



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 39 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 10º Trail Pombal-Sicó 2025

Organização: Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Pombal, em parceria com o Município de Pombal

Local da Realização: Pombal

Data da Realização: 6 de abril 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.

NOTA:

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil obrigatórios por lei.

Data: 29 de janeiro de 2025



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento 10º Trail Pombal-Sicó

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Trail Rosa Albardeira +/- 30 km maiores de 18 anos;
Trail Sprint Cidade Pombal +/- 18 km maiores de 18 anos;
Mini Trail B. V. Pombal +/-12 km maiores de 16 anos;
Trail Kids – menores de 16 anos (regulamento próprio)
Caminhada +/-12 km.



1.2. Inscrição regularizada

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2025>

O ato de inscrição só se encontra regularizado após entrega de comprovativo de pagamento.

1.3. Condições físicas

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados. A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência. A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. No entanto, não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

1.5. Colocação do dorsal

A organização irá fornecer um dorsal que os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal. Todos os atletas deverão ser portadores de quatro alfinetes para fixação do mesmo.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

1.6. Regras de conduta desportiva

Qualquer comportamento incorrecto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / Organização

Esta prova irá ser organizada pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Pombal, em parceria com o Município de Pombal.



O dinheiro das inscrições irá reverter na sua totalidade a favor desta associação, para a aquisição de equipamento de proteção individual.

Os eventos serão realizados nos dias **06 de abril 2025**, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

A prova **Trail Rosa Albardeira +/- 30km** tem início às **08h30**, percorre caminhos e trilhos da Serra do Sicó – Freguesia de Pombal, Redinha e Vila Cã e tem uma distância aproximada de 30 km com 1300 metros de desnível acumulado positivo, **início/partida na Associação C. R. Anços, na Redinha e chegada/meta no Largo do Cardal, na Cidade de Pombal.**

O **Trail Sprint Cidade Pombal 18km** tem início às **9h30**, percorre trilhos da serra do Sicó, terá uma distância aproximada de 18 km com 615 metros de desnível acumulado positivo, **início/partida nas Ereiras e chegada/meta no Largo do Cardal, na Cidade de Pombal.**

O **Mini Trail B. V. Pombal 10km** tem início às **10h**, percorre trilhos da Serra do Sicó, terá uma distância aproximada de 10 km com 300 metros de desnível acumulado positivo, **partida e chegada no Largo do Cardal.**

A **Caminhada** não tem carácter competitivo e terá início às 10h, **partida e chegada no Largo do Cardal.**

A organização irá disponibilizar autocarros para o transporte dos atletas para os locais de partida. Os autocarros irão sair do Estacionamento do Arnado, junto à Zona Desportiva de Pombal.

Os participantes poderão deixar as suas viaturas no estacionamento do Arnado, nesse dia será reservado apenas para os participantes.

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência da partida dos autocarros, devidamente equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.

A organização irá fazer um controlo aleatório do material obrigatório e verificação dos dorsais, 30 minutos antes da partida.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.

2.2. Programa / Horário

Sábado - 05 abril, abertura do secretariado das 15h às 20h (Casa Varela)

Domingo - 06 abril, abertura secretariado às 7h00 (Casa Varela)

	Trail	Trail Sprint	Mini Trail Caminhada
Partida Autocarros	7h10 Estacionamento Arnado	8h10 Estacionamento Arnado	-
Partida Prova	8h30 Associação C. R. Anços	9h30 Ereiras	10h00 Largo do Cardal

2.3. Distâncias

Trail Rosa Albardeira - +/-30 km

Trail Sprint Cidade Pombal - +/- 18 km

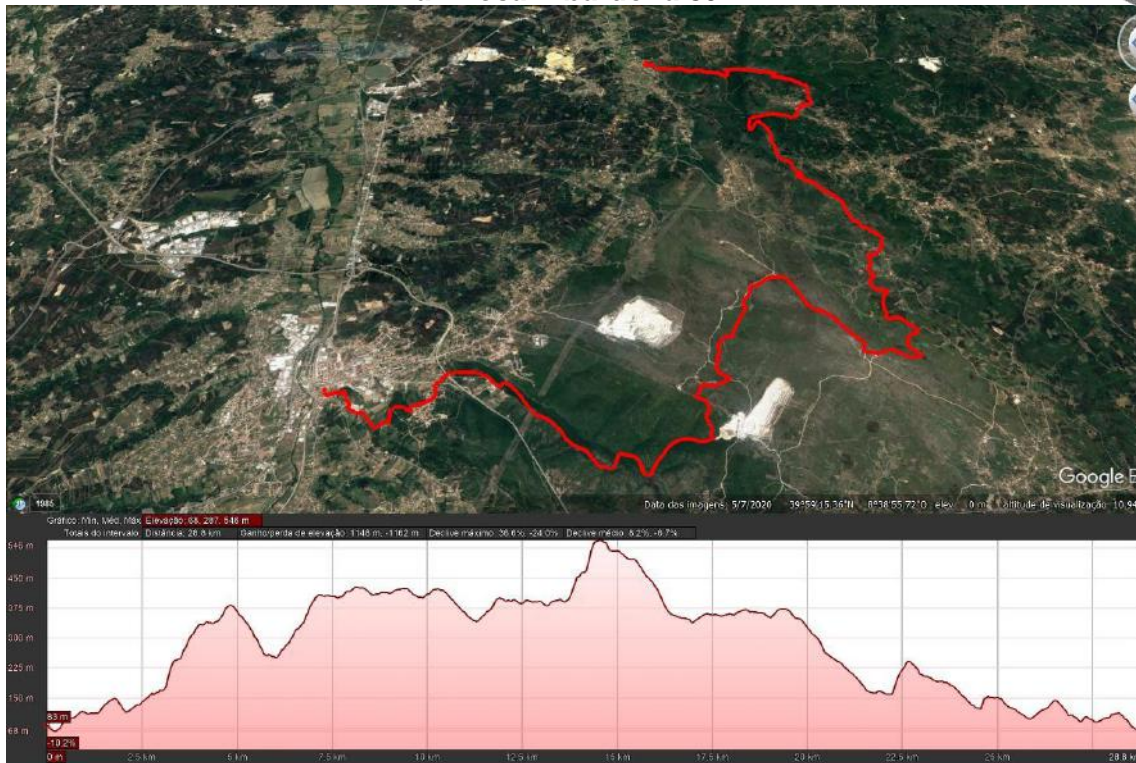
Mini Trail – +/-10 km

Caminhada – +/-10 km

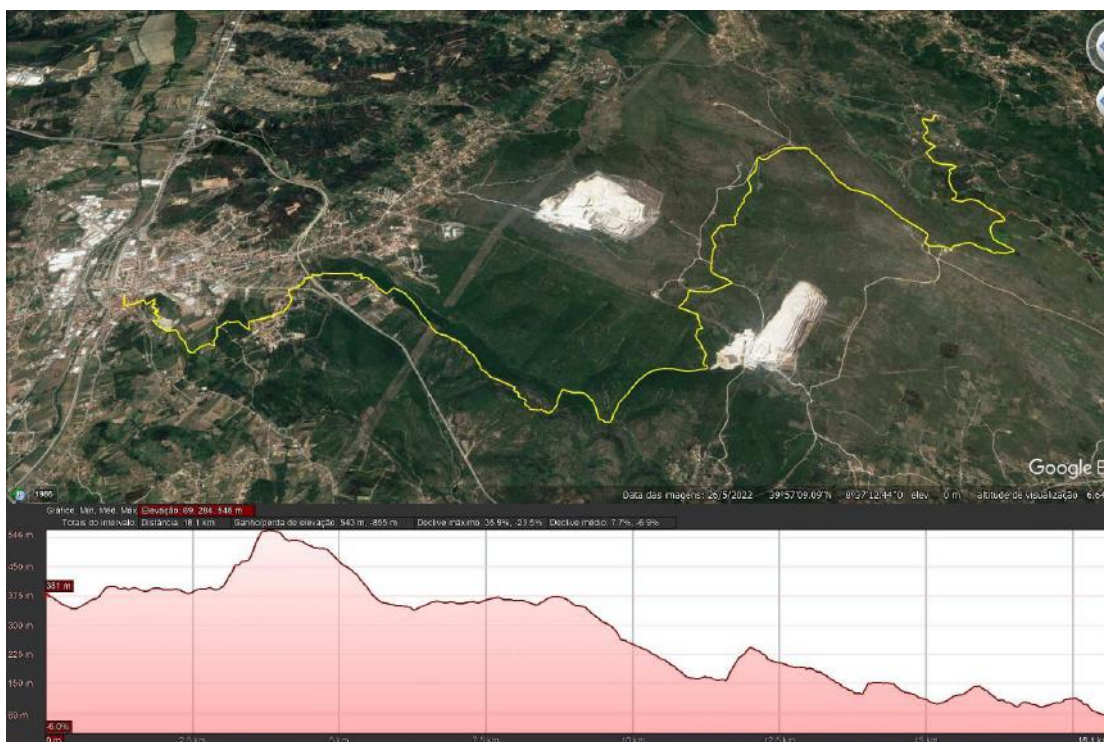


2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição do percurso

Trail Rosa Albardeira 30km



Trail Sprint Cidade Pombal 18km



Mini Trail / Caminhada



2.5. Tempo limite

Trail Rosa Albardeira - 6 horas

Trail Sprint Cidade Pombal - 4 horas

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados electronicamente, por chip, encerrando este serviço 06h00 depois do sinal de partida para o Trail e 4 horas para o Trail Sprint. Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

2.7. Postos de controlo

Durante o percurso serão colocados vários postos de controlo, os atletas que falhem a sua passagem num dos postos serão desclassificados.

2.8. Locais dos abastecimentos

	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Trail	5,6 km	11,7 km	15,2 km	20 km	26,3 km
Trail Sprint	3,4 km	8,2 km	14,5 km	-	-
Mini Trail Caminhada	Início	6,5 km	-	-	-

Os locais e distâncias dos abastecimentos poderão sofrer alterações.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Os atletas antes da partida irão ser sujeitos a um controlo aleatório de verificação do seguinte material:

- ✓ Apito;
- ✓ Manta Térmica
- ✓ Telemóvel operacional;
- ✓ Corta-vento (opcional);
- ✓ Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente (s) (trail);

Este material é obrigatório e não será permitida a partida dos atletas que não apresentem este material. O atleta deverá ser portador deste material até final da prova, se não o fizer terá uma penalização de 15 minutos por item em falta (apito, manta térmica e telemóvel).

2.10. Penalizações/ desclassificações

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.

A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.



2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

2.12. Seguro desportivo

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros, Gaspar&Costa, os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas:

Número da Apólice: 888742740



Helder Gonçalves
Responsável Agência de Pombal
Email: helder.goncalves@gasparecosta.pt
Internet: www.gasparecosta.pt
Telemóvel: 912 558 388
Telefone 236 211 739
Fax 236 211 738

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2025>

Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá depois 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada. Quando o pagamento é efetuado (dentro do tal período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento. Todos os pagamentos por referência Multibanco terão de ser efetuados até dia 04/04/2025.

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar a Secretaria dos Bombeiros Voluntários de Pombal, através dos seguintes contactos:

Telefone Fixo - 236 200 926
Telemóvel Vodafone - 910 965 859
Telemóvel Meo - 962 005 122



3.2. Valores e períodos de inscrição

Evento	Inscrições	Inscrições
	Até 26/03	27/03 a 02/04
Trail Rosa Albardeira	18 euros	20 euros
Trail Sprint Cidade Pombal	13 euros	15 euros
Mini Trail B. V. Pombal	10 euros	12 euros
Caminhada	10 euros	
Dorsal Solidário		

Dorsal solidário – todos os participantes terão a possibilidade de contribuir com um valor superior ao da inscrição. Ajudando, desta forma, ainda mais os nossos Bombeiros.

Por cada 10 inscrições da mesma equipa e que paguem ao mesmo tempo a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente.

Para todas as pessoas que pertençam a Corporações de Bombeiros e que se inscrevam no Mini Trail B. V. Pombal, terão o mesmo valor de inscrição, 7,5 euros, em todas as fases.

Os atletas federados (ADAL) e sócios da ATRP terão desconto permanente de 1 euro.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do valor de inscrição em caso de desistência.

3.4. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição do **Trail Rosa Albardeira, Trail Sprint Cidade Pombal e Mini Trail** inclui:

- ✓ Refeição ligeira;
- ✓ Dorsal;
- ✓ Brinde;
- ✓ Abastecimentos líquidos e sólidos;
- ✓ Prémio de finalista;
- ✓ Seguro;
- ✓ Banho;
- ✓ Dormida em solo duro (Pavilhão Desportivo, necessário efectuar o pedido no momento da inscrição).



O valor de inscrição na **Caminhada** inclui:

- ✓ Refeição ligeira;
- ✓ Abastecimento;
- ✓ Brinde;
- ✓ Seguro.

3.5. Serviços disponibilizados

A organização disponibilizará um pavilhão para quem pretender pernoitar em Pombal.

Irão ser disponibilizados duches no local de chegada.

Irá ser disponibilizado um parque de estacionamento a 50 metros do local da partida dos autocarros.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, local e hora da entrega prémios

Os prémios serão entregues no local, logo que estejam reunidas as condições.

Serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão.

Prémios para as 3 primeiras equipas masculinas (4 elementos, melhor pontuação).

Prémios para as 3 primeiras equipas femininas (3 elementos, melhor pontuação).

4.2. Escalões

Os escalões estão de acordo com o regulamento da FPA e do Regulamento Particular do Circuito de Trail da ADAL – Derovo – Fullprotein, e que são os seguintes;

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



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.

4.3. Prémios

Haverá classificação individual de acordo com o regulamento de competições da ATRP e FPA, no entanto só serão atribuídos prémios aos seguintes escalões:

Trail		Trail Sprint		Mini Trail	
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
Sénior	Sénior	Sénior	Sénior	Geral	Geral
M40	F40	M40	F40	Juvenil	Juvenil
M50	F50	M50	F50	Júnior	Júnior
M60	F60	M60	F60	Sub 23	Sub 23

4.3.1

Iremos atribuir uma classificação e prémios à parte, no Mini Trail Bombeiros Voluntários de Pombal, para os elementos que se inscrevam como Bombeiros. Essa classificação será atribuída como escalão único, masculino e feminino. Prémios para os 3 primeiros classificados.

5. Publicidade e imagem

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo, reservam-se ao direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por estes obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas contratados pela organização para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar por escrito à organização. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.



Regulamento da 1ª Edição do Trail Kids Pombal-Sicó 2025

1. Organização

O Trail Kids Pombal-Sicó é organizado pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Pombal, em parceria com o Município de Pombal. O evento tem como objetivo promover a prática desportiva entre as camadas mais jovens, proporcionando uma experiência divertida e segura.

2. Condições de Participação

Idade: O Trail Kids destina-se a crianças e jovens com idades entre os 10 e os 15 anos.

Declaração do Encarregado de Educação: Todos os participantes devem ser acompanhados por um encarregado de educação, que deverá assinar uma declaração de autorização no ato do levantamento do kit de inscrição.

Condições Físicas: Os participantes devem reunir as capacidades físicas necessárias para a realização da prova.

3. Inscrições

As inscrições devem ser efetuadas até dia 4 de abril, através do formulário disponível em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2025>

Terminado o processo de inscrição, é gerada uma Referência Multibanco válida para pagamento durante 72 horas (3 dias). Concluído o pagamento, será enviado um email de confirmação. Caso o pagamento não seja realizado dentro do prazo referido, a inscrição será anulada. Todos os pagamentos terão de ser efetuados até dia 04/04/2025.

O custo de inscrição é de 5 euros e inclui:

- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- Lembrança;
- Lanche no final da prova.

Os jovens federados (ADAL) terão desconto de 1 euro no ato de inscrição.

4. Idades e Distâncias

Escalão	Idades	Anos de Nasc.	Distância
Sub 12 (Benjamins B)	10 - 11 anos	2014 e 2015	2 km
Sub 14 (Infantis)	12 - 13 anos	2012 e 2013	
Sub 16 (Iniciados)	14 - 15 anos	2010 e 2011	3 km

5. Percurso

Os percursos serão lineares, com chegada no Largo do Cardal, no centro da Cidade de Pombal. Para garantir a segurança dos participantes, os percursos estarão devidamente sinalizados com fitas de marcação e setas orientadoras.

A organização irá disponibilizar transporte para o local de partida. Os encarregados de educação poderão acompanhar os participantes durante a viagem de autocarro.

6. Horários

- **15h00:** Abertura do secretariado para o Trail Kids (Casa Varela)
- **16h30:** Encerramento do secretariado
- **16h45:** Briefing de informações sobre a prova
- **17h00:** Chamada de participantes para os autocarros (Largo do Arnado)
- **17h30:** Início da prova

7. Material Obrigatório

Os participantes devem apresentar-se com equipamento confortável e calçado adequado para a corrida em trilhos.

8. Metodologia de Controlo de Tempos

O controlo de tempos e classificações será efetuado pelos juizes da ADAL.

9. Postos de Abastecimento

No final da prova será servido um pequeno lanche a todos os participantes.

10. Primeiros Socorros e Seguro

A organização terá ao dispor todos os meios necessários para socorrer possíveis acidentes que possam ocorrer durante o evento. Todos os participantes terão seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor.

11. Prémios

Serão atribuídos prémios simbólicos aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão.

12. Casos Omissos

Os casos omissos ao presente regulamento serão resolvidos pelo diretor de prova em conjunto com membros da organização.

13. Autorização de Imagem

A organização reserva-se o direito de utilizar livremente a imagem dos participantes para fins promocionais. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar por escrito a organização.