



Regulamento:

A ADAL com o apoio da Junta de Freguesia de Carriço e do Município de Pombal, irá promover no próximo dia 19 de julho de 2026 a 5ª Léguas da ADAL - Praia do Osso da Baleia e caminhada da família.

A Léguas, será percorrida sempre no areal.

A prova é aberta a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva.

Inscrições:

As inscrições deverão ser feitas na plataforma
<https://www.recordepessoal.pt> até ao dia 13 de julho de 2026

Valor de Inscrição.

Federados: (facultativo) Géneros alimentares que pretenderem oferecer;

Não Federados: 3 Kg de Alimentos.

As inscrições revertem a favor das instituições do Carriço



Inscrições de Última hora Federados e não Federados: no próprio dia até uma hora antes do início da prova - 5 KG de Alimentos

No que concerne a bens, indicamos que os artigos mais necessários são: enlatados (atum, salsichas), grão, feijão, leite, bolachas/tostas e caso assim entendam, produtos de higiene pessoal (dentífricos, champô, sabonetes/gel de banho), que serão entregues às famílias sempre que solicitado.

Programa-horário (provisório)

Hora	Escalão	Data/anos	Distancia
10H00	Sub 10 M/F	depois 2017	500 metros
10H10	Sub 12 M/F	2015/2016	800 metros
10H20	Sub 14 M/F	2013/2014	Mini Léguas (2 Kms)
	Sub 16 M/F	2011/2012	
10H40	Sub 18 M/F	2009/2010	Léguas (5Kms)
	Sub 20 M/F	2007/2008	
	Sub 23 M/F	2004/2005/2006	
	Seniores M/F	2003 e anteriores	
	Master M/F35	35 aos 39 anos	
	Master M/F40	40 aos 44 anos	
	Master M/F45	45 aos 49 anos	
	Master M/F50	50 aos 54 anos	
	Master M/F55	55 aos 59 anos	
	Master M/F60	60 aos 64 anos	
	Master M/F65	Mais de 65 anos	
	CAMINHADA	Todas as idades	

Receção aos atletas:

- Para evitar ajuntamentos de pessoas, o levantamento do material necessário à competição (dorsais) deverá ser feito por um responsável por Clube.
- A entrega deste material será feita a partir das 8:00 horas.



Classificações e Prémios:

- As classificações serão atribuídas em função do tempo, com o controlo de tempos de acordo com a passagem pela e chegada.
- Saco lembranças para os 1ºs 300 atletas
- Prémio para os 3 Primeiros por escalão:
- Trofeu às 5 primeiras equipas
- Trofeu para a equipa filiada mais numerosa

Na classificação por equipas, contam os 3 primeiros atletas chegados à meta (independente do género e escalão), vencendo a equipa que somar menor número de pontos.

Os Atletas não filiados na ADAL deverão ser portadores do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, para o caso de dúvida na idade.

Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem ou os próprios, no caso de se inscreverem como individuais.

No entanto, o seguro Desportivo aos atletas não federados será assegurado pela organização desde que mencionem na inscrição a inexistência do mesmo.

Haverá pontos de controlo ao longo do percurso.

A organização declina toda a responsabilidade de danos que a participação da corrida possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a terceiros, incluindo elementos estranhos à organização.

Os participantes obrigam-se a seguir as indicações do Júri da prova.

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, de acordo com as normas e regulamentos vigentes para o atletismo.

Ao participar do evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a Organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais. Todos os participantes



pelo facto de tomarem parte na corrida/caminhada, aceitam o presente regulamento.

Ao participar do evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a Organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais.

O regulamento poderá sofrer alterações

Percurso

- Partida e Chegada perto do BAR Estrela do MAR

Coordenadas: Latitude: 40° 0' 9.90" N (40.00275) Longitude: 8° 54' 45.18" W (-8.91255)

Trajecto de Ida e Volta de 2,500 metros, totalizando a Léguas

Diretor de Competição: António Reis