



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 57 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 3º Côdeas Trail 2025

Organização: Clube de atletismo os “*Unidos Runners*”

Local da Realização: Casal dos Claros, Coucinheira - Leiria

Data da Realização: 6 de Setembro 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: 22 de março de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)



Regulamento 3º Côdeas Trail

(Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein)

Introdução/Organização

O clube de atletismos os “Unidos Runners” com o apoio do Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Unidos “G.D.R.C. UNIDOS” organiza no dia 06 de Setembro de 2025 o 3º **Côdeas Trail**, que consiste numa prova de Trail na localidade Casal dos Claros e Coucinheira com a partida e chegada junto ao clube, “G.D.R.C. UNIDOS”

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, caminhos, carreiros com alguma dificuldade.

1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 Idade participação diferentes provas

Para participar na prova de **3º Côdeas Trail**, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, desde que gozem de boa saúde, preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

1.2 Inscrição regularizada

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro (para atletas não federados). As inscrições serão realizadas em www.recordepessoal.pt. A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

1.3 Condições físicas

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

No **Trail Kids** os participantes/Encarregados de Educação deverão ter consciência do esforço físico inerente à participação na prova, aconselhando a organização do evento a que os participantes se encontrem em boas condições de saúde, não se responsabilizando por qualquer tipo de consequências adversas, provocadas pela sua participação.

Para qualquer eventualidade deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).



1.4 Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.5 Colocação dorsal

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível que deve ser colocado á frente do corpo de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do n. Telefónico que consta no dorsal e é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

1.6 Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova “**3º Côdeas Trail**” é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

2.PROVA

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

- Esta prova é organizada pelos **Unidos Runners** com o apoio do **G.D.R.C. UNIDOS**.
- O evento realizado no dia **06 de Setembro de 2025** independentemente das condições climáticas do dia desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.
- Se a organização o entender e a segurança dos participantes justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.
- As provas terão o seu início junto a clube “**G.D.R.C. UNIDOS**”
- O evento é composto por **duas provas competitivas:**
 - **Trail Sprint**- Percurso com cerca de +/-19km de dificuldade média.
 - **Mini Trail** - Percurso com cerca de +/-10km de fácil progressão, com pouco desnível positivo, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.



Não competitivo – Caminhada e Trail Kids

Em paralelo e não competitivo haverá uma caminhada de +/- 10km, caminha esta com o mesmo percurso que o Mini Trail, com inscrições na plataforma do Recorde Pessoal.

Os participantes menores do Trail Kids e caminhada podem participar desde que o representante legal do mesmo assine o termos de responsabilidade declarando que têm conhecimento dos risco que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo que a organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso. (nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei n.º 2 5/07)

2.2. Programa / horários

- Dia 05 de Setembro pelas 17H abertura do secretariado no Clube **G.D.R.C. UNIDOS**

No dia 06 de Setembro

-14h00 - Abertura do secretariado no clube **G.D.R.C. UNIDOS**

-15h40 - **Trail Kids**

-16h20 - Briefing na zona de partida (Trail Sprint / Mini Trail/Caminhada)

-16h30 - Partida do **Trail Sprint**

-17h00 - Partida do **Mini Trail e caminhada**

-20h00 - Entrega de prémios

2.3. Distâncias

- Trail Sprint **(19 km)**

- Mini Trail **(10 km)**

- Caminhada **(10km)**

-Trail Kids Benjamins: 6 a 10 anos **(500m)** / Infantis 11 a 13 anos **(1500m)**

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova á medida que forem reunidas novas informações

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição do percurso

- O percurso estará balizado com fita sinalizadora de cor vermelha.

- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos teremos elementos da organização a dar indicações como placas a indicar a direção correta.

- Percurso e altimetria serão anunciados brevemente

2.5. Tempo Limite

- As provas deveram ser concluídas num tempo máximo de 3 horas após o sinal de partida.



2.6. Metodologia de controlo de tempo.

- Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente por chip no dorsal.

- Os atletas filiados na ADAL, usam o seu dorsal da época.

- Os atletas que entrem na meta depois de encerramento do controlo não serão classificados.

2.7. Postos de controle

- Durante o percurso será colocado um posto de controlo, os atletas que falhem a sua passagem serão desclassificados.

- Ao chegar ao posto de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada.

2.8. Locais de abastecimentos

- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido ou sólido.

- Os abastecimentos terão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização e no decorrer da prova com sinalética própria.

- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro.

- Ao terminar a prova haverá uma zona com abastecimentos líquidos e sólidos.

2.9. Material obrigatório

Material recomendado **Trail Sprint**

- Telemóvel operacional
- Manta térmica
- Apito

No **Mini Trail** e caminhada não haverá material obrigatório, no entanto a organização aconselha aos participantes para a sua segurança a transportarem o seguinte material:

- Telemóvel
- Um sistema próprio para o transporte de água (caneca, bidon) uma vez que a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos.
- Documento de identificação.

2.10 Informações sobre passagem de locais tráfego rodoviário

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de corporação dos bombeiros de Leiria e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

2.11 Penalizações / desclassificações

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova,atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip (se aplicável);
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva
- Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.



2.12 Responsabilidades perante o atleta / participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza.

Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.
- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão de ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.



2.13 Seguro desportivo

- Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova.
- Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como atos criminosos.

2 INSCRIÇÕES

3.1 processo de inscrição

- As inscrições individuais ou coletivas (equipas) deve de ser feita única e exclusivamente na plataforma do Recorde Pessoal www.recordepessoal.pt
- Limite máximo de inscrições 400.

3.2 Valores das inscrições:

	Até 15 de Agosto (23h59) ou até ao limite das vagas	De 15 Agosto a 29 Agosto (23h59)
Trail Sprint*	16€	18,50€
Mini Trail	14€	16€
Caminhada	14€	16€

* Desconto de 1€ para atleta filiado na ADAL

3.3 Material incluído com a inscrição

- Dorsal personalizado;
- Brinde T-shirt técnica alusiva ao evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Refeição ligeira, (Sandes+bebida+fruta)
- Outros brindes a anunciar;

3.4 Condições de devolução da taxa de inscrição

- No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida 50% do valor da inscrição. Após essa data e até ao dia limite das inscrições será devolvida 25% do valor de inscrição.

- Caso as provas não se realizem por motivo imposto pela proteção civil, como por exemplo risco máximo de incêndio , será devolvido um montante mínimo de 75% do valor da inscrição

3.5 Serviços disponibilizados

- Banhos nos balneários do campo de futebol da lagoa. GPS:39°47'47.00"N/8°53'33.00"W

4. CATEGORIA E PRÉMIOS

4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

- Os prémio serão entregues no Clube **G.D.R.C. UNIDOS** pelas 20h00.

No **Trail Sprint** serão entregue prémios aos 3 primeiros e aos respetivos escalões;

- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 06 de Setembro da época competitiva. (Para a época 2024/2025, será a idade do atleta a 30 de Setembro de 2025)

	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	Sub23 M	Sub23 F
23 > 34 anos	Seniores M	Seniores F
35 > 39 anos	Vet35 M	Vet35 F
40 > 44 anos	Vet40 M	Vet40 F
45 > 49 anos	Vet45 M	Vet45 F
50 > 54 anos	Vet50 M	Vet50 F
55 > 59 anos	Vet55 M	Vet55 F
60 > 64 anos	Vet60 M	Vet60 F
> 65 anos	Vet65 M	Vet65 F

- No **Mini Trail** serão entregue prémios aos 3 primeiros e aos respetivos escalões;

	Masculino	Feminino
18 > 34 anos	Seniores	Seniores
35 > 39 anos	Veteranos	Veteranos
40 > 44 anos	Veteranos	Veteranos
45 > 49 anos	Veteranos	Veteranos
50 > 54 anos	Veteranos	Veteranos
55 > 60 anos	Veteranos	Veteranos
> 65 anos	Veteranos	Veteranos

- No **Trail Kids** e **Caminha** terão como prémio a medalha de Finisher.



-Prémios para a melhor equipa Masculina e Feminina. 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 na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas. Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3o elemento melhor classificado.

- Haverá um prémio(1 Leitão voucher) para a equipa com mais atletas inscritos no conjunto das duas provas, Trail Sprint e Mini Trail.

4.2 Prazos para reclamação de classificações

- As reclamações da classificação devem de ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

5. INFORMAÇÕES

5.1 Como chegar ao local da competição

- O evento realizasse no Grupo Desportivo Recreativo e Cultural **“UNIDOS”** que se situa na R. Central 199, 2400-801 Leiria.

Coordenadas GPS: 39°48'11.50"N,8°53'25.50"W ([39.803216,-8.890547](#))

Diretor da Prova: Mário Cordeiro

11 de Março de 2025

