

ÍNDICE

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	4
1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA.....	4
1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS.....	4
1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA.....	5
1.5. COLOCAÇÃO DORSAL.....	5
1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA.....	6
2. PROVA.....	6
2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA (S) / ORGANIZAÇÃO.....	6
2.2. PROGRAMA/HORÁRIO.....	6
2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP.....	7
2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO.....	8
2.5. TEMPO LIMITE.....	8
2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS.....	8
2.7. POSTOS DE CONTROLE.....	8
2.8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO.....	8
2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO.....	9
2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO.....	9
2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES.....	9
2.12. SEGURO DESPORTIVO.....	10
3. INSCRIÇÕES.....	10
3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO.....	11

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO.....	11
3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO.....	12
3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO.....	12
3.5. CLASSIFICAÇÕES.....	13
3.5.1 PRÉMIOS.....	13
3.6. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL.....	14
3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS.....	14
4. CATEGORIAS E PRÉMIOS.....	15
4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS.....	15
5. INFORMAÇÕES.....	16
5.1. COMO CHEGAR.....	16
6. MARCAÇÃO E CONTROLES.....	16
7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL.....	16
8. DIREITOS DE IMAGEM.....	17
9. PROTEÇÃO DE DADOS.....	17
10. APOIO E EMERGÊNCIA.....	18
11. CASOS OMISSOS.....	18
12. DIVERSOS.....	18

REGULAMENTO 7º TRAIL DA LOMBA

Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia da Lomba no dia 13 de Julho de 2025, com partidas/chegadas no cais de Pé de Moura (Av. Feysin)

A 7ª edição do Trail da Lomba está integrada no calendário da ATRP, onde a distância de 25km e 11km fazem parte do Circuito Nacional de Trail Sprint e Circuito Jovem.

As 2 distâncias também fazem parte do Circuito Distrital de Trail da Associação de Atletismo do Porto.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- **Idade participação diferentes provas**

7º Trail da Lomba é uma prova que percorre trilhos e caminhos na "ilha" da Lomba, no Concelho de Gondomar.

O Trail Longo 25km está aberto a maiores de 18 anos, Trail Curto 11km a maiores de 16 anos e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade sendo necessário fazer inscrição.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição será feita através da plataforma de inscrições www.stopandgo.com não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de inscrição. O prazo das referências MB é de 48h, após este prazo terá que fazer nova inscrição.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, desde que não prejudiquem a passagem de outros atletas.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA (S) / ORGANIZAÇÃO

O Trail da Lomba é organizado pela Associação Desportiva U.T.Radical com a co-organização da Câmara Municipal de Gondomar e da Junta de Freguesia da Lomba, e que será realizado no dia 13 de Julho na "ilha" da Lomba com partidas e chegadas no cais de Pé de Moura, Lomba, Avenida de Feysin.

Será constituído por 3 eventos:

Trail Longo com a distância de +-25km, Trail Curto com a distância de 11km e Caminhada com a distância de 11km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

(a organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

7º Trail da Lomba 2025

Sexta feira 11 de julho

16h às 21h – Entrega de dorsais/kits Decathlon Fábrica do Cobre Retail Park

Sábado 12 de Julho

15h às 18h - Abertura do secretariado e entrega de dorsais - **Avenida Feysin junto ao cais de Pé de Moura**

Coordenadas GPS: **41.039765, -8.419143**

Domingo 13 de Julho

07h - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais – **Avenida Feysin, junto ao cais**

08h30m - Partida Trail Longo 25km

09h – Partida Curto 11km e Caminhada 11km

10h00m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 11km

10h30m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 25km

11:30h/12h - Cerimónia de entrega de prémios do 7º Trail da Lomba

14h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP

Os 25km tem um desnível positivo de +-1320m, tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

Os 11km tem um desnível positivo de 620m, tendo a classificação de Trail curto Grau 2 TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada terá a distância de 11km e não terá classificações.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Apresentado oportunamente na "página de facebook"

2.5. TEMPO LIMITE

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Na distância Trail Longo 25km existe uma barreira horária de 3h de prova no abastecimento do Monte de Meda +- 18km.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

www.stopandgo.com

2.7. POSTOS DE CONTROLE

Surpresa

2.8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

TL 25km

6.6km líquido/sólido – Areja

9.1km líquido – Portal (fonte de água potável)

12.9km líquido – Gaído (fonte de água potável)

18km líquido/sólido – Monte Meda (barreira horária 3h de prova)

Meta

TC 11km e caminhada

7km líquido/sólido – Areja

Meta

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Trail Longo 25km, Trail Curto 11km e Caminhada - Telemóvel totalmente operacional, apito, manta térmica e depósito de água

A organização não irá fornecer copos nos abastecimentos, sendo o participante responsável pelo seu próprio copo.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

- a) Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:
- b) não leve o material obrigatório (desclassificado)
- c) não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- d) detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- e) não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- f) alteração do dorsal (desqualificação)
- g) ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- h) tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- i) não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- j) receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.12. SEGURO DESPORTIVO

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

De acordo com o IPDJ, o contrato de seguro desportivo deve garantir os seguintes montantes mínimos de capital (atualizado 12-01-2024):

- Morte - € 31 672,04
- Despesas de funeral - € 2 533,76
- Invalidez permanente absoluta - € 31 672,04

- Invalidez permanente parcial - € 31 672,04, ponderado pelo grau de incapacidade fixado
- Despesas de tratamento e repatriamento - € 5 067,53

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas com um custo de 75€ por sinistro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

O seguro não cobre despesas referentes a doença súbita, ou outra incidência que não resulte de um acidente, ficando as despesas à responsabilidade do participante.

2.13. ASSISTÊNCIA MÉDICA

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio no PAC
- Solicitar assistência aos elementos da organização
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal
- Telefonar para o 112 (neste caso o atleta responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem)

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas online no site www.stopandgo.com onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **info@associacaoradical.pt**

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Fase promocional de 2 de abril a 12 de abril

Desconto de 10% sobre o preço da 1ª fase

A 1ª fase de preços vai desde o dia 13 de abril até ao dia 20 de Junho

Trail Longo da Lomba 25km – 15 euros

Trail Curto da Lomba 11km – 12 euros

Caminhada 11km - 10 euros

A 2ª fase de preços vai desde o dia 21 de Junho até ao dia 4 de julho

Trail Longo da Lomba 25km - 17 euros

Trail Curto da Lomba 11km – 14 euros

Caminhada 11km - 12 euros

Este período pode ser cancelado se for atingido o limite de 1200 inscrições.

Condições especiais para equipas numerosas, contactar info@associacaoradical.pt

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Trail Sprint 25km, Trail Jovem 11km e Caminhada 11km

- Dorsal personalizado com inscrição regularizada até dia 4 de julho
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- T-shirt
- banhos
- Prémio finisher (medalha)
- 1 sande de porco no espeto
- 1 bebida (cerveja ou sumo)

3.5. CLASSIFICAÇÕES

Classificações

Caso a prova seja incluída nos Circuitos ATRP as classificações serão conforme preconizadas pelo regulamento da Federação de Atletismo Portugal

3.5.1 PRÉMIOS

Atribuição de prémios de podio:

Trail Sprint 25km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Junior

Sub 23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

Trail Jovem 11km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Juvenil

Junior

Sub 23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

Equipas

Equipa de 3 elementos masculino ou feminino

3.6. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado será no Cais de Pé de Moura, Avenida Feysin.

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora (se estas não esgotarem) no dia 12 de Julho (Sábado) 15h/18h, e dia 14 de Julho (Domingo) a partir das 07h às 9h.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Duche após a prova nos balneários do pavilhão Desportivo da Lomba, coordenadas Gps 41.041614, -8.404899

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será no Domingo dia 13 de julho a partir das 11:30h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

-A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

A época competitiva é coincidente com a época competitiva da Federação Portuguesa de Atletismo

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa, seja masculino ou feminino.

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Avenida Feysin, Sante, Lomba junto ao Cais de Pé de Moura

Coordenadas GPS: **41.039765, -8.419143**

6. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado com fita sinalizadora, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. 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.

8. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. PROTEÇÃO DE DADOS

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

A Associação Desportiva U.T.Radical, enquanto Responsável pelo Tratamento dos Dados, assegura que os dados pessoais recolhidos serão unicamente utilizados para o tratamento dos dados no âmbito do Trail da Lomba e procede ao arquivo e tratamento dos seus dados pessoais e caso se mostre necessário partilhará os seus dados com terceiros. Desde já se indica que o seu nome, idade, género e tempo obtido na prova será partilhado com o Município de Gondomar, que se assumirá como Responsável pelo Tratamento, para efeitos de seguro desportivo, Atrp e Associação Atletismo do Porto para efeitos de classificações dos seus circuitos. Para além disso as imagens recolhidas durante o evento, serão igualmente partilhadas com o Município de Gondomar e patrocinadores, não podendo os dados partilhados ser usados para outros fins que não os aqui identificados. Os Responsáveis pelo Tratamento manterão os seus dados durante o período de 3 anos a contar da realização do evento. Para a partilha das imagens recolhidas nas redes sociais e em canais externos do Município será recolhido o seu consentimento no momento da inscrição.

Enquanto titular de dados, poderá exercer, a qualquer momento, os seus direitos de acesso, retificação, apagamento, limitação, oposição e portabilidade através de solicitação para os seguintes contactos: Responsável pelo Tratamento de Dados: Luís Pereira, email: info@associacaoradical.pt

Para mais informações sobre as práticas de Proteção de Dados da stopandgo.net consulte a Política de Privacidade disponível no **nosso website em link** www.stopandgo.net

Os participantes confirmaram o seu consentimento no momento da inscrição para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição e promoção no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

10. APOIO E EMERGÊNCIA

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

11. CASOS OMISSOS

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

12. DIVERSOS

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada e reagendada para data a indicar.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, DGS.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.