

Troféu a atribuir à equipa com mais elementos inscritos no conjunto das provas de Trail Sprint, Mini-Trail, Caminhada e Kids Trail.

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

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

ESCALÕES

<u>Masculinos</u>	<u>Femininos</u>
Sub-23 M (18-22 Anos)	Sub-23 F (18-22 Anos)
Sénior M (23 -34 Anos)	Sénior F (23 -34 Anos)
M35 (35-39 Anos)	F35 (35-39 Anos)
M 40 (40-44 Anos)	F40 (40 - 44 Anos)
M45 (45-49 Anos)	F45 (45 - 49 Anos)
M 50 (50-54 Anos)	F 50 (50-54 Anos)
M 55 (55-59 Anos)	F 55 (55-59 Anos)
M 60 (60-64 Anos)	F 60 (60-64 Anos)
M 65 (≥ 65 Anos)	F 65 (≥ 65 Anos)

O escalão será definido com base na idade do atleta no dia 30 de Setembro de 2026. Assim, um atleta que complete 23 anos no dia 30 de Setembro de 2026, compete como Sénior. Caso um atleta complete os 18 anos no dia 30 de Setembro de 2026 ou em data posterior, o atleta compete no escalão Sub-23.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

As classificações serão atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deverá ser comunicada à organização até à hora de entrega de prémios.

5. Padrinho do Evento

A 5ª edição do Trail Trilhos Romanos será apadrinhada pelo Nelson Lopes, casado, tem duas filhas que o iluminam e energizam os seus dias, é o mentor dos NFC Running Team. Nascido na Suíça, pais que o acolheu até aos 16 anos, altura em que veio para Portugal e completou o ensino secundário em Alcobaça, tendo seguido os estudos superiores em Motricidade Humana. Sempre determinado e convicto do seu propósito tirou várias formações certificadas em áreas como pilates, hidroginastica e afins, tendo treinado uma equipa de futebol na Pontinha.

Iniciou a sua atividade profissional no ginásio Equilíbrio no Bombarral, exercendo atualmente a sua atividade no *health club* Balance das Caldas da Rainha. Paralelamente iniciou a atividade de professor nas piscinas municipais de Alcobaça.

Empreendedor por natureza, sonhador e dinâmico, decidiu iniciar há 14 anos o projeto Nelson Fitness Club, sediado nas piscinas municipais de Alcobaça. Em 2020 criou os NFC Running Team, um grupo de atletas e amigos que dinamiza com o objetivo de correrem e trilharem juntos em treinos e provas de Norte a Sul do País e ilhas.

Inspirador, focado, disciplinado, cidadão atento à comunidade e apaixonado pela vida, Nelson Lopes, privilegia o bem comum em detrimento do bem individual.

6. Causa Solidária

A organização do Trail Trilhos Romanos irá apoiar nesta 5.ª edição a causa do Pedro Querido <https://www.facebook.com/share/1EQTgYXrAK/>

Apelamos a todos que no dia do evento tragam tampinhas, rolhas de cortiça e caricas. A organização terá um local próprio para a recolha das mesmas devidamente identificado.

Todas as tampinhas recolhidas serão entregues à família do Pedro, para ajudar a custear os seus tratamentos.

7. Direitos de Imagem e Publicidade

A organização reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento 5.ª edição do Trail Trilhos Romanos e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar.

9. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa de cronometragem para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para geral@recordepessoal.pt

10. Outros

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento, não cabendo recursos a essas mesmas decisões.

Nas situações em que possa não existir corte do trânsito rodoviário em passagens de estradas públicas, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e património natural e edificado, sob pena de terem de assumir a responsabilidade pelos potenciais danos e as indemnizações resultantes do seu incumprimento;

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente por negligência, perda ou roubo de objetos e valores pessoais dos participantes.

Caso se justifique, a organização poderá proceder a ajustes no presente regulamento, informando atempadamente as pessoas inscritas. Qualquer questão acerca do evento deverá ser submetida preferencialmente via e-mail para: geral@recordepessoal.pt.

Termo de Responsabilidade para participação de menores no Trail Trilhos Romanos

Eu, _____, portador do CC nº _____, na qualidade de Representante Legal do menor, Pai/Mãe/Tutor (riscar o que não interessa) _____, portador do CC nº _____, declaro que autorizo o mesmo a participar na prova _____ da 5ª edição do Trail Trilhos Romanos, a realizar-se no dia 31/05/2026.

Mais declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação do menor neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

Dou também a minha autorização para que a organização do evento utilize o nome do atleta e a sua imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens. Comprometo-me que o atleta, por mim inscrito, adotará um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas durante o evento.

Declaro que li e aceito o regulamento do evento.

Data ___/___/___

Assinatura cfr. CC _____