



# LAMECUM TRAIL

16 JUNHO 2019  
LAMEGO

LONGO  
33 KM

CURTO  
23 KM

MINI  
13 KM

CAMINHADA  
8 KM

KIDS  
500 A 1000 M



Município  
LAMEGO



SOLTAGIGA  
PUBLICIDADE



INFORMAÇÕES

[WWW.CM-LAMEGO.PT](http://WWW.CM-LAMEGO.PT)



BREVEMENTE

INSCRIÇÕES  
[STOPANDGO.COM.PT](http://STOPANDGO.COM.PT)

## REGULAMENTO

### Muito Importante:

- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- **Pelas características da prova, é obrigatória a utilização de: apito, reserva de água de pelo menos 0,5 litros, telemóvel e manta de emergência.**
- No **Trail Longo e Curto** só poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- O **Mini trail** também terá a vertente competitiva, sendo permitida a participação a partir dos 16 anos.
- **Caminhada** é um evento não competitivo e aconselhado a idades superior a 12 anos.
- No **Kids Trail** apenas poderão participar crianças e jovens com idade compreendida entre os 6 e os 12 anos.

### Definição do Evento

Provas:

**Trail Longo** – prova de corrida maioritariamente em montanha de 33 km, com 1750 metros de desnível positivo.

**Trail Curto** – prova de corrida maioritariamente em montanha de 23 km, com 1400 metros de desnível positivo.

**Mini Trail** - prova de corrida maioritariamente em montanha de 12 km, com 800 metros de desnível positivo.

**Caminhada** – evento de cariz não competitivo, com a distância de 8km.

**Kids Trail** – prova de corrida dos 400 aos 1000 metros.

# 1 – Condições de Participação

## 1.1 Idade participação diferentes provas

A participação nas provas do **Trail Longo e Curto** só é autorizada a pessoas igual ou maiores de 18 anos de idade. Para o mini trail **os encarregados de educação dos menores de 18 anos tem de assinar um termo de responsabilidade**, sendo apenas possível participar com idade igual ou superior a 13 anos.

Para a caminhada podem participar os menores de idade, desde que inscritos com um adulto, respeitando e aceitando as condições descritas no presente regulamento

## 1.2 Inscrições regularizadas

A pré-inscrição/inscrição em qualquer dos eventos pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

## 1.3. Condições físicas

Para participar no evento o atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc. Por conseguinte, concordam 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;

● **Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem 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;**

● Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;

● Os atletas devem **ter 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 ( vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);

● Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc;

● **Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende, principalmente, da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição;**

● Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.

#### **1.4. Ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

#### **1.5. Colocação de dorsal**

**O numero do atleta e pessoa e intransmissível e devera ser colocado na frente do corpo, a altura do peito e sempre visível.**

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

#### **1.6 Regras de conduta desportiva**

O atleta durante toda a prova devera adotar um comportamento digno, abstendo-se nomeadamente de fazer recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas.

Caso se verifiquem as infracções anteriormente descritas, estas serão alvo de penalização, nomeadamente:

- Advertência;
- Desqualificação;
- Expulsão e consequente proibição de inscrição em eventos posteriores (por um período de dois anos);
- Caso a linguagem ofensiva seja efectuada em redes sociais, blogs ou páginas será punido com a proibição de inscrição no evento e eventos posteriores (pelo período mínimo de dois anos).

#### **1.5 Comunicação/contacto com a organização**

Qualquer contacto com a organização devera ser efectuado pelo formulário de contacto existente na página [www.stopandgo.com.pt](http://www.stopandgo.com.pt) ou através dos seguintes

#### **Contactos:**

##### **Centro Multiusos de Lamego**

E-mail: [marcha.corrida@cm-lamego.pt](mailto:marcha.corrida@cm-lamego.pt)

Telefone fixo: +351 25409008

## 2 – Prova

### 2.1 Apresentação das provas / Organização

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lamego, Município de Lamego em parceria com a Associação Desportiva de Avões e apoio de diversas entidades públicas, associativas e privadas, organizam a terceira edição do evento Lamecum Trail, que decorrerá no dia 16 de junho de 2019, na cidade de Lamego, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam riscos aos participantes.

A organização acompanha em permanência a evolução das condições climatéricas podendo suspender/anular a prova a qualquer momento.

A III Edição do Lamecum Trail será constituída pelos seguintes eventos:

Nota: Os horários das partidas podem ser antecipados se as condições climatéricas assim o exigirem.

#### **Trail Longo 33 Km – Distância, horários e tempo limite**

**Início às 9h00, no Castelo de Lamego**, num percurso com uma distância de 33 Km e aproximadamente 1750 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório.

O tempo limite para conclusão do Trail Longo é de 6h30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso. Será publicada uma tabela com as barreiras horarias nos vários pontos de passagem.

#### **Trail curto 22Km – Distância, horários e tempo limite**

**Início às 9h00, no Castelo de Lamego**, num percurso com uma distância de 23 Km e aproximadamente 1500 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório.

O tempo limite para conclusão do Trail Curto é de 4h30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso. Será publicada uma tabela com as barreiras horarias nos vários pontos de passagem.

#### **Mini Trail 12 km- Distância, horários e tempo limite**

**Início às 9h15, no Castelo de Lamego**, num percurso com uma distância de 12 Km e aproximadamente 850 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório.

O tempo limite para conclusão do Mini Trail é de 2h30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso. Será publicada uma tabela com as barreiras horarias nos vários pontos de passagem.

#### **Caminhada – 8 km**

**Início às 9h15, no Castelo de Lamego**, num percurso com uma distância de 8 Km e aproximadamente 450 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório.

Os participantes serão acompanhados por colaboradores, sendo este um evento não competitivo.

#### **Kids Trail**

**Início às 14h00, na Mata do Santuário** de Nossa Senhora dos Remédios, no primeiro patamar do Escadório após a estrada nacional n.2.

## **2.2 Programa / Horário**

### **15 de junho, sábado**

14h30 – Abertura do secretariado (Galeria de Exposições, Edifício Virgula, Centro Multiusos).

19h00 – Encerramento do Secretariado

21h00 – Abertura secretariado

22h30 - Encerramento

### **16 de junho, domingo**

7h00 – Abertura do secretariado (Galeria de Exposições, Edifício Virgula, Centro Multiusos).

## **Partidas – Castelo de Lamego**

8h30- Controle material obrigatório Trail Longo e Curto

9h00- Partida Trail Longo e Curto

9h05 - Controle material obrigatório Mini Trail

9h15- Partida Mini Trail e Caminhada

Meta – Avenida Dr. Alfredo de Sousa

14h00- Kids Trail: **Mata do Santuário, junto ao escadório**

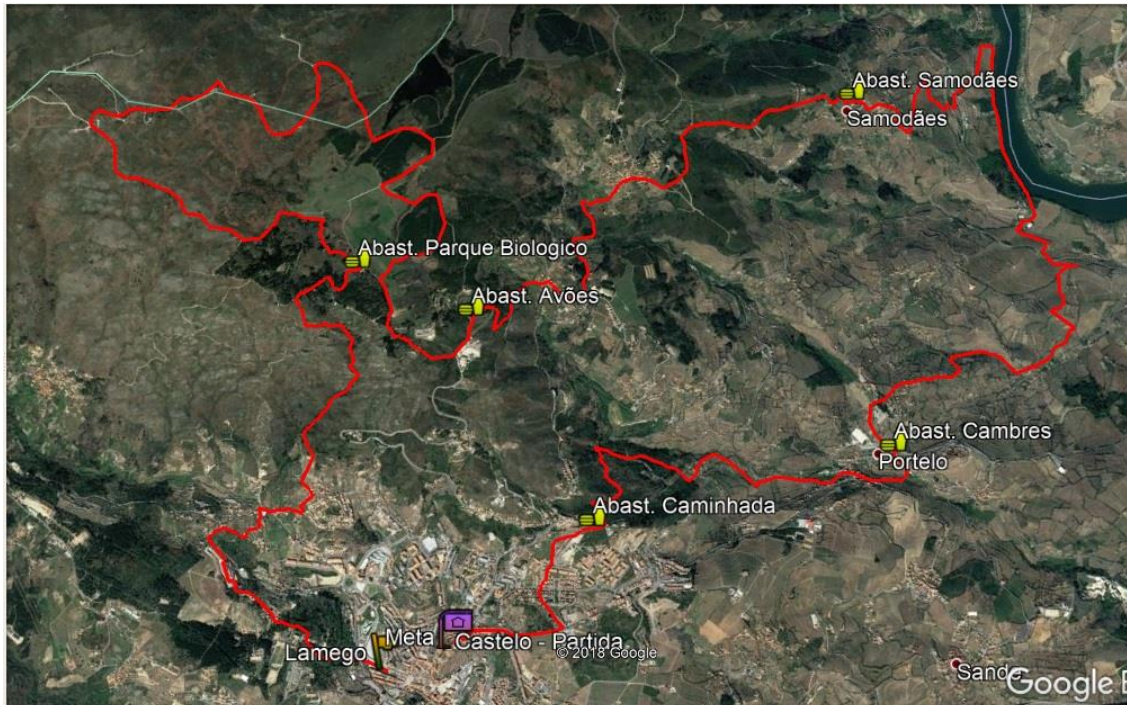
6 aos 7 anos – 1 volta

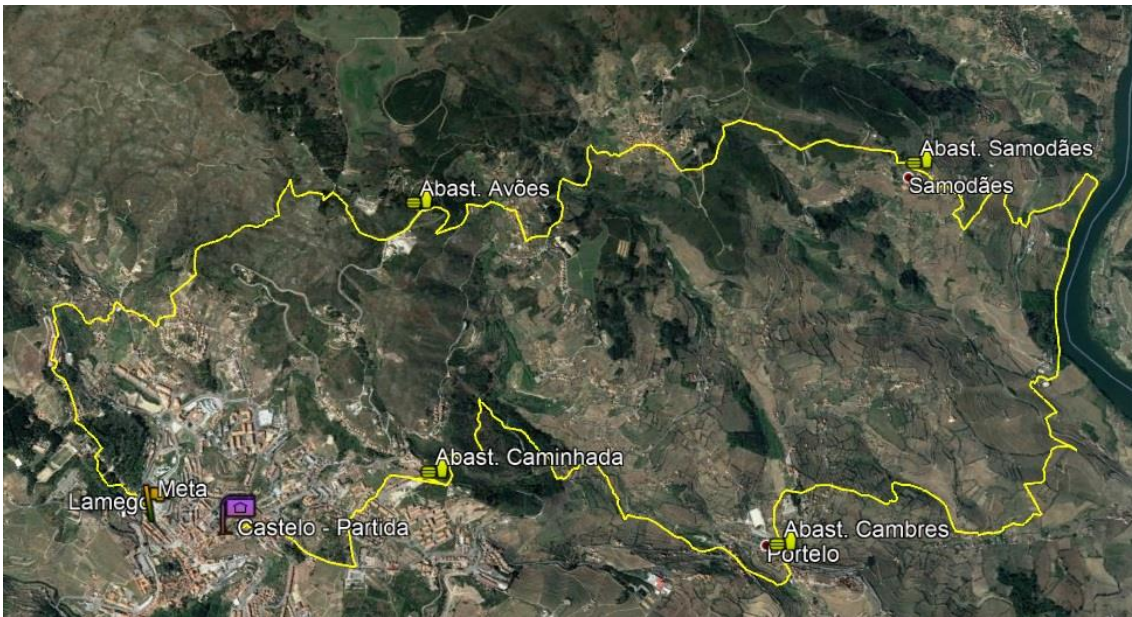
8 aos 9 anos – 2 voltas

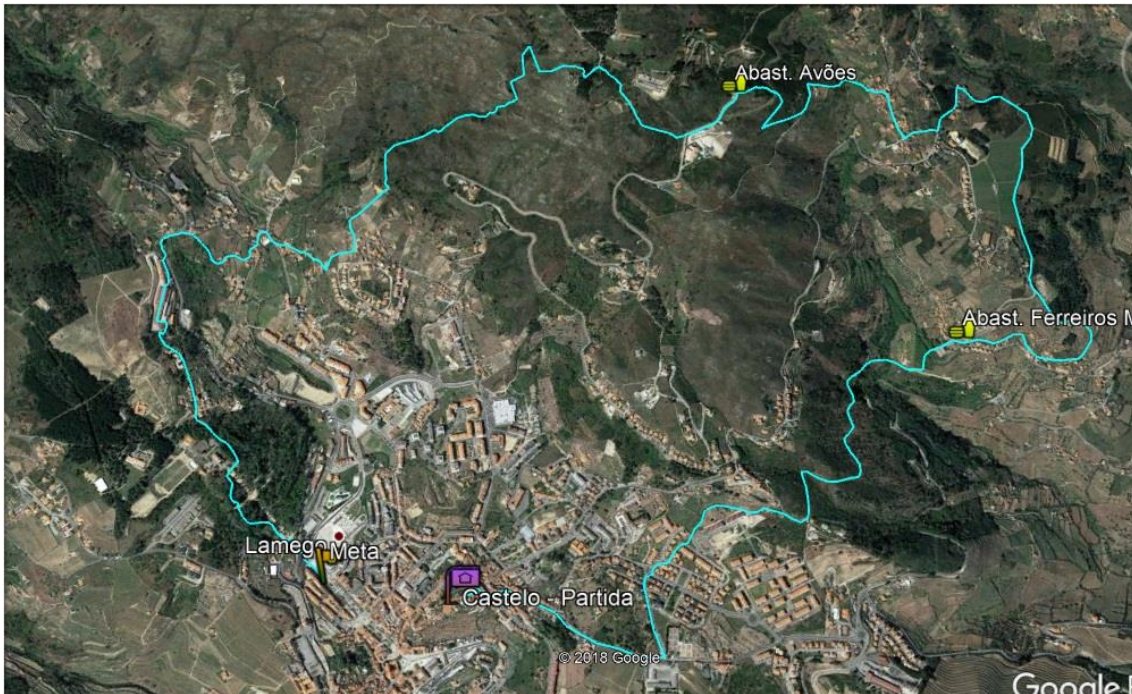
10 aos 12 anos – 3 voltas

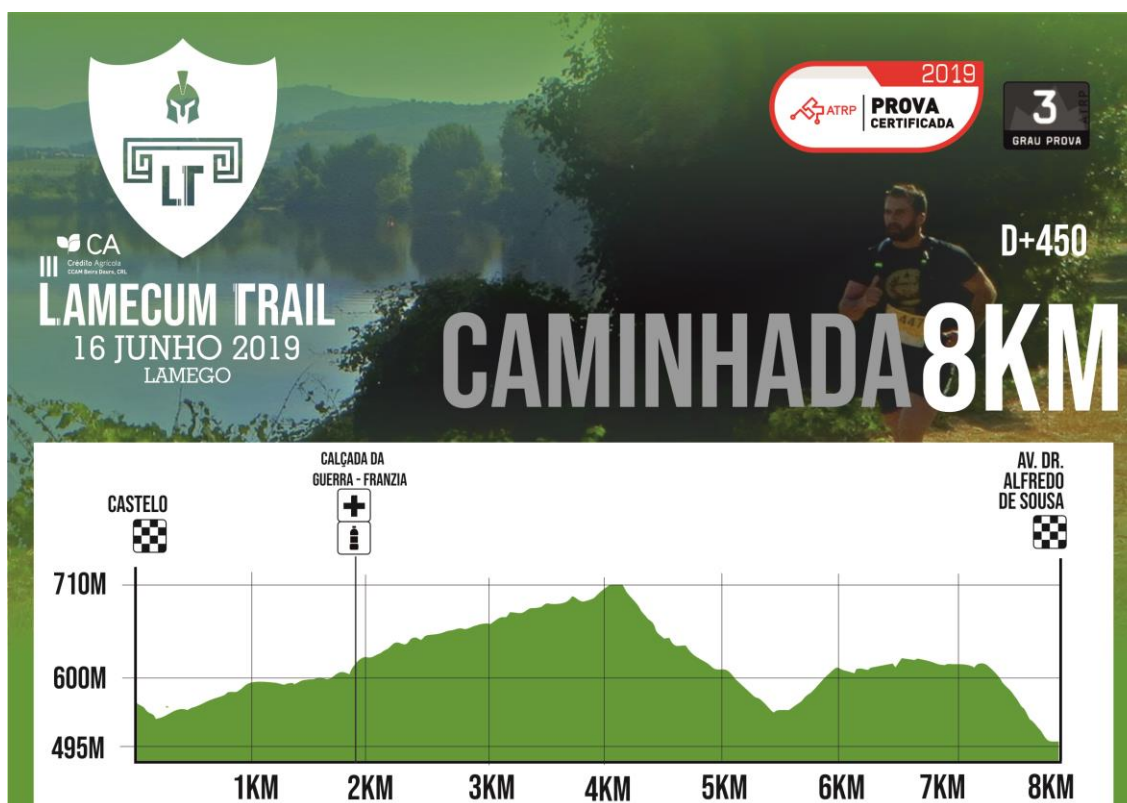
14h30- Entrega Prémios, Avenida Dr. Alfredo de Sousa.

## 2.3 Distância / altimetria / Abastecimentos









#### 2.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição dos percursos

Os percursos são compostos por passagem pelas zonas históricas da Lamego, trilhos antigos, caminhos utilizados pelas populações das aldeias, levadas, estradas florestais, ribeiras, etc.

De salientar que as provas não são fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em conta o fato de haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes do percurso da prova.

Os atletas devem ter atenção aquando do atravessamento das estradas públicas e estradões florestais.

Vão ser elaborados percursos alternativos, para precaver a necessidade de anular trilhos no dia da prova.

#### 2.5 Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal.

Nos pontos de controlo existirá um tapete ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.

#### 2.6 Postos de controlo

A marcação do percurso e da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão cerca de 2 postos de controlo (informação susceptível de ser alterada). Os atletas terão de parar a fim de ser registado o

controlo do seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do Código de Estrada.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Caso as condições climáticas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal) a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas, **não havendo em caso algum direito a reembolso.**

## 2.7 Locais de abastecimento

- Cambres (sólidos e líquidos); (Longo, curto)
- Ferreiros – (sólidos e líquidos); (mini,)
- Samodães- (sólidos e líquidos); (Longo, curto)
- Miradouro Avões (sólidos e líquidos); (Longo, curto e mini)
- Parque Biológico (sólidos e líquidos); (Longo)
- Meta (sólidos e líquidos). (Longo, curto, mini, caminhada)

## 2.8 Material obrigatório / Verificação de material

Material Obrigatório	Trail Longo 33km	Trail Curto 23km	Mini Trail 13km	Caminhada 8km
Dorsal- Colocado em local visível	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Depósito de água de pelo menos 0,5 l	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reserva alimentar ou energética	Recomendado	Recomendado	Recomendado	-
Manta de Sobrevivência	Obrigatório	Recomendado	Recomendado	-
Corta -vento	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Chapéu	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Copo	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Telemóvel operacional	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado	Aconselhável

**NOTA: A organização não fornece garrafas e ou copos nos abastecimentos**

## 2.9 Informação sobre passagem de locais e com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem 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.

## **2.10 Penalizações / Desclassificações**

- Falta de assistência a outro atleta em dificuldades
- Abandonar a prova sem avisar a organização
- Troca de dorsal entre atletas
- Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas
- Insultos a organização em redes sociais, blogs ou páginas
- Retirar sinalização do percurso
- Desobedecer as medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários
- Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório
- Exceder o tempo limite nos postos de controlo
- Falhar um dos postos de controlo
- Atirar lixo para o chão
- Perda de Dorsal/Chip
- Receber ajuda externa fora dos locais definidos
- Dorsal não visível

## **2.11 Responsabilidades perante o atleta**

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Os atletas inscritos aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir a 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.

A inscrição nas provas implicara a total aceitação do presente regulamento.

## **2.12 Seguro Desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidente pessoais e de responsabilidade civil) conforme o Decreto-Lei no 10/2009 de 12 de Janeiro, para este

tipo de prova, estando o seu premio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, e da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso e da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro.

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

# **3 - Inscrições**

## **3.1 Processo inscrição (local, página web, método de pagamento)**

A inscrição, consoante a prova e modalidade devere ser efetuado através do formulário específico que estará disponível no site <https://www.stopandgo.pt/>

Não serão aceites outros métodos de inscrição por email ou telemóvel. Ao fazer a inscrição os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

### 3.2 Valores, vagas e períodos de inscrição\*\*

Prova	Distância	n.º de Vagas	1.ª Fase	2.ª Fase	3.ª Fase
			16 Março a 16 abril	17 abril a 16 de Maio	17 de Maio a 12 de Junho
Kids Trail 6 aos 7 anos 8 aos 9 anos 10 aos 12 anos	400m a 1000m	50	2 €	3 €	5 €
Caminhada	8 km	200	3 €	5 €	8 €
Mini Trail	12 km	200	6 €	8 €	10 €
Trail Curto	22 km	200	6 €	10 €	12 €
Trail Longo	33 km	150	6 €	10 €	12 €

\*\* Os Praticantes inscritos no Programa Nacional de Marcha e Corrida de Lamego devem fazer a inscrição através do email: [catarina.pinto@cm-lamego.pt](mailto:catarina.pinto@cm-lamego.pt) ou no Centro Multiusos de Lamego

### 3.3 Condições devolução do valor de inscrição

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto no seguinte caso:

Motivo de lesão ou doença (será necessário apresentar atestado médico) devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 30 de maio de 2019. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

Os 50% serão calculados após subtraindo as taxas e impostos de processamento da inscrição.

### A partir do dia 4 de junho não se aceitam alterações de inscrições.

Deve o atleta remeter um e-mail com os seus dados de inscrição e o iban para: [marcha.corrida@cm-lamego.pt](mailto:marcha.corrida@cm-lamego.pt)

### 3.4 Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

T-shirt oficial do evento;

Prémio Finisher,

1 entrada no Museu de Lamego, nas Piscinas Municipais e no Parque Biológico.

Lembranças

Dorsal;

Abastecimentos sólidos e líquidos;

Duche;

Seguro de Acidentes Pessoais;

### 3.5 Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)



A organização tem ao dispor dos atletas transporte até à chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados a lotação dos veículos de transporte.

E disponibilizado duche, massagens de relaxamento e em caso de necessidade um check-up pela equipa disponível no Posto que se encontrará na meta.

## 4 – Entrega de prémios

Local: Junto à Meta

Data: 16 de junho

Horário: a partir das 14h30

### 4.1 Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas

Os escalões para as provas **Trail Longo e Curto** serão os seguintes:

- Classificação geral Masculinos e Femininos (3 primeiros)
- Seniores Masculinos e femininos: 18 a 39 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM40/VF40: de 40 a 49 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM50/VF50: de 50 a 59 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM60/VF60: de 60 em diante, feitos até ao dia da prova;

#### Mini Trail

- Classificação geral Masculinos e Femininos (3 primeiros)
- Juniores masculinos e femininos: 16 e 17 anos, feitos até ao dia da prova;
- Seniores Masculinos e femininos: 18 a 39 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM40/VF40: de 40 a 49 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM50/VF50: de 50 a 59 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM60/VF60: de 60 em diante, feitos até ao dia da prova

### 4.2 Classificações por equipas

Será atribuído um prémio às três melhores equipas classificadas no conjunto das três distâncias competitivas (mini, curto e longo) (obrigatório ter pelo menos um(a) atleta que termine cada distância. O cálculo para a classificação será através dos 3 melhores classificações por equipa.

**Prémio especial** para a equipa com mais atletas a finalizar as provas. (mini, curto e longo)

### 4.3 Kids Trail – medalha para todos participantes e troféu para os três primeiros classificados.

Escalão A - 6 aos 7 anos

Escalão B- 8 aos 9 anos

Escalão C- 10 aos 12 anos

## 5. ABASTECIMENTOS 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 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.

**Durante o percurso os atletas poderão encontrar postos de controlo surpresa e poderá haver verificação de **material!****

## **6. BALIZAGEM**

**A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento 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 encontrarem novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.**

## **7. Finishers**

Todos os atletas que completarem a prova terão uma recordação da sua participação na mesma.

Nunca os prémios irão ser enviados por correspondência.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## **8 PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES**

**8.1.** A Organização nomeará as seguintes pessoas para controlar qualquer competição:

- Presidente do Júri;
- Juiz-árbitro de itinerário;
- Juiz-árbitro de inscrições, saída e chegada.
- Diretor de prova.

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

### **8.2 Incumprimento Penalização**

#### **Penalização 2h**

Não cumprir o percurso estipulado

#### **Penalização 1h**

Dorsal não visível

Na falta de Telemóvel

Na falta de Manta térmica

Na falta de depósito de água (garrafa) 30 minutos

#### **Desclassificação:**

Não passar em um ou mais pontos de controlo;

Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária

Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores

Conduta anti-desportiva  
Conduta poluidora  
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa  
Retirar sinalização do percurso  
Abandonar a prova sem dar conhecimento à organização;  
Não assinar o controlo de partidas  
Troca de Dorsal Desclassificação  
Na falta de lanterna ou frontal 1 hora

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

## **9. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA**

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

**O número de contato 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.

## **10 – Informação**

### **RESPONSABILIDADE AMBIENTAL**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

### **11. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

**Direitos de imagem.** Todos os participantes concordam em ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

### **12. PROTECÇÃO 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, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [lamecumtrail@gmail.com](mailto:lamecumtrail@gmail.com)

### **13. Casos Omissos**

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do Lamecum Trail implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo Júri de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

\*Regulamento sujeito a alterações que serão, caso as haja, informadas atempadamente.