

Regulamento

Lamecum Trail



CIRCUITO
LAMECUM TRAIL
LAMEGO · 2026

21 JUNHO - LAMECUM TRAIL

Lamecum 27 km d+ 1600m » 8h30
Lamecum 16 km d+ 1000m » 9h00
Caminhada 9 km d+ 450 m » 9h00
Kids- 500 m a 1km » 11h00

LAMEGO

ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL

QR CODE: STOP GO, SCAN ME

Logos of sponsors and partners including LAMEGO, CA, SOLAGIGA, and various local businesses.

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 0,3 litros, telemóvel e manta de emergência.**
- No **Trail 27 km** só poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos.
- No **Trail 16 km** é possível participar a partir dos 16 anos, desde que entregue o termo de responsabilidade, assinado pelo encarregado de educação 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.
- **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 15 anos.

Definição do Evento

Provas:

Trail Sprint 27 – prova de corrida maioritariamente em montanha de 27 km, com aproximadamente 1600 metros de desnível positivo.

Trail Jovem 16 – prova de corrida maioritariamente em montanha de 16 km, com aproximadamente 1000 metros de desnível positivo.

Caminhada – evento de cariz não competitivo, com distância de 9km.

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

1. Secretariado

Piscinas Municipais Cobertas

2. Partida e Meta

Avenida Dr. Alfredo de Sousa



21 de junho, domingo

7h00 – Abertura do secretariado (Piscinas)

Local Partida dos 27km/16km e caminhada

Avenida Dr. Alfredo de Sousa

8h15- Controle material obrigatório Trail Longo

8h30- Partida dos 27 km

8h45- Controle material obrigatório Curto

9h00- Partida dos 16km e da caminhada

Meta – Avenida Dr. Alfredo de Sousa

11h00 – Kids Trail

Mata do Santuário, carreira central

2018 a 2020 – 1 volta

2016 e 2017 – 2 voltas

2014 e 2015 – 3 voltas

2011 a 2013 - 4 voltas

12h00 - Início das cerimónias - Meta

Entrega dos prémios Kids

Entrega de Prémios 16 km

Entrega prémios 27 km

Entrega prémios Equipas

1 – Condições de Participação

1.1 Idade participação diferentes provas

A participação na prova dos 27km só é autorizada a pessoas igual ou maiores de 18 anos de idade, nos 16km, a partir dos 16 anos (com Termo de responsabilidade). Para a caminhada e kids trail **os encarregados de educação dos menores de 18 anos têm de assinar um termo de responsabilidade.**

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 climáticas (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 número do atleta e pessoa é intransmissível e deverá 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 deverá adotar um comportamento digno, abstendo-se de fazer recurso à 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 deverá ser efectuado pelo formulário de contacto existente na página www.stopandgo.net ou através dos seguintes

Contactos:

Centro Multiusos de Lamego

E-mail: marcha.corrida@cm-lamego.pt

Telefone fixo: +351 25409008

2 – Prova

2.1 Apresentação das provas / Organização

O Município de Lamego em parceria com a Associação Desportiva de Avões e a Associação de Terras Dom Pedro, apoio de diversas entidades públicas, associativas e privadas, organizam a sexta edição do evento Lamecum Trail, que decorrerá no dia 21 de junho, 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 VII Edição do Lamecum Trail será constituída pelos seguintes eventos:

Nota: Os horários das partidas podem sofrer alterações se as condições climatéricas assim o exigirem e/ou outras razões que ultrapassem a organização.

Kids Trail Km – Distância, horários e tempo limite

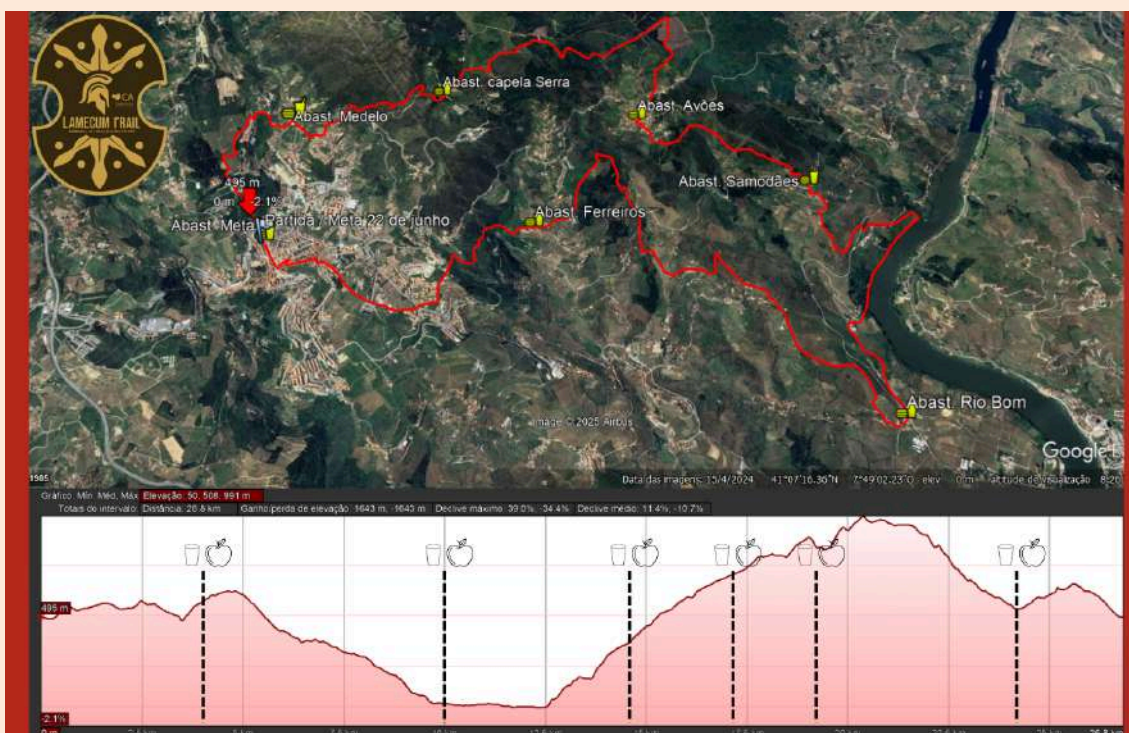
Domingo, dia 21 de junho. Início às 11h00, na mata dos Remédios, Carreira Central



Lamecum 27 Km

Domingo dia 21 de junho. Início às 8h30, na Avenida Dr. Alfredo de Sousa, num percurso com uma distância de 27 Km e aproximadamente 1600 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório.

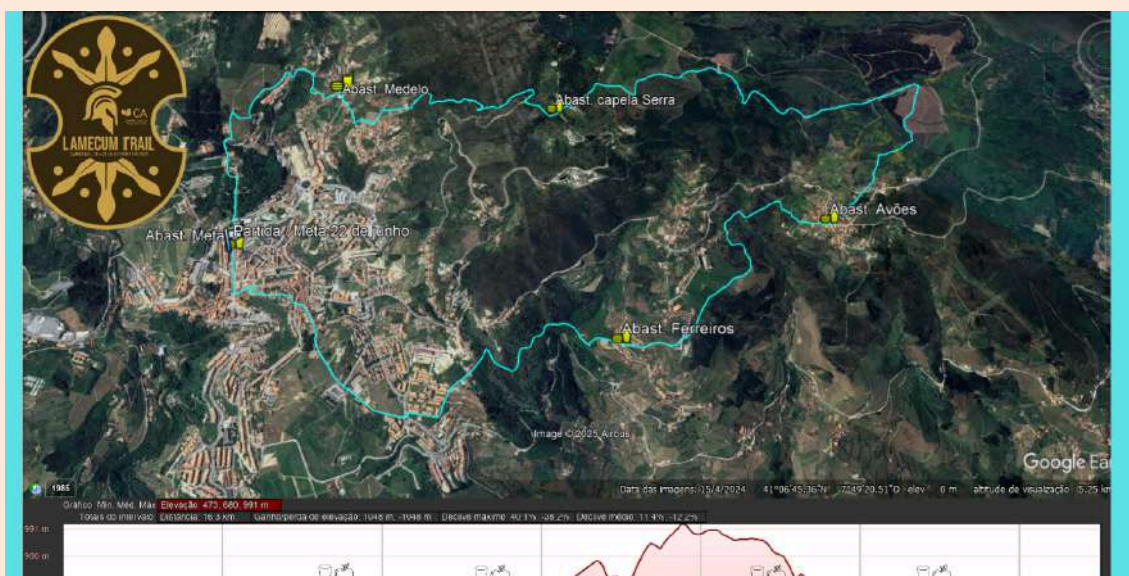
O tempo limite para conclusão do Trail Longo é de 4h30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.



Lamecum 16

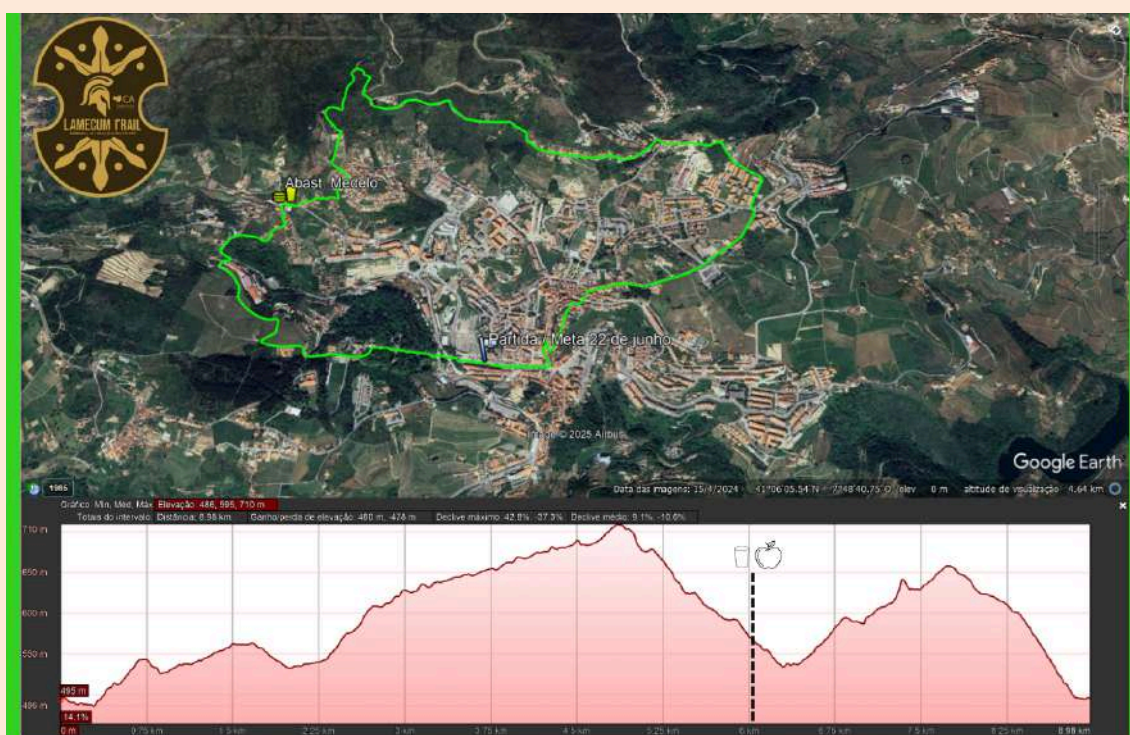
Domingo dia 21 de junho. Início às 9h00, na Avenida Dr. Alfredo de Sousa num percurso com uma distância de 16 Km e aproximadamente 950 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao escadório.

O tempo limite para conclusão do Trail Curto é de 3h30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.



Caminhada - 9 km

Domingo, dia 21 de junho. Início às 9h00, na Avenida Dr. Alfredo de Sousa. num percurso com uma distância de 9 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.



2.2 Programa / Horário

20 de junho, sábado

14h30 às 19h00 – secretariado (Piscinas Municipais Cobertas) nas Municipais Cobertas).

21 de junho, domingo

7h00 – Abertura do secretariado (Piscinas)

Local Partida dos 27km/16km e caminhada

Avenida Dr. Alfredo de Sousa

8h15- Controle material obrigatório Trail Longo

8h30- Partida dos 27 km

8h45- Controle material obrigatório Curto

9h00- Partida dos 16km e da caminhada

Meta – Avenida Dr. Alfredo de Sousa

11h00 – Kids Trail

Mata do Santuário, carreira central

2018 a 2020 – 1 volta

2016 e 2017 – 2 voltas

2014 e 2015 – 3 voltas

2011 a 2013 - 4 voltas

12h00 - Início das cerimónias - Meta

Entrega dos prémios Kids

Entrega de Prémios 16 km

Entrega prémios 27 km

Entrega prémios Equipas

Bengaleiro e Banhos - Piscinas Municipais Cobertas

2.3 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.

2.4 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.

2.5 Postos de controlo

A marcação do percurso é 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.

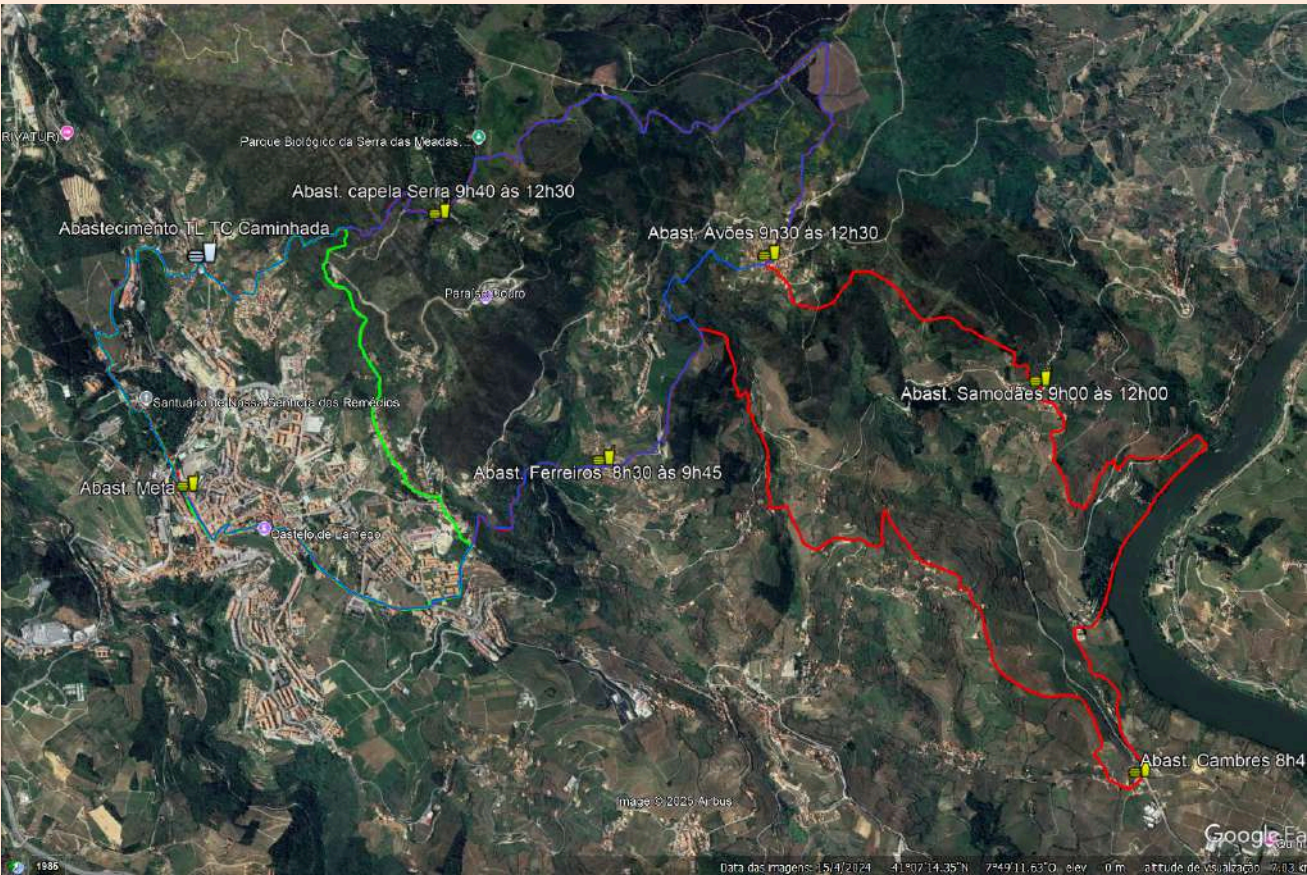
A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

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

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

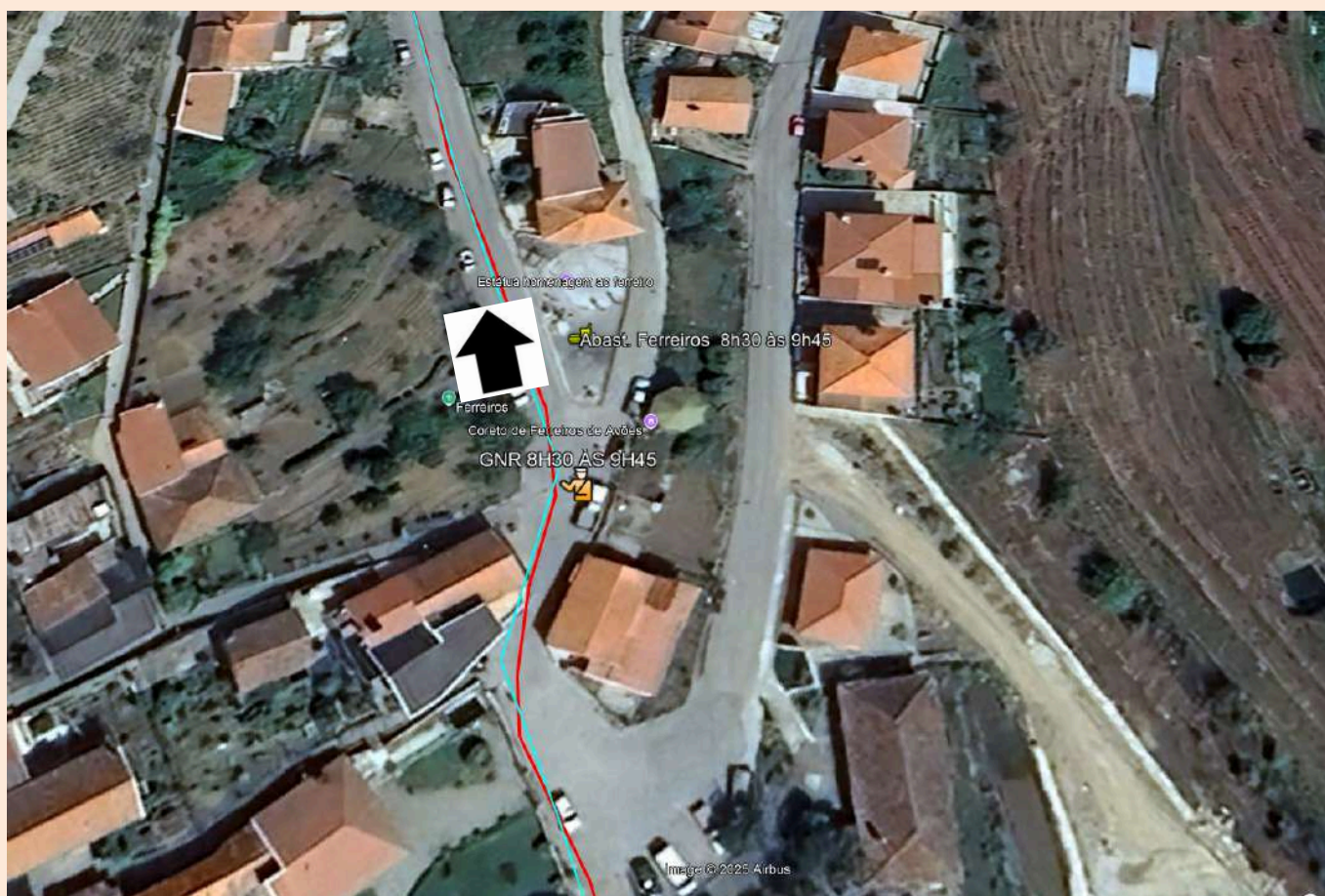
2.6 Locais de abastecimento

	Local	LT 27km	LT16km	Caminhada
1	Ferreiros	3,9 km	3,9 km	—
2	Rio Bom	10 km	—	—
3	Samodães	14,6 km	—	—
4	Avões	16,9 km	6,3 km	—
5	Capela Serra	21,9 km	11,2 km	—
6	Medelo	24,4	13,6 km	6,3 km
7	Meta	27 km	16 km	9 km



1. Abastecimento de Ferreiros (coreto)

Número	1	Próximo abastecimento
Localização	Praceta do ferreiro - Ferreiros	
LT 16	Sim km 3,9	Junta Avões Km 6,3
Longo	Sim km 3,9	Rio Bom km 10



2. Abastecimento de Cambres (cruzamento Rio Bom)

Número	2	Próximo abastecimento
Localização	Rio Bom - Cambres	Samodães
Curto		
Longo	Sim km 10	Sim km 14,6



3. Samodães



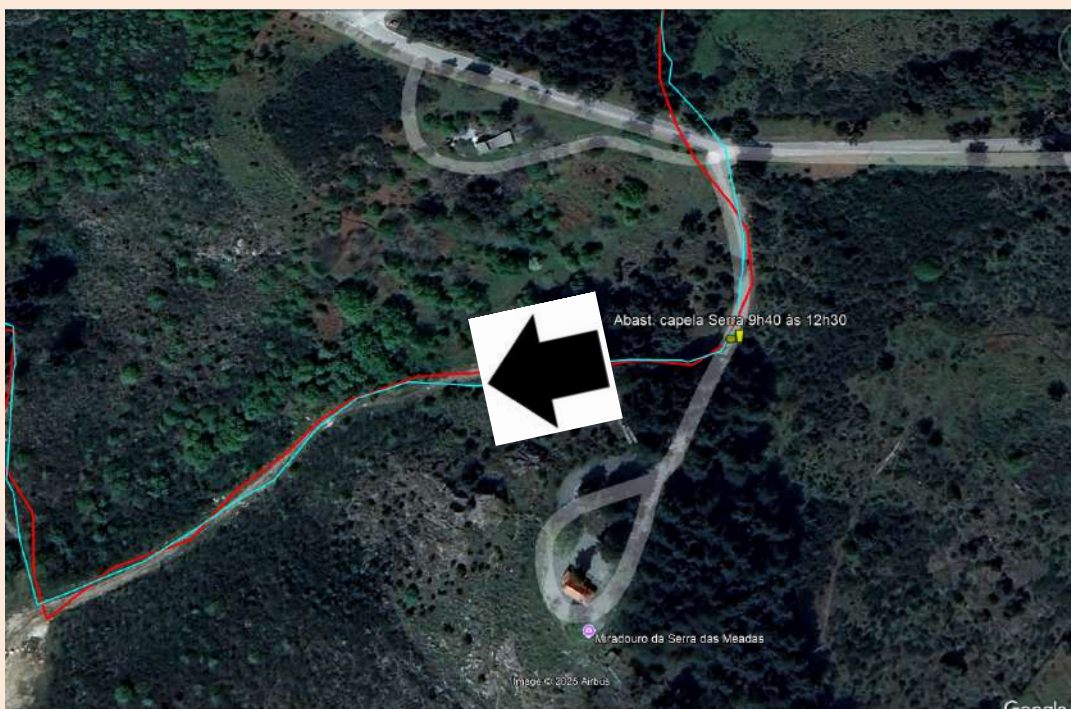
Número	3	Próximo abastecimento
Localização	Igreja Samodães	
Curto		
Longo	Sim km 14,6	Sim Km 16.9

4. Abastecimento Junta de freguesia de Avões



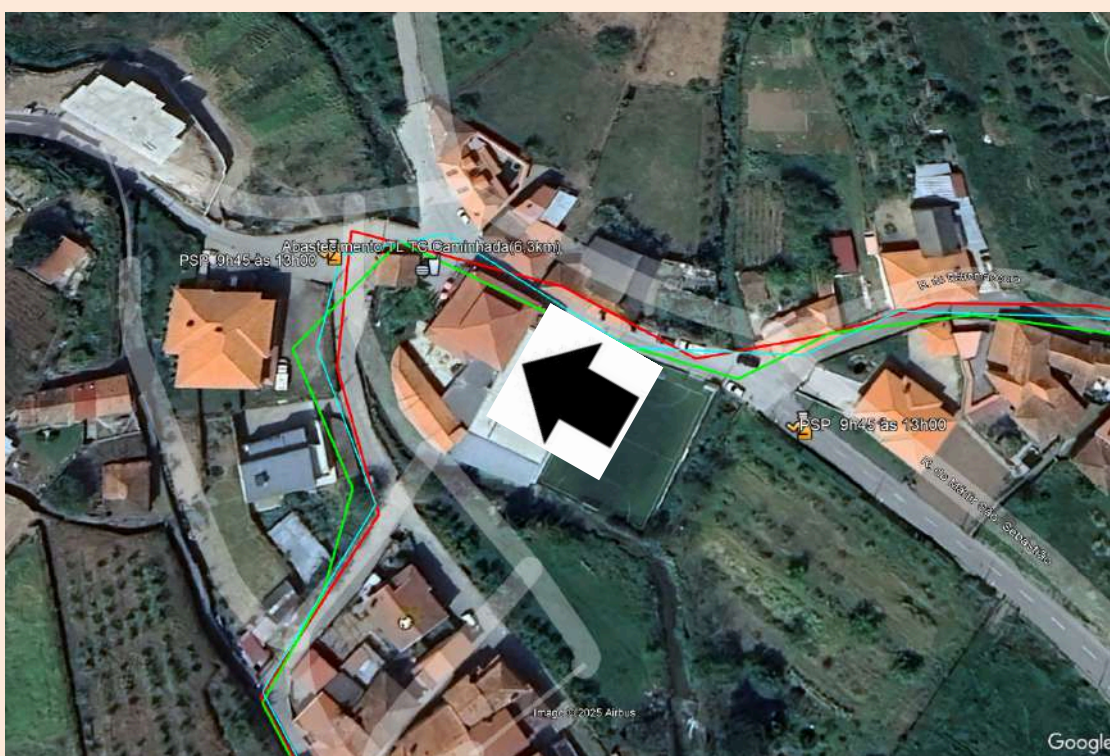
Número	4	Próximo Abastecimento
Localização	Junta de Avões	Capela Serra
Curto	Sim km6,9	Sim km 11,2
Longo	Sim km19,2	Sim km 21,9

5. Capela da Serra



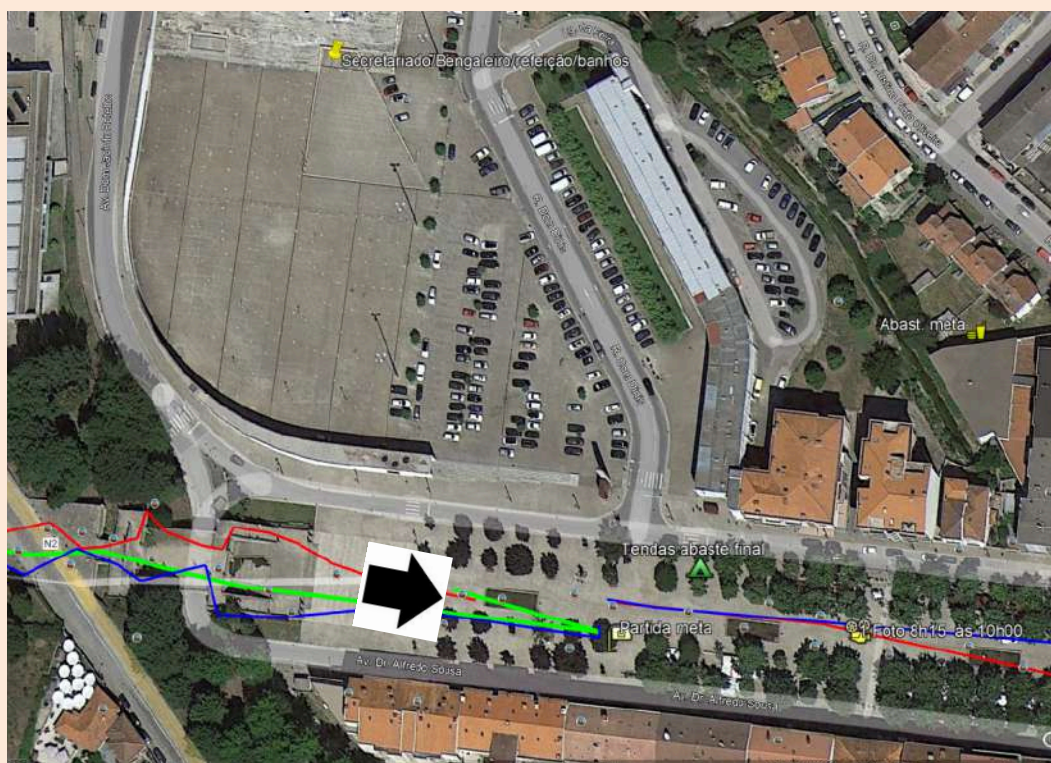
Número	5	Próximo abastecimento
Localização	Capela da Serra	Medelo
Curto	Sim km 11,2	Sim km 13,6
Longo	Sim km 21,9	Sim km 24,4

6. Medelo



Número	6	Próximo abastecimento
Localização	Medelo	Meta
Caminhada	Sim Km 6.3	Sim km 9
Curto	Sim km 13,6	Sim km 16
Longo	Sim km 24,4	Sim km 27

7. Abastecimento final - Meta



Número	7
Localização	Meta
Caminhada	Sim km 9
Curto	Sim km 16
Longo	Sim km 27

2.8 Material obrigatório / Verificação de material

Material Obrigatório	Lamecum 27km	Lamecum 16km	Caminhada 9km
Dorsal-Colocado em local visível	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Depósito de água de pelo menos 0,5 l	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reserva alimentar ou energética	Recomendado	Recomendado	-
Manta de Sobrevivência	Obrigatório	Obrigatório	-
Corta -vento	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Chapéu	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Copo	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Telemóvel operacional	Obrigatório	Obrigatório	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 implicará 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 deverá ser efetuado através do formulário específico que estará disponível no site

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	1ª Fase	2.ª Fase	3.ª Fase
			27 de abril 20 de maio	21 de maio 7 de junho	8 a 15 de junho
Kids Trail 6 aos 14 anos	400m a 1000m	50	5 €	8 €	10 €
Caminhada	8 km	100	10 €	12 €	14 €
Lamecum 15	15 km	200	20 €	23 €	26 €
Lamecum 27	27 km	200	20 €	23 €	26 €

A inscrição do TRAIL inclui: TShirt Premium + Meias + Buff

A inscrição na Caminhada inclui: Tshirt Técnica + Buff (as meias são opcionais)

A inscrição nos Kids inclui: Tshirt Técnica + Buff

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 5 de outubro de 2023. 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 16 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

3.4 Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

Trail

T-shirt Premium oficial do evento + Buff + Meias

Caminhada

T-shirt técnica oficial do evento + Buff.

Na caminhada as meias são opcionais valor extra

Medalhão Finisher,

Lembranças

Dorsal;

Abastecimentos sólidos e líquidos;

Saco e ofertas patrocinadores

Duche;

Seguro de Acidentes Pessoais;

3.5 Serviços disponibilizados (transporte, 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. É disponibilizado duche e em caso de necessidade um check-up pela equipa disponível no Posto que se encontrará na meta.

4 – Entrega de prémios

4.1 Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do **Trail 27 km e Trail 16km da classificação geral (femininos e masculinos).**

Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Este mesmo é pessoal e intransmissível para efeito de classificação, validação de seguro e mesmo participação na prova.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal.

Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível.

Escalões Trail

Escalões Masculino Feminino		
Dos 18 aos 29 anos de idade	Sub 30	Sub 30
Dos 30 aos 39 anos de idade	Seniores M	Seniores F

Dos 40 aos 44 anos de idade	M 40	F 40
Dos 45 aos 49 anos de idade	M 45	F 45
Dos 50 aos 54 anos de idade	M 50	F 50
Dos 55 aos 59 anos de idade	M 55	F 55
Dos 60 anos aos 64 anos de idade	M 60	F60
+ 65	M 65	F 65

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

Escalão A - 2020 aos 2018

Escalão B- 2017 aos 2016

Escalão C- 2015 aos 2014 anos

Escalão D- 2013 aos 2011 anos

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

4.2 Classificações por equipas

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

Melhor equipa Trail Curto (1.º, 2.º e 3.º)

Melhor equipa Trail Longo (1.º, 2.º e 3.º)

Equipa mais numerosa (1.º)

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 ml

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

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.

Circuito Lamecum Trail

Classificação do Circuito Lamecum Trail

O **Circuito Lamecum Trail** é composto por três provas desafiantes que testam a resistência e a velocidade dos nossos atletas:

1. Trail da Liberdade

2. Lamecum Trail (qualquer das distâncias competitivas são pontuáveis) 3. Lalim Vertical

Como funciona a pontuação?

A classificação baseia-se num sistema de **pontos por ordem de chegada**. O objetivo é simples: quanto menos pontos tiveres, melhor será a tua posição no ranking final.

- **1º Lugar:** 1 ponto
- **2º Lugar:** 2 pontos
- **3º Lugar:** 3 pontos
- *(E assim sucessivamente)*

No final das três provas, somam-se os pontos obtidos em cada uma. O grande vencedor do circuito será o atleta que apresentar o **menor somatório total**.

CrITÉrios de Desempate

Caso dois ou mais atletas terminem o circuito com o mesmo número de pontos, utilizaremos os seguintes fatores de desempate, por ordem de prioridade:

1. **Distância no Lamecum Trail:** tem vantagem o atleta que participou na prova de maior distância (Kms) durante o evento Lamecum Trail.

2. **Resultado no Lalim Vertical:** se o empate persistir, será considerada a melhor classificação obtida especificamente no Lalim Vertical.

Penalizações e Desqualificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova e pelos restantes elementos da organização técnica, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento da presente 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.

Incumprimento	Penalização
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificação
Não passar num ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária	Desclassificação

Desobedecer às orientações de segurança da organização Desclassificação
Conduta antidesportiva Desclassificação
Dorsal não visível Desclassificação
Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência Desclassificação
Retirar sinalização do percurso Desclassificação
Não assinar o controlo de partidas Desclassificação
Troca de dorsal Desclassificação
Conduta poluidora Desclassificação

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.

Haverão equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

REGULAMENTO

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.

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, quando estes tiverem idade inferior a 14 anos.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição 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, contactar 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.

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.

REGULAMENTO

Alteração do percurso ou 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 climáticas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação as redes sociais das Associações promotoras do evento. O atleta deve consultar periodicamente o site e/ou a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivos regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

Direitos de imagem e publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da

organização.

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 lamecumtrail@gmail.com.

Diversos

O preenchimento da ficha de inscrição para o implica 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.