





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, manta de emergência e telemóvel.
- No Trail Longo e Curto só poderão participar indivíduos com mais de 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/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 30 km, com 1500 metros de desnível positivo

Trail Curto – prova de corrida maioritariamente em montanha de 19 km, com 1000 metros de desnível positivo

Mini Trail e Caminhada – evento de cariz não competitivo.

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 maiores de 18 anos de idade, feitos até ao dia da prova inclusive.

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:

Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (altas temperaturas, baixa humidade);

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

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, à 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 nomeadamente de fazer recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas.

Caso se verifiquem as infrações 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 <https://stopandgo.com.pt/> 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 Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lamego, Município de Lamego em parceria com a Associação Desportiva de Avões, organizam a primeira edição do evento Lamecum Trail, que decorrerá no dia 11 de Junho de 2017, 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 I Edição do Lamecum Trail será constituída pelos seguintes eventos:

Trail Longo 30 Km – Distância, horários e tempo limite

Tera início às 9h00, do dia 11 de Junho, na Avenida Dr. Alfredo de Sousa, junto ao monumento do Soldado Desconhecido, dirigindo-se para o escadório do Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e Serra das Meada, num percurso com uma distância de 30 Km e aproximadamente 1500 metros de desnível positivo, terminando no mesmo local de partida.

O tempo limite para conclusão do Trail Longo é de 7 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 19Km – Distância e horários e tempo limite

Tera início às 9h10, do dia 11 de Junho, na Avenida Dr. Alfredo de Sousa, junto ao monumento do Soldado Desconhecido, dirigindo-se para o escadório do Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e Serra das Meada, num percurso com uma distância de 19 Km e aproximadamente 1000 metros de desnível positivo, terminando no mesmo local de partida.

O tempo limite para conclusão do Trail Longo é de 5horas30 minutos, 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 e Caminhada – Distância e horários

Tera início às 9h20, do dia 11 de Junho, na Avenida Dr. Alfredo de Sousa, junto ao monumento do Soldado Desconhecido, dirigindo-se para o escadório do Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e Serra das Meada, num percurso com uma distância de 10 Km e aproximadamente 500 metros de desnível positivo, terminando no mesmo local de partida. Evento não competitivo.

Kids Trail

Tera início às 15h00, do dia 11 de Junho, na Mata do Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, no primeiro patamar do Escadório após a estrada nacional n.2.



2.2 Programa / Horário

10 de junho

14h00 – Abertura do secretariado (Junto ao Monumento do Soldado Desconhecido, Avenida Dr. Alfredo de Sousa).

22h00 – Encerramento do Secretariado

11 de junho

7h30 – Abertura do secretariado (Junto ao Monumento do Soldado Desconhecido, Avenida Dr. Alfredo de Sousa).

8h30- Controle material obrigatório

9h00 – Partida Trail Longo» 30km,

9h10- Partida Trail Curto» 19 km

9h20- Partida Mini Trail e caminhada» 10 km

14h30- Entrega de Prémios

15h00 – Kids Trail– Local: Mata do Santuário Junto ao escadório

6 aos 7 anos – 1 volta

8 aos 10 anos – 2 voltas

11 aos 12 anos – 3 voltas

15h30- Entrega Prémios Kids

Neste fim de semana decorre a Feira Medieval de Lamego cujo programa será um excelente complemento para todos os participantes do Lamecum Trail.

2.3 Distância / altimetria / categorização de dificuldades ATRP

Trail Longo 30km e D+1500m



Trail Curto 19km e D+1000m



Mini Trail e Caminhada: 10 km e D + 500m





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 climatéricas 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 climatéricas mencionadas, **não havendo em caso algum direito a reembolso.**

2.7 Locais de abastecimento

- Penude (sólidos e líquidos); (Longo, curto, mini, caminhada)
- Parque Biológico (sólidos e líquidos); (Longo, curto)
- “Castelo” da Penajóia (Sólidos e líquidos) (Longo)
- Junta de Freguesia de Avões (sólidos e líquidos); (Longo, curto)
- Ferreiros – Largo do Coreto (sólidos e líquidos); (Longo, curto)
- Meta (sólidos e líquidos). (Longo, curto, mini, caminhada)



2.8 Material obrigatório / Verificação de material

Material Obrigatório	Trail Longo 30km	Trail Longo 19km	Mini Trail/Caminhada
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	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Chapéu	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Obrigatório	Recomendado	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 prémio 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 assumirá 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 <https://stopandgo.com.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
			5 a 30 abril	1 a 24 maio	25 a 31 maio
Kids Trail 6 aos 7 anos 8 aos 10 anos 11 aos 12 anos	400m a 1000m	50	2 €	2 €	3 €
Caminhada e Mini Trail * não competitivo	10km	200	5 €	7 €	9 €
Trail Curto	18km	200	7 €	9 €	11 €
Trail Longo	30km	200	8 €	10 €	12 €



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 31 de Maio de 2017. 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 1 de Junho não se aceitam alterações de inscrições.

Devera 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:

- T-shirt oficial do evento;
- Prémio Finisher
- Diversas 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 a 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 – Definição data, local e hora entrega de prémios

Local: Junto à Meta

Data: 11 de Junho

Horário: a partir das 14h30

4.1 Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas

Prémios por Escalões (Masculino e Feminino)

Seniores - 19 a 39 anos

M40 - 40 a 49 anos

M50 - 50 a 59 anos

M60 - mais de 60 anos

Prémios por Equipas

Kids Trail

6 aos 7 anos

8 aos 10 anos

11 aos 12 anos



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.

5 – 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.

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.

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 geral@stopandgo.com.pt

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.