



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 58 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Trail Gasta Solas 2025

Organização: Gustavo Martiniano

Local da Realização: Nadadouro, Foz do Arelho

Data da Realização: 4 de maio 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: 3 de abril de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)



Trail Gasta Solas

4 de maio de 2025

Regulamento Geral da Prova

Junta de Freguesia do Nadadouro

Gustavo Martiniano

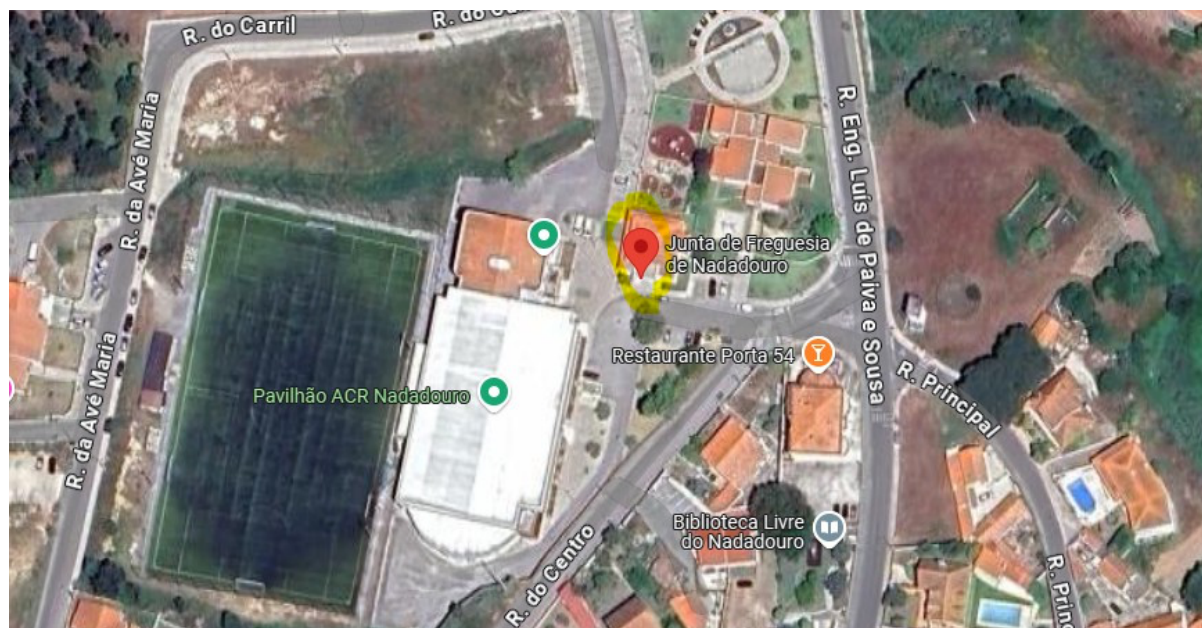
2025



1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

Todas as provas (Trail -10km e Caminhada -8km)



Coordenadas: 39.422386, -9.189024

Neste evento, podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos.

Destinam-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

A participação de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

1.2. Inscrições



As inscrições deverão ser efetuadas online em www.fpacompeticoes.pt

Para informações:

a28227@ead-aerbp.pt

Inscrição: gratuita, com direito a seguro desportivo, dorsal(Trail) e lembrança relativa à prova.

Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 300 atletas e terminam assim que se atingir o número que a organização decidiu, ou, no dia 20 de abril de 2025, até às 23:59h.
- Caso não seja atingida a marca limite, poderá haver inscrições no dia da prova, sendo que devem ser portadores do cartão de cidadão no ato da inscrição.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 20 de abril de 2025.

1.3. Condições físicas

Todos os atletas podem participar desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a condições climatéricas e meteorológicas extremas ou adversas, 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.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Só é permitido abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.



1.5. Colocação dorsal

É no início distribuído um peitoral a cada atleta, a usar à frente em local visível e assim deve permanecer até ao final da prova.

1.6. Regras conduta desportiva

- a) Aceitar participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição;
- b) Concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- c) Cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- d) Estar conscientes da distância e das particularidades do terreno e estarem fisicamente preparados para tal, devendo ter adquirido, antes da prova, capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (vento, frio, nevoeiro ou chuva);
- e) O dorsal tem que estar sempre visível durante a toda a prova, sendo pessoal e intransmissível.
- f) Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.
- g) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Eu Gustavo Martiniano aluno da escola secundaria Rafael Bordalo Pinheiro com o apoio da Junta de Freguesia do Nadadouro e Câmara Municipal das Caldas da Rainha, vou realizar um evento denominado "GASTA SOLAS".

Este evento irá decorrer no concelho de Caldas da Rainha e irá desenvolver-se maioritariamente em trilhos, caminhos e estradas de terra da Freguesia de Nadadouro e Freguesia da Foz do Arelho.

Ambas as provas (Trail e Caminhada), irão ter partida junto á freguesia do nadadouro.

2.2. Secretariado da prova/ horários e locais

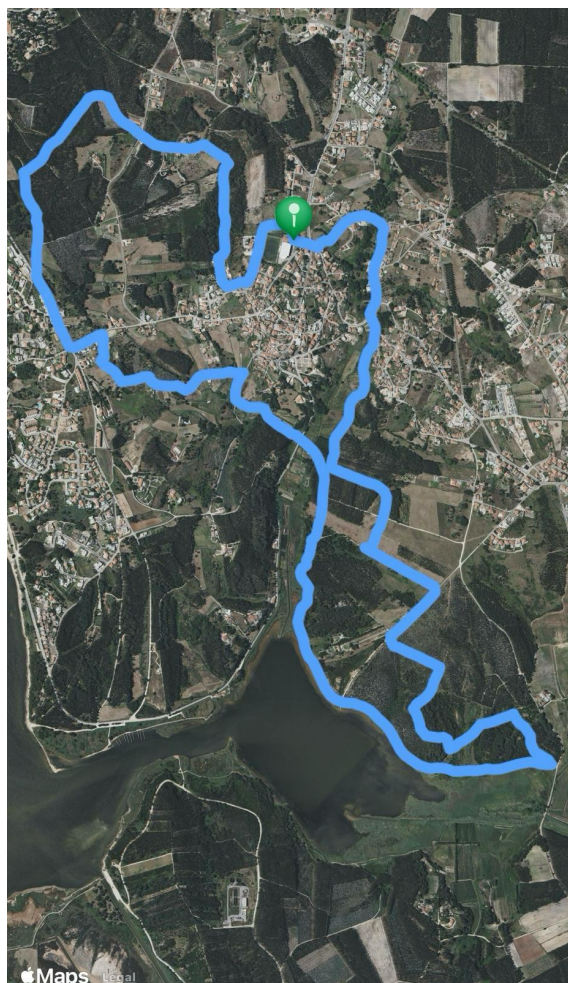
O Secretariado funcionará no sábado dia 3 de maio na Junta de Freguesia do Nadadouro, junto ao campo de futebol, das 17:00 às 19:00 horas.

O Secretariado funcionará no domingo dia 04 de maio na Junta de Freguesia do Nadadouro, junto ao campo de futebol, das 7:00 às 9:00 horas.

2.3. Programa-Horário

PROVA	HORÁRIO DA PARTIDA
Trail 10KM	9h45
Caminhada 8KM	9h55

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso Mapa Trail



Mapa Caminhada

2.5. Tempo limite

Trail 10km (3 horas)

Caminhada 8km (sem limite)



2.6 Metodologia de controle de tempos

- Será entregue um peitoral a cada participante para identificação do atleta. Este deverá ser colocada no ventre em local bem visível e deverá permanecer até ao fim da competição.
- No controle de tempo haverá juizes da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, onde contarão o tempo de chegada dos atletas.

2.7. Postos de controle

Zonas de controlo de passagem, haverá um controlo de passagem aproximadamente no 5 km, somente para os atletas que participam no trail.

2.8. Locais dos abastecimentos

A organização colabora na hidratação dos atletas participantes, no entanto, os atletas devem salvaguardar a sua autonomia. Será distribuído nos abastecimentos e também na chegada água, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas.

1 Abastecimento de líquidos e sólidos

Se as condições climáticas assim determinarem, devido ao calor que se possa fazer sentir, poderão existir pontos de abastecimento de líquidos extra

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi – Auto - Suficiência com enchimento de recipientes, **cada atleta deverá levar o seu copo ou garrafa de água.**

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente mínimo: 500 ml.
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito
- Copo
- TLM carregado



Material recomendado

- GPS
- Creme de alta proteção (sol e frio)
- Reserva alimentar de 500 g
- Corta-vento ou impermeável

Poderá ser efetuado um controlo de material, na zona de partida ou em qualquer zona de controlo.

2.11. Penalizações/ desclassificações

Infração	Penalização
Trocar de dorsal durante a corrida	Desclassificação
Atirar desperdícios para o chão durante a corrida	Desclassificação
Ausência nos controlos obrigatórios indicados pela organização	Desclassificação
Não prestar auxílio a outros participantes em caso de emergência	Desclassificação
Não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório	15 minutos a Desclassificação
Não levar dorsal ou o mesmo ser colocado em zona não visível	15 minutos a Desclassificação
Ter conduta anti desportiva	1 hora a Desclassificação

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Na prova de 10 km, em caso de falha de algum controlo, por parte do atleta, este será desclassificado.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário. Cruz Vermelha e Organização.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pela organização
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

2.13. Seguro desportivo

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora será designada em breve.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.





O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: a28227@ead-aerbp.pt

3.1 Valores e períodos de inscrição

O valor da inscrição de cada atleta será gratuito. No entanto só haverá 200 inscrições para a caminhada e 100 para a corrida
Os mesmo terão oportunidade para se inscrever até dia 20 de abril de 2025.





3.2 Condições devolução do valor de inscrição

- Não serão devolvidas taxas de inscrição.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

4. Serviços disponibilizados

A Organização disponibiliza duche aos atletas nos balneários do Pavilhão Desportivo do Nadadouro

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios é realizada no próprio dia, no pódio a ser colocado no local de chegada



Concretiza-se assim que os 3 atletas de cada categoria terminarem a prova.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

MASCULINOS

Sub18- 16/18

Sub23 - 18/22

Seniores - 23/34

M/F35 - 35/39

M/F40 - 40/44

M/F45 - 45/49

M/F50 - 50/54

M/F55 - 55/59

M/F60 - 60/64

M/F65 - 65 ou mais anos

FEMININOS

Sub18- 16/18:

Sub23 - 18/22

Seniores - 23/34

M/F35 - 35/39

M/F40 - 40/44

M/F45 - 45/49

M/F50 - 50/54



M/F55 - 55/59
M/F60 - 60/64
M/F65 - 65 ou mais anos

NOTAS: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da época competitiva.

Para a época 2024/2025, será a idade do atleta a 30 de setembro de 2025

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.

Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar.

Trail 10km

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina.
- Troféus aos 3 primeiros da geral Feminina.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o término da corrida

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Trail Gasta Solas, aceitam o presente Regulamento.





5. Informações

5.1. Como chegar:

Principais ligações:

Rua do centro, nº15

2500-574 NADADOURO

Telefone: 925087012

Fax: 925087012

Telemóvel: 925087012

email: a28227@ead-aerbp.pt

A1: A15: Caldas da Rainha: Nadadouro

A8: Caldas da Rainha: Nadadouro

5.2. Onde ficar

Barrosa (Nadadouro)

Igreja do Nadadouro

5.3. Locais a visitar

Nadadouro

Caldas da Rainha

Óbidos

Museu José Malhoa

Foz do Arelho

