



# LALIM VERTICAL

– LAMEGO –

26 SETEMBRO 2026



TRAIL

15 Km



CAMINHADA

11 Km



KIDS

15h30



Circuito Lamecum Trail



# Regulamento

## Lalim Vertical 2026

### Programa horário

#### 26 de setembro, sábado

Horário	Local de Partida	Prova	Distância	Escalão
15h00	Ermida N. <sup>a</sup> Senhora da Piedade	KIDS	1 km	2018 a 2020 2016 e 2017 2014 e 2015 2011 a 2013
15:30	Ermida N. <sup>a</sup> Senhora da Piedade	TRAIL	15 km	M/F Seniores – 18 a 39 anos M/F – 40 a 44 anos M/F45 – 45 a 49 anos M/F50 – 50 a 54 anos M/F 55 – 55 a 59 anos M/F - 60 – 64 anos M/F65 igual ou superior a 65 anos
15:30	Ermida N. <sup>a</sup> Senhora da Piedade	Caminhada	11km	aconselhado a idades superior a 12 anos
17H30	Lanche e Cerimónia entrega de prémios			

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

#### Secretariado:

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

26 de setembro- **Piscinas Municipais de Lamego** - 10h00 às 12h00

26 de setembro - Lalim - Junto à partida **Ermida** - 13h30 às 15h00

O número de participantes é limitado:

**100 Atletas no Trail ;**

**100 atletas na caminhada**

**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

### 26 de setembro, sábado

Horário	Local de Partida	Prova	Distância	Escalão
15h00	Ermida N. <sup>a</sup> Senhora da Piedade	KIDS	1 km	2018 a 2020 2016 e 2017 2014 e 2015 2011 a 2013
15:30	Ermida N. <sup>a</sup> Senhora da Piedade	TRAIL	15 km	M/FSeniores – 18 a 39 anos M/F– 40 a 44 anos M/F45 – 45 a 49 anos M/F50 – 50 a 54 anos M/F 55 – 55 a 59 anos M/F - 60 – 64 anos M/F65 igual ou superior a 65 anos
15:30	Ermida N. <sup>a</sup> Senhora da Piedade	Caminhada	11km	aconselhado a idades superior a 12 anos
17H30	Lanche e Cerimónia entrega de prémios			

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

### Secretariado:

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

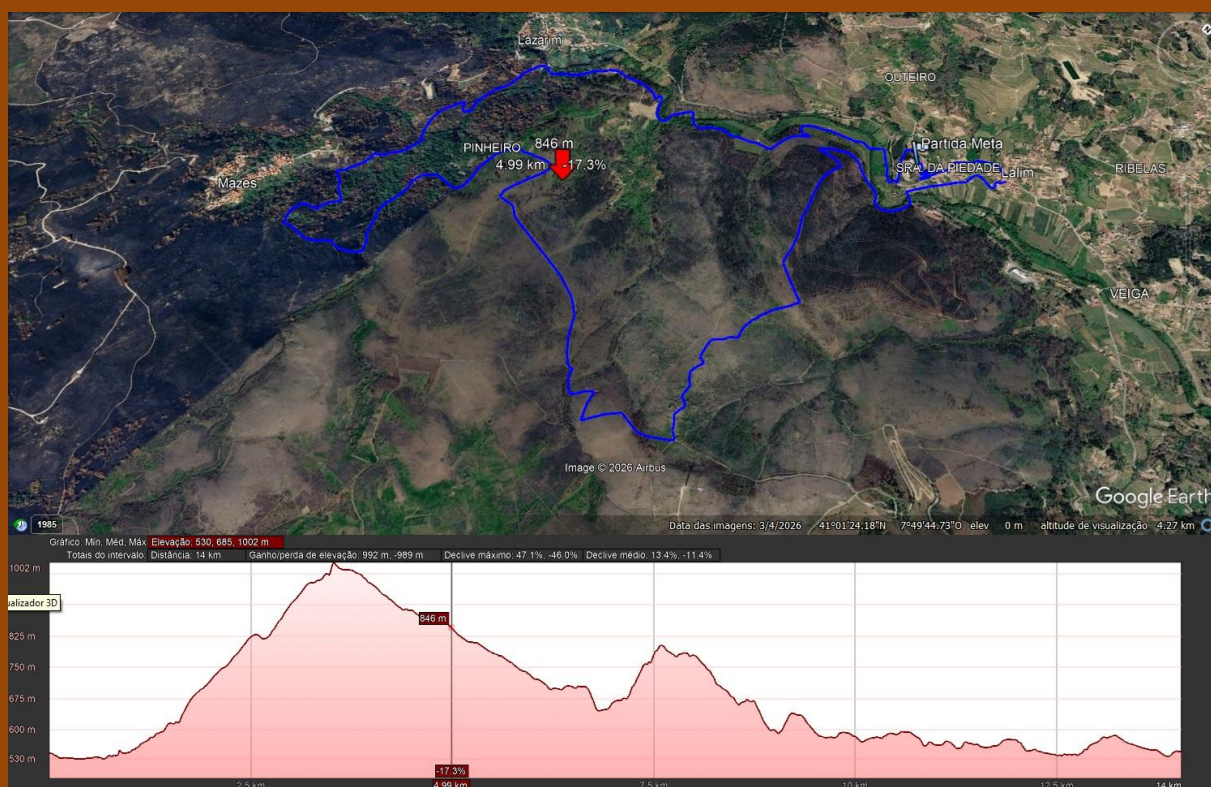
26 de setembro- **Piscinas Municipais de Lamego** - 10h00 às 12h00

26 de setembro - Lalim - Junto à partida Ermida - 13h30 às 15h00

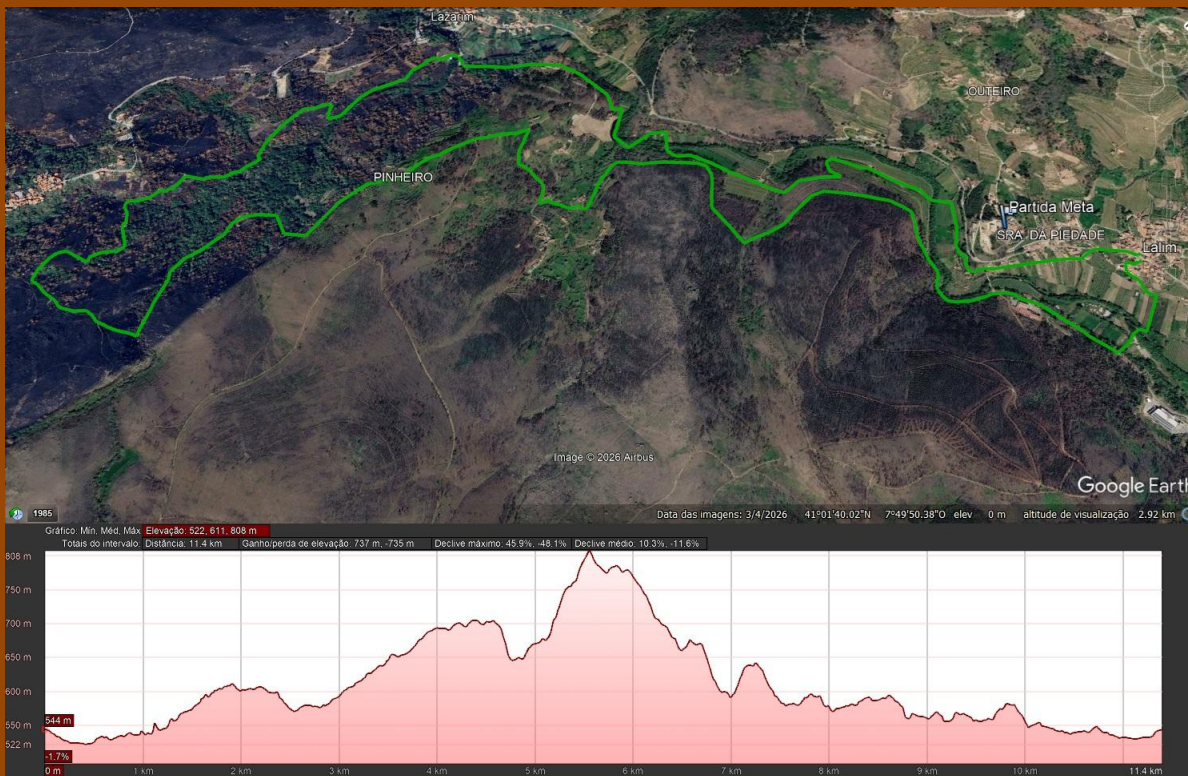
## Percurso e altimetrias

Esta prova tem um **tempo limite de 3h30 horas.**

### Lalim Vertical



## Caminhada



### 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 climatéricas (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](http://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 2026**.

O número de participantes é limitado:

**100 Atletas no Trail ;**

**100 atletas na caminhada**

**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.

	<b>1 de julho a 17 de agosto</b>	<b>18 de agosto 17 setembro</b>
<b>Trail</b>	<b>10 euros</b>	<b>15 euros</b>
<b>Caminhada</b>	<b>5 euros</b>	<b>10 euros</b>
<b>Kids</b>	<b>2 euros</b>	<b>5 euros</b>

A inscrição inclui: TShirt oficial + Kit atleta + lanche

## **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](mailto: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:

### Secretariado:

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

26 de setembro- **Piscinas Municipais de Lamego** - 10h00 às 12h00

26 de setembro - Lalim - Junto à partida **Ermida** - 13h30 às 15h00

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)**

**Masculinos e Femininos (3 primeiros classificados)**

**M/F Seniores – 18 a 39 anos**  
**M/F – 40 a 44 anos**  
**M/F45 – 45 a 49 anos**  
**M/F50 – 50 a 54 anos**  
**M/F 55 – 55 a 59 anos**  
**M/F - 60 – 64 anos**  
**M/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 -2018 a 2020

Escalão B- 2016 e 2017

Escalão C- 2014 e 2015

Escalão D- 2011 a 2013

## 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](mailto: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 26 de setembro a partir das 17h30. **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](mailto: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.