

8,4km D+650m

II LALIM VERTICAL

2025

21 SETEMBRO

10h00 - Kids

Praça D. Manuel I

10h30 - Lalim vertical

Partida e meta - Ermida N.^a

Senhora da Piedade

Informações e inscrições

<https://stopandgo.net/>



Crédito Agrícola

Beira Douro e Lafões

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINIOS



Regulamento

Lalim Vertical 2025

Programa horário

Horário	Local de Partida	Distância	Escalão
10h00	Praça D. Manuel	1 km	6 aos 8 anos 9 aos 10 anos 11 aos 12 anos 13 aos 15 anos
10:30	Ermida N. ^a Senhora da Piedade	8,5 km	
12H30	Cerimónia entrega de prémios		

No final das distâncias todos terão direito a medalha e lanche.

Não existem balneários, apenas WC

Secretariado:

20 de setembro- **Piscinas Municipais de Lamego** - 14h00 às 19h00

21 de abril - **Ermida** - 8h30 às 10h00

O número de participantes é limitado:

- **100 Atletas no Trail ;**
- **50 Atletas nos kids;**

1.O Evento

O **Lalim Vertical** é uma prova inserida no circuito lamecum trail, tetem como princípios a oferta de uma prova diferente.. Para isso além da prova de trail disponibiliza-se um prova para as crianças.

2.Programa

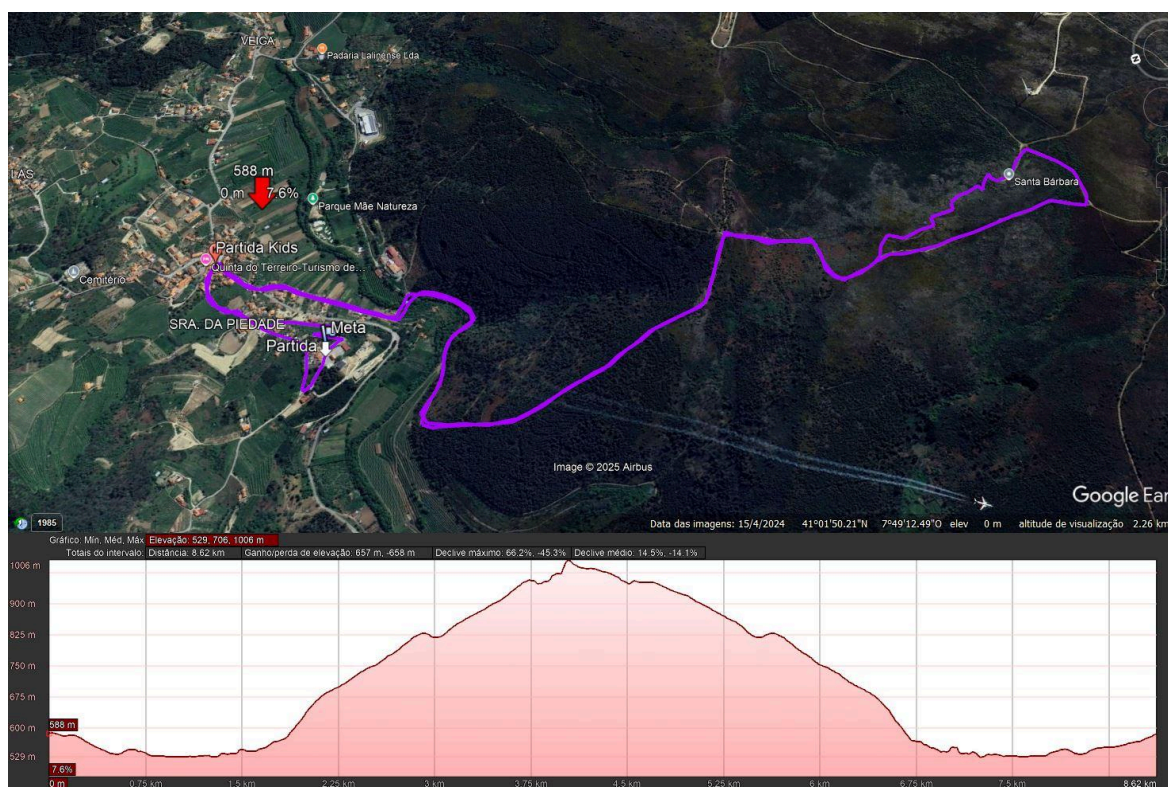
O **Trail da Liberdade Lamego Avões** realiza-se no dia 25 de abril de 2025 com início no Museu de Lamego e término no campo de futebol da freguesia de Avões.

Programa horário

Horário	Local de Partida	Distância	Escalão
10h00	Praça D. Manuel	1 km	6 aos 8 anos 9 aos 10 anos 11 aos 12 anos 13 aos 15 anos
10:30	Ermida N.ª Senhora da Piedade	8,5 km	
12H30	Cerimónia entrega de prémios		

Percurso e altimetrias

Esta prova tem um tempo limite de 2 horas.



Abastecimentos:

N.1 Santa Bárbara - km 4,3

N.3 Meta - km 8,5

3. Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar devem reunir à data os seguintes requisitos:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Realizar de forma correta a sua inscrição;
3. Os participantes inscritos no Trail aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
4. Uma vez que não haverá qualquer corte no tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob a pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
5. Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados/preparados para realizar as mesmas;
6. Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
7. Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, mentais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
8. Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização auxiliar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende unicamente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de provas.

4. Inscrições

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através do site www.stopandgo.pt.

A inscrição inclui: Tshirt oficial do evento, Dorsal ,Abastecimentos Sólidos e Líquidos, Prémio Finisher, Duche Seguros de acidentes pessoais e responsabilidade civil, Transporte para o local de partida no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar , IVA à taxa legal em vigor

A inscrição apenas ficará validada após o pagamento. O pagamento deve ser realizado de acordo com as instruções recebidas.

As inscrições podem ser feitas até ao **dia 17 de setembro de 2025**.

O número de participantes é limitado:

- **100 Atletas no Trail – 8.5 km;**
- **50 Atletas nos kids;**

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes. concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

Desistência ou alteração de prova

No caso de desistência após a inscrição e até 15 dias antes da prova , será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso.

São aceites alterações de inscrição entre provas até 10 dias antes da prova .

Em qualquer situação de upgrade de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas. No caso contrário, será devolvido 50% do valor da diferença entre provas nas situações de alteração da inscrição para uma distância inferior.

Alteração de inscrição

Na impossibilidade de comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 5€. O pedido de alteração deve ser feito até 17 setembro 2025, se for realizado depois desta data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 10€. Este tipo de alteração só será aceite até dia 19 abril.

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o e-mail: lamecumtrail@gmail.com pelo atleta com inscrição regularizada, tem que indicar o número do dorsal, nome e nº do cartão de cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, morada, código postal, data de nascimento, nº de identificação civil, telefone, e-mail, equipa, tamanho da

t-shirt e dados de faturação). Ao receber este pedido a organização enviará o IBAN para o atleta realizar o pagamento da taxa de alteração, e só depois de rececionado este pagamento, a alteração será efetuada.

Material obrigatório

Para as diferentes provas os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório (Tabela seguinte). Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas no ponto 14.

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- boné;
- manta térmica

Obrigatório

Dorsal Visível

Depósito de água

copo

telemóvel operacional

apito

alfinetes ou porta dorsal

Semi-autonomia

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações climatéricas, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

Secretariado

Secretariado:

20 de setembro- **Piscinas Municipais de Lamego** - 14h00 às 19h00

21 de setembro - **Lalim** - 8h30 10h00

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de:

- Documento de identificação;

7. Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações no ponto 14).

Uma vez que haverá provas a decorrer em simultâneo, os dorsais terão uma numeração e desenho diferenciados, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que corre.

8. Escalões

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Trail da classificação geral (femininos e masculinos).

Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

Geral Absoluto Masculina e Feminina (1.º, 2.º, 3.º, 4.º e 5.º)

Masculinos e Femininos (3 primeiros classificados)

MSub23 – 19 a 22 anos FSub23 – 19 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos FSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos F40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos F45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos F50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos F55 – 55 a 59 anos

M60 – 64 anos F60 – 64 anos

M65 e F65 - igual ou superior a 65 anos

Classificações por equipas

Será atribuído um prémio à melhor equipa do trail (obrigatório ter pelo menos três atletas que terminem a distância). O cálculo para a classificação será através dos três melhores classificados da equipa.

Kids Trail – medalha para todos participantes e troféu para os três primeiros classificados. (masculino e feminino)

Escalão A - 6 aos 8 anos

Escalão B- 9 aos 10 anos

Escalão C- 11 aos 12 anos

Escalão D- 13 aos 15 anos

9. Cronometragem

No secretariado, para além da entrega do dorsal, este dorsal já inclui um **Chip** com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos **pontos de controlo** instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicado para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios e para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real. No pórtico da meta estão instaladas antenas que fazem a leitura dos chips, não sendo necessária a intervenção do

atleta. O controlo de passagem é obrigatório. Caso o atleta se aperceba de alguma anomalia durante o decorrer da prova deve comunicar a ocorrência ao responsável do posto de controlo. Serão cronometradas todas as provas.

As **classificações provisórias** serão lançadas logo após a prova no portal. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização via e-mail (lamecumtrail@gmail.com), no período de 1 semana após a data da prova. Após este período as classificações serão consideradas definitivas.

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá no dia da prova.

10. Abastecimento e Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

11. Balizagem

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

12. Barreiras Horárias

O Trail da Liberdade tem como tempo limite para a sua conclusão 3 horas. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.). Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia. Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

Entrega de Prémios

A entrega de prémios será feita no dia 21 de setembro a partir das 12h30. **Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear outro atleta para receber o prémio. A não presença invalida a entrega de prémios.**

14. Penalizações e Desqualificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

15. Abandono, Apoio e Emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, 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.

16. Seguro Desportivo

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, até ao montante anual de € 3 500, e pagamento de um capital de € 20 000, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de € 3 000.

Os atletas deverão fornecer no acto da inscrição, e até 48h antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado do Boticas Trail. Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Em caso de acidente, o atleta terá que suportar uma franquia no valor de 70 euros.

17. Alteração do percurso, cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo uma hora, após a qual, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

18. Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação a Página do Trail da Liberdade e da Associação Desportiva de Avões no facebook. O atleta deve consultar periodicamente a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivos regulamentos, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

19. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Boticas

Trail e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

20. Proteção de Dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para adavões@hotmail.com.

21. Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.