



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA

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 65 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Cross Road 11Km 2026

Organização: Grupo de Atletismo da Caranguejeira

Local da Realização: Quinta do Faria - Caranguejeira

Data da Realização: 5 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: 20 de maio de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiva)



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



GRUPO DE ATLETISMO DA CARANGUEJEIRA

CROSS ROAD - 11 KM

NOTA INTRODUTÓRIA

A organização promove a prova Cross Road, um evento de corrida que combina segmentos de estrada (asfalto) e trilhos naturais, proporcionando um desafio técnico e variado aos participantes. A prova destina-se a atletas federados e não federados e pretende promover a prática do atletismo em ambiente misto, conciliando corrida em estrada com corrida em trilhos.

Esta prova integra o circuito de meio-fundo da ADAL.

Data: 5 julho de 2026

Local: Quinta do Faria - Caranguejeira

1. PROGRAMA

O programa horário das várias provas que integram esta competição será o seguinte:

Horário	Escalões	Data Nascimento	Idades	Distâncias
9:00	Sub-20 (Juniões) M/F	2007 e 2008	18 a 19 anos	11.000 m
	Seniores M/F	2004 e antes	20 anos ou mais	
	Veteranas (F35)		35 a 39 anos	
	Veteranos (M35)			
	Veteranas (F40)		40 a 44 anos	
	Veteranos (M40)			
	Veteranas (F45)		45 a 49 anos	
	Veteranos (M45)		45 a 49 anos	
	Veteranas (F50)		50 anos ou mais	
	Veteranos (M50)		50 a 54 anos	
	Veteranos (M55)		55 a 59 anos	
	Veteranos (M60)		60 anos ou mais	
10:30	Sub-10 (Benjamins A) M/F	Depois de 2016	Até 9 anos	500 m
10:40	Sub-12 (Benjamins B) M/F	2015 e 2016	10 a 11 anos	800 m
10:50	Sub-14 (Infantis) M/F	2013 e 2014	12 a 13 anos	1000 m
11:05	Sub-16 (Iniciados) M/F	2011 e 2012	14 a 15 anos	2000 m
	Sub-18 (Juvenis) M/F	2009 e 2010	16 a 17 anos	





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Em função dos atletas inscritos poderão existir alterações aos horários apresentados.

Programa:

- 09:00 h – Cross Road
- 10:30 h – Cross Road Kid´s
- 11:30 h – Entrega de prémios

2. PERCURSO

O percurso será composto por uma combinação de asfalto e trilhos naturais.

Os trilhos poderão incluir algum grau de dificuldade técnica, como terreno irregular, pequenas subidas e descidas e zonas de terra batida ou pedra.

3. PARTICIPAÇÃO

Podem participar atletas federados e não federados.

Os participantes devem encontrar-se em boas condições físicas para a prática desportiva.

4. INSCRIÇÕES

A inscrição é feita através do www.recordepessoal.pt de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante. A referência para pagamento tem uma validade de até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante.

As inscrições incluem:

- dorsal
- seguro desportivo
- abastecimentos
- classificação oficial
- t-shirt

As inscrições encerram na data definida pela organização ou quando for atingido o limite de participantes.

As inscrições terão de ser efetuadas até às 24h00 do dia 30 de junho de 2026.

Não serão aceites inscrições sem ser pela plataforma.





5. PREÇOS

Prova	Até 15 de junho	De 15 a 30 de junho
Escalões de Formação (até Sub-18)	Gratuito	Gratuito
Prova Cross Road 10,7km	13,00 €	15,00 €
Caminhada	10,00€	10,00€

Para atletas federados, haverá um desconto de 1 euro.

Haverá uma caminhada com início as 10:15 horas.

O valor da inscrição é de 10,00 euros, com direito a Seguro, T-Shirt, Água e refeição leve para todos os caminheiros.

Apenas se garante T-shirt alusiva ao evento para os primeiros 250 atletas inscritos na prova principal e apenas poderão escolher o tamanho da T-shirt os inscritos até ao dia 30 de junho.

6. CLASSIFICAÇÕES, PRÉMIOS INDIVIDUAIS e COLETIVOS

a. Prémios Individuais

Haverá troféu / taça para os 3 primeiros classificados de cada um dos escalões referidos no ponto 1 deste regulamento.

Haverá troféu / taça para os três primeiros atletas da Classificação Geral Masculino/Feminino.

Haverá troféu / taça para o e a atleta com mais idade da prova.

b. Prémios coletivos

Para a classificação coletiva do CROSS ROAD (prova de 11.000 m), contarão os primeiros 3 atletas chegados de cada equipa, (independentemente do escalão e sexo), sendo atribuídos pontos de acordo com os lugares obtidos, sendo 1 ponto para o 1º, 2 pontos para o 2º e assim sucessivamente, ganhando a equipa que somar menos pontos. Em caso de empate será vencedora a equipa cujo último elemento pontuável termine mais próximo do primeiro lugar. Haverá prémios para as três primeiras equipas.

7. SEGURANÇA E CONTROLO

O percurso será devidamente marcado e sinalizado.





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas;

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

8. ABASTECIMENTOS

Serão disponibilizados pontos de água no percurso e abastecimento final na zona de meta.

9. DISPOSIÇÕES FINAIS

A participação na prova implica por parte do atleta, a total aceitação do presente regulamento.

Proteção dos Dados

Ao inscrever-se na prova, aceita que os dados pessoais, possam ser guardados e tratados pelo GAC, para o envio de informações comerciais e de marketing, sobre este e outros eventos.

Em casos omissos, a decisão caberá à organização da prova, respeitando as regras gerais da modalidade.

10. Diretor Técnico

A prova de atletismo será acompanhada pelo Diretor Técnico Rui Militão

Caranguejeira, 12 de maio 2026

