

# Circuito Lamecum Trail 2025

## Circuito Lamecum Trail 2025

O Circuito Lamecum Trail 2025 surge como uma evolução natural do grande sucesso alcançado em 2024. Consolidado como um evento de referência na região, o Lamecum Trail é uma celebração do desporto, da natureza e da cultura local. No ano passado, mais de 600 participantes de várias regiões do país desfrutaram de trilhos deslumbrantes e um acolhimento único.

Para 2025, estamos determinados a levar o evento a novos patamares, com um circuito ainda mais abrangente e dinâmico, esperando superar os 1.000 inscritos e ampliar o impacto no panorama desportivo nacional.

### **Circuito Lamecum Trail 2025: Datas e Provas**

O circuito será composto por três eventos principais, com características distintas que valorizam as singularidades das paisagens e comunidades locais:

#### **1. Trail da Liberdade Lamego Avões – 25 de abril de 2025**

- Celebração do feriado da Liberdade com um percurso cativante pelas paisagens de Avões.

#### **2. Lamecum Trail – 21 e 22 de junho de 2025**

- Prova principal do circuito, que une desporto e cultura, explorando o coração de Lamego.

#### **3. Lalim Vertical – 21 de setembro de 2025**

- Desafio vertical de alta intensidade que destaca o espírito competitivo num cenário deslumbrante.

### **Destaques do Evento**

- **Distâncias Competitivas e Caminhadas:** Cada evento contará com percursos adaptados para diferentes níveis de dificuldade, abrangendo desde atletas experientes até iniciantes.
- **Envolvimento Juvenil:** Incluímos provas específicas para crianças e jovens, promovendo o desporto desde cedo.
- **Participação Familiar:** Opções de caminhada incentivam a adesão de famílias

inteiras, reforçando o evento como uma experiência inclusiva e comunitária. ●

**Promoção de Estilo de Vida Ativo:** Fomentamos a prática desportiva e a conexão com a natureza em todas as idades.

2

## Circuito Lamecum Trail 2025

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

Trail da Liberdade - 25 de abril 25				
Prova	n.º de Distância Vagas	1.ª Fase	2.ª Fase	3.ª Fase
		12 a 28 de fevereiro	1 de março a 31 março	1 a 20 de abril
<b>Kids Trail</b> 6 aos 14 anos	400m a 1000m 50	Gratuito	Gratuito	5 €
<b>Caminhada</b>	6 km 100	5 €	6 €	8 €
<b>Trail</b>	13 km 150	10 €	12 €	14 €

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

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

Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

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

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

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

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

M40 – 40 a 44 anos F40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos F45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos F50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos F55 – 55 a 59 anos

M60 – 64 anos F60 – 64 anos

M65 e F65 - igual ou superior a 65 anos

### Classificações por equipas

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

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

## Equipa mais numerosa (1.º)

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

Escalão A - 6 aos 8 anos

Escalão B- 9 aos 10 anos

Escalão C- 11 aos 12 anos

Escalão D- 13 aos 15 anos

3

## Circuito Lamecum Trail 2025

<b>Lamecum Trail - 21 e 22 de junho</b>				
Prova	n.º de Distância Vagas	1.ª Fase	2.ª Fase	3.ª Fase
		12 a 28 de fevereiro	1 de março a 30 de abril	1 de maio a 12 de junho
Kids Trail 6 aos 15 anos	400m a 1000m 50	Gratuito	Gratuito	5 €
<b>Caminhada</b>	<b>10 km 100</b>	<b>5 €</b>	<b>6 €</b>	<b>8 €</b>
Lamecum 15	15 km 200	<b>10 €</b>	<b>12 €</b>	<b>14 €</b>
Lamecum 27	27 km 200	<b>10 €</b>	<b>12 €</b>	<b>14 €</b>

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

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Trail 15 e Trail 27 da classificação geral (femininos e masculinos).

Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

**LT15 e LT27 irão ser considerados os seguintes escalões:**

Prémios para os três primeiros classificados, Masculinos e Femininos

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

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

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

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

M40 – 40 a 44 anos F40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos F45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos F50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos F55 – 55 a 59 anos

M60 – 64 anos F60 – 64 anos

M65 e F65 - igual ou superior a 65 anos

### Classificações por equipas

Será atribuído um prémio à melhor equipa 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)**

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

Escalão A - 6 aos 8 anos

Escalão B- 9 aos 10 anos

Escalão C- 11 aos 12 anos

Escalão D- 13 aos 15 anos

4

### Circuito Lamecum Trail 2025

<b>Lalim Vertical - 21 de setembro</b>				
Prova	n.º de Distância Vagas	1.ª Fase	2.ª Fase	3.ª Fase
		12 a 28 de fevereiro	1 de março a 30 de junho	1 de julho a 12 de setembro
<b>Kids Trail</b> 6 aos 14 anos	400m a 1000m 50	Gratuito	Gratuito	5 €
<b>Caminhada</b>	6 km 50	5 €	6 €	8 €
<b>Lalim Vertical</b>	4 km 100	10 €	12 €	14 €

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

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

Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

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

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

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

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

M40 – 40 a 44 anos F40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos F45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos F50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos F55 – 55 a 59 anos

M60 – 64 anos F60 – 64 anos

M65 e F65 - igual ou superior a 65 anos

### **Classificações por equipas**

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

**Melhor equipa Trail (1.º, 2.º e 3.º)  
Equipa mais numerosa (1.º)**

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

Escalão A - 6 aos 8 anos

Escalão B- 9 aos 10 anos

Escalão C- 11 aos 12 anos

Escalão D- 13 aos 15 anos

5

## **Circuito Lamecum Trail 2025**

### **descontos**

**Inscrição simultânea em dois eventos 20 %**

**Inscrição simultânea em três eventos 40 %**

**Inscrições de equipas (inscrição simultânea de 5 ou mais atletas- 10% no valor global) a que soma o desconto da inscrição simultânea nos eventos**

### **Classificação do Circuito:**

**Todos os atletas inscritos que concluíam as três provas (vertente competitiva) irão receber um prémio finisher do circuito (desconto de 50% nas provas de 2026).**

**Os 5 primeiros classificados (masculinos e femininos) do circuito recebem a oferta de inscrição para o circuito de 2026.**

**Na cerimónia de prémios do Lalim Vertical irão ser entregues os troféus aos 3 primeiros classificados (masculino e feminino) do Circuito 2025**

**A pontuação é feita de acordo com a classificação, isto é, 1.º lugar = 1 ponto, sendo a classificação final efetuada da pontuação menor global para a maior.**

Circuito Lamecum Trail 2025



7

Circuito Lamecum Trail 2025

