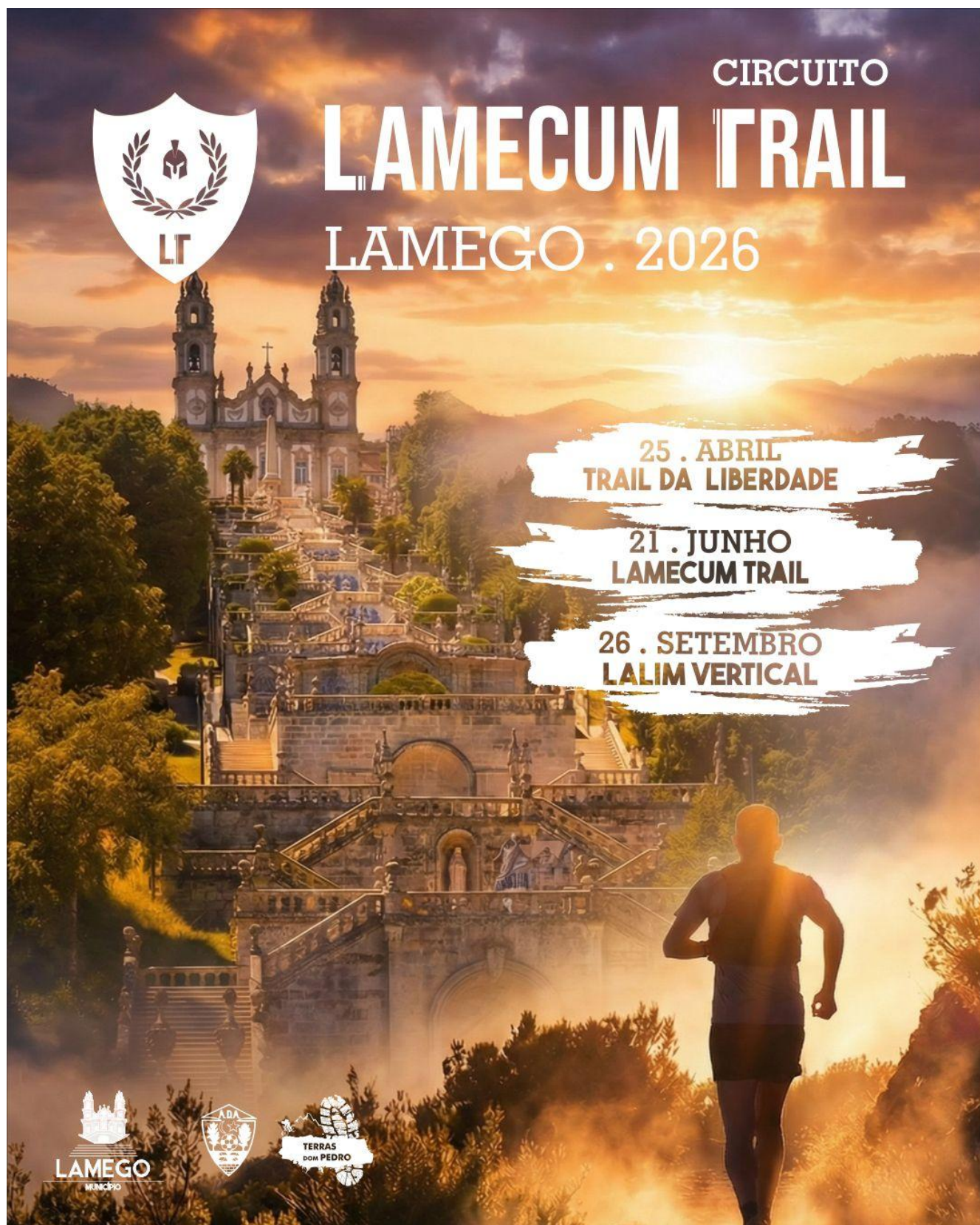




Organização

O Trail da Liberdade é organizado pela Associação Desportiva de Avões, Associação Terras Dom Pedro e Câmara Municipal de Lamego.

A prova integra o Circuito Lamecum Trail 2026

Todas as informações relativas ao evento podem ser consultadas no site com o endereço <https://stopandgo.net/>

Programa e local

Horário	Local de Partida	Prova	Distância	Escalão
15h00	Avenida Dr. Alfredo de Sousa	Trail	14 km	Juniores a +65
15h20	Freguesia de Ferreiros (Coreto)	Caminhada	5 km	+ 6 anos
15:40	Campo de Futebol Avões	Kids	500 m	2020 aos 2018 anos 2017 aos 2016 anos
15:45	Campo de Futebol Avões	Kids	800 m	2015 aos 2014 anos
15:50	Campo de Futebol Avões	Kids	1200 m	2013 aos 2011 anos
17h30	Lanche convívio			
17H45	Cerimónia entrega de prémios			

Junto do secretariado os atletas devem fazer-se acompanhar do seu documento de identificação e número de dorsal atribuído. Programa e horário de funcionamento:

24 de abril- **Piscinas Municipais de Lamego** - 14h00 às 19h00

25 de abril - **Piscinas Municipais de Lamego** - 11h00 às 14h45

O número de participantes é limitado:

150 Atletas no Trail – 14 km;

50 Atletas na caminhada – 6 kms;

50 Atletas nos kids;

NOTAS IMPORTANTES:

Existe transfeire entre o campo de futebol de Avões (parque automóvel), Ferreiros e a Avenida Dr. Alfredo de Sousa (13h45/14h00/14h15 e 14h30) e depois a partir das 18h00.

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

Existem balneários no campo de futebol (mas com lotação limitada)

Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar devem reunir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Realizar de forma correta a sua inscrição;
- Os participantes inscritos no 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;
- Independentemente de haver a possibilidade de existirem cortes na estrada e 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;
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados e preparados para realizar as mesmas;
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, metais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
- 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.

Regulamento Trail da Liberdade

Inscrições

Data Limite	Trail	Caminhada	Kids
1ª Fase (até 31 de Março)	8€	5€	0€
2ª Fase (até 15 abril)	10€	6€	0€
3ª Fase (até 21 Abril)	12€	8€	2€

O valor da inscrição inclui:	Trail	Caminhada	Kids
T-shirt oficial do evento	☒	☒	☒
Dorsal	☒	☒	☒
Abastecimentos sólidos e líquidos	☒	☒	☒
Lanche Convívio	☒	☒	☒
Duche (Balneários)	☒	☒	☒
Seguro de Acidentes Pessoais	☒	☒	☒
Prémio “Finisher”	☒	☒	☒
Cronometragem	☒		

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através do site <https://stopandgo.net/> .

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 21 de abril de 2026.

Qualquer alteração da inscrição, deve ser realizada até à data limite de 21 de abril de 2026.

O número de participantes é limitado.

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes.

Regulamento Trail da Liberdade

Oferta* - Inscrições por Equipa – Cada equipa terá como oferta à quinta (e décima, se for o caso), inscrição efetuada. Esta mesmo deverá ser comunicada por email “lamecumtrail@gmail.com”, a fim de ser validada gratuitamente.

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 dia 21 de abril.

Depois desta data, nas provas cronometradas, não será permitida qualquer alteração.

Em qualquer situação de alteração de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas, se assim o justificar.

Material

Material aconselhável	Trail	Caminhada
Mochila ou equipamento similar	☒	☐
Recipiente ou Reservatório para Líquidos	☒	☒
Casaco impermeável	☒	☐
Manta térmica	☒	☐
Depósito de água 0,5L	☒	☐
Alimentação de reserva	☒	☐
Telemóvel com bateria carregada	☒	☐
Apito	☒	☐
Alfinetes para o dorsal	☒	☐

Material recomendado nas provas de caminhada (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné;
- Calças Compridas, que no mínimo cubram o joelho;
- Dinheiro em numerário (para fazer face a algum imprevisto).

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.).

Secretariado - Abertura

Junto do secretariado os atletas devem fazer-se acompanhar do seu documento de identificação e número de dorsal atribuído. Programa e horário de funcionamento:

24 de abril- **Piscinas Municipais de Lamego** - 14h00 às 19h00

25 de abril - **Piscinas Municipais de Lamego** - 11h00 às 14h45

O número de participantes é limitado:

150 Atletas no Trail – 14 km;

50 Atletas na caminhada – 6 kms;

50 Atletas nos kids;

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

Cronometragem

Entregue pelo secretariado no levantamento das inscrições, o 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 serão lançadas logo após a prova no portal da **stopandgo**. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização imediatamente após a conclusão da prova, no local da mesma. 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 momento da prova.

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 existirão pontos de controle intermédios 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.

Barreiras Horárias

O Trail tem como tempo limite para a sua conclusão 2h50 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, consequentemente, 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.

Prémios

Nas provas de Trail serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão. Os atletas que finalizem as provas de Trail e Caminhada receberão um prémio de Finisher.

Prémio Equipa Numerosa

“Premio Equipa mais numerosa” será atribuído o prémio à equipa com o maior numero de elementos inscritos, devidamente validados.

Em caso de uma das equipas apresentar o mesmo número de participantes, o critério de desempate será o seguinte:

- 1º Equipa com a média de idades mais elevada;
- 2º Equipa com o elemento mais “velho”;
- 3º Equipa com o elemento mais “novo”;

Prémio de Equipas

- **Prémio de Equipas** – A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores posicionados nas classificações gerais masculina e feminina. **A equipa que somar menos pontos será a vencedora.** (Ex: 1º Classificado = 1 ponto; 7º Classificado = 7 pontos;).

Em caso de uma das equipas apresentarem o mesmo número de pontos, o critério de desempate será o seguinte:

- 1º Equipa com a média de idades mais elevada;
- 2º Equipa com o elemento mais “velho”;
- 3º Equipa com o elemento mais “novo”.

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.

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.

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.