REGULAMENTO OFICIAL

São Silvestre de Lamego

ORGANIZAÇÃO

A São Silvestre de Lamego é organizada pela Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro e Camara Municipal de Lamego, com o apoio de entidades locais, realizando-se pela cidade de Lamego.

A iniciativa tem como objetivos promover a prática desportiva, incentivar hábitos de vida saudáveis, dinamizar o concelho de Lamego e proporcionar um momento de convívio entre atletas, caminhantes e comunidade.

Contacto: lamaecusdouro@gmail.com

DATA, LOCAL E PROGRAMA

Local: Avenida Viscondes Guedes Teixeira, Lamego

Data: 19 de dezembro 2026

Programa:

19 de Dezembro

- 16h30 – Abertura do secretariado (Junto a partida)
- 17h50 – Encerramento do secretariado
- 18h00 – Partida da Corrida (Avenida Viscondes Guedes Teixeira)
- 18h10 – Partida da Caminhada
- 20h00 – Entrega de prémios (previsão)

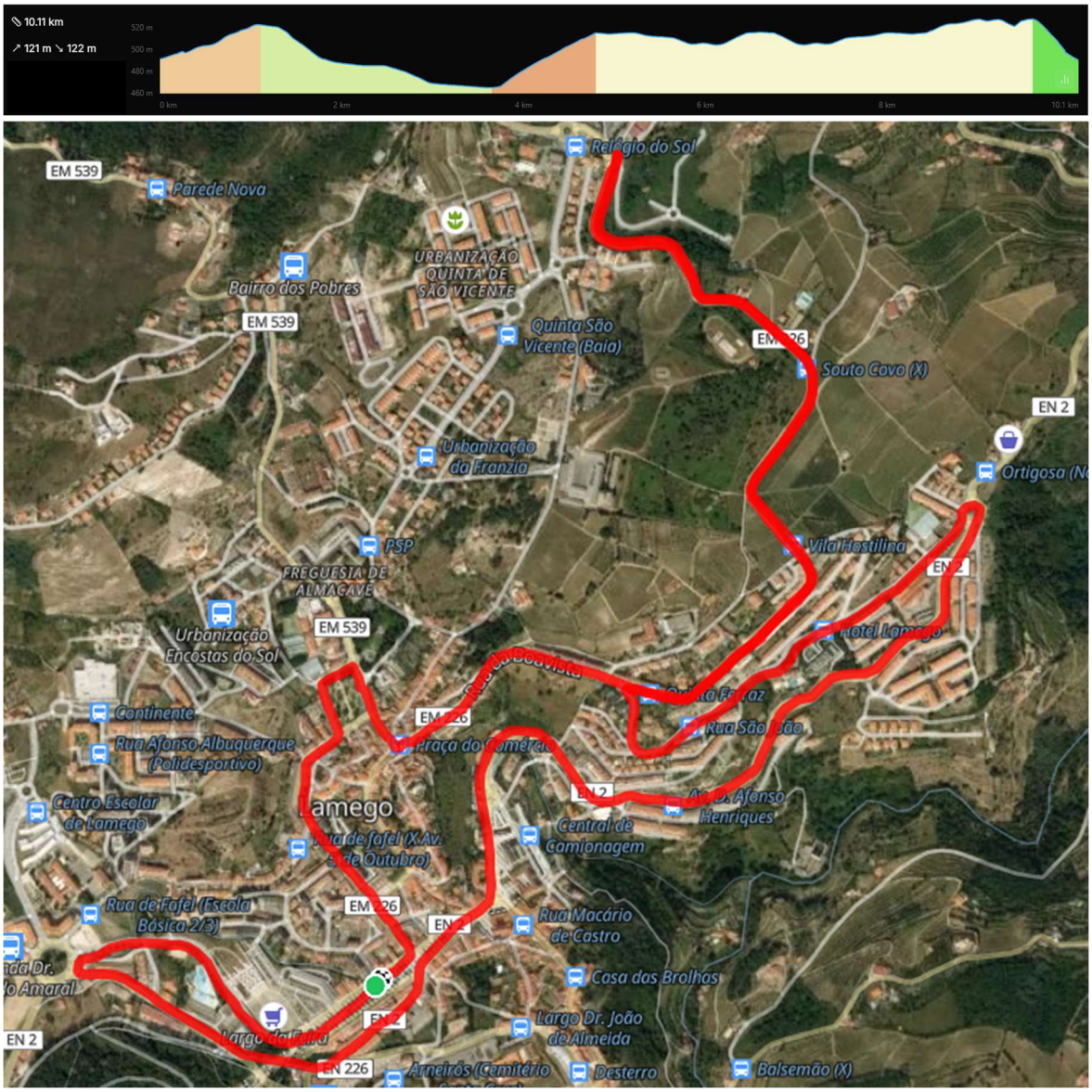


PROVAS

O evento é constituído por:

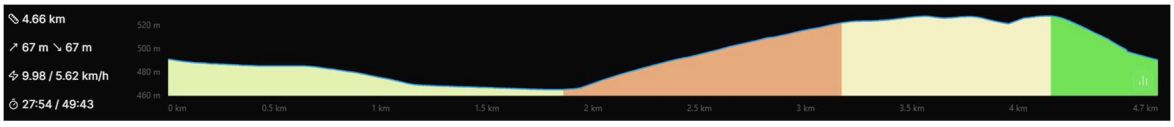
Corrida (10 km)

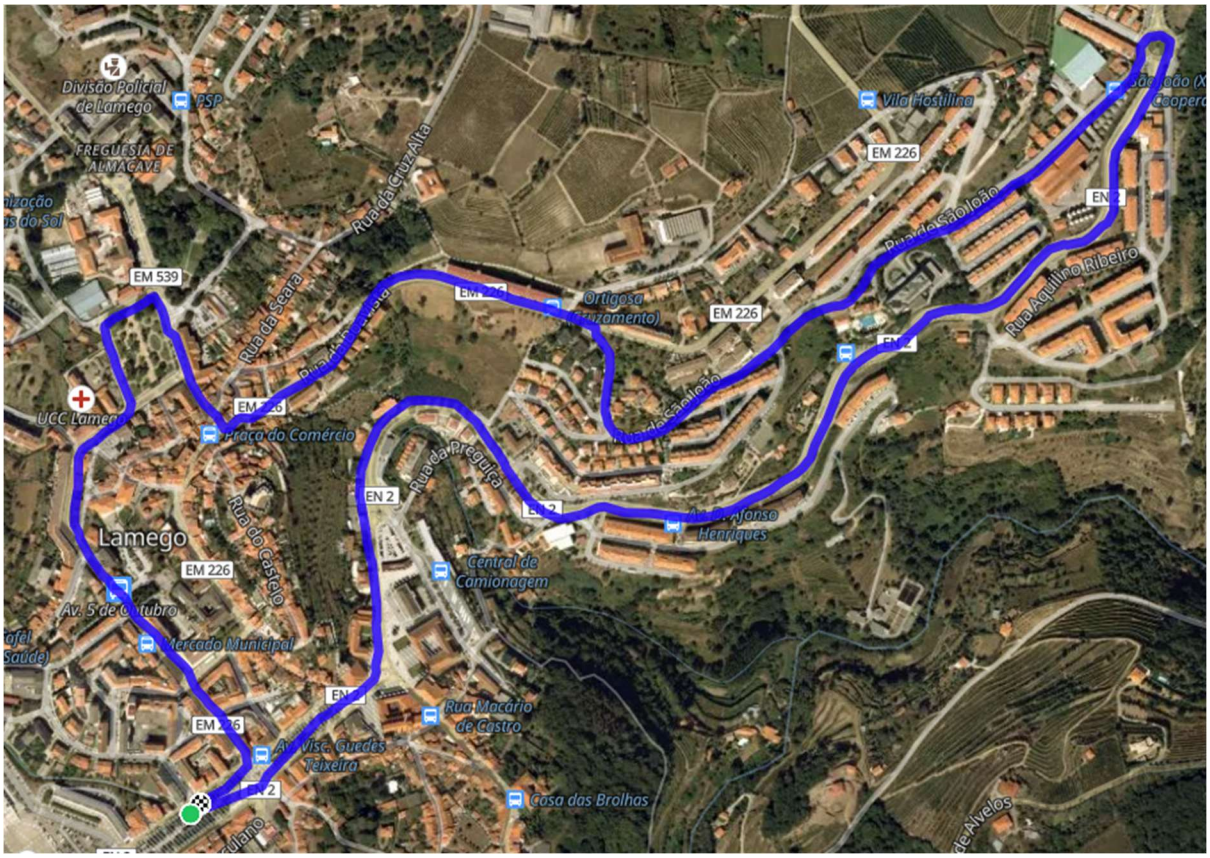
- Desnível positivo: 130m D+
- Tempo limite: 2h00



Caminhada (5 km)

- Desnível positivo: 70m D+
- Percurso de carácter lúdico e não competitivo
- Tempo limite: 2h00





Existirão banhos (Piscinas Cobertas de Lamego).

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Corrida:

- O atleta deve ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação na distância do evento;
- O atleta deve ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança na distância do evento;
- Participação reservada a maiores de 16 anos;
- Não é possível que os atletas recebam ajuda externa, a não ser nos abastecimentos por membros da organização. Qualquer ajuda externa, que não a prestada pela organização, em toda a restante extensão da prova, exceto em situações de emergência, levará à desqualificação.
- Limite máximo de 200 participantes.

Caminhada:

- Aberta a todas as idades (menores acompanhados por responsável);
- Limite máximo de 300 participantes

INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na plataforma **acorrer.pt** até as 23h59 de 13 de dezembro 2026

A valor da inscrição será de:

- Corrida: 7€
- Caminhada: 5€

A inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- Medalha Finisher
- T-shirt técnica do evento

A organização reserva-se o direito de encerrar inscrições ao atingir o limite definido

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis, no entanto, até ao dia 13 de dezembro de 2026, a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro atleta, por solicitação do participante inscrito, aplicando diferença de tarifa se verificado.

PERCURSO

O percurso decorre pelas ruas da cidade de Lamego.

Existirão postos de controlo e abastecimento.

É obrigatório seguir o percurso oficial, sendo proibido o uso de atalhos.

Circulação Rodoviária:

A circulação rodoviária poderá estar condicionada durante a realização do evento. Os participantes devem respeitar as instruções das autoridades e não presumir que todas as vias se encontram encerradas ao trânsito.

A Organização poderá alterar os percursos por motivos de segurança, força maior ou imposição das entidades competentes.

A organização não se responsabiliza por acidentes decorrentes do incumprimento das regras de circulação rodoviária

ABASTECIMENTOS

Serão disponibilizados abastecimentos líquidos em pontos estratégicos do percurso e na meta.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Telemóvel operacional
- Documento de identificação

SEGURANÇA

Existirá apoio médico e equipas de socorro

Os participantes devem respeitar as indicações da organização e autoridades

Em caso de desistência, o participante deve informar obrigatoriamente a organização.

SEGUROS

- A Organização do evento assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais. No entanto é da responsabilidade dos sinistrados o pagamento das taxas de tratamento. Assim todos os participantes que se desloquem ao Hospital devem fazer o pagamento dos tratamentos, devendo depois e sob sua responsabilidade apresentar as despesas de tratamento à Companhia Seguradora, de forma a serem ressarcidos dos valores pagos.
- As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, aplicável a todos os participantes dos 5 aos 80 anos. Qualquer acidente que ocorra durante a execução do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Este seguro cobre os riscos resultantes de acidentes sofridos durante a atividade. Atendendo à natureza do evento deverão os participantes estar conscientes dos riscos inerentes ao mesmo.
- Todas as ocorrências devem ser comunicadas à Organização ou para o e-mail lamaecusdouro@gmail.com até ao final do evento.

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídas as seguintes classificações:

- Geral Feminina e Masculina
- Sub 23 F e M (16 a 23 anos)
- Seniores F e M (24 a 39 anos)
- F40 e M40 (40 a 49 anos)
- F50 e M50 (50 a 59 anos)
- F60 e M60 (> 60 anos)

Os 3 primeiros classificados por escalões receberão um troféu

Na corrida de 10 km serão atribuídos prémios aos atletas classificados nas posições e categorias definidas pela Organização.

Os prémios consistirão em **cartões-oferta**, adquiridos pela Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro e entregues aos atletas premiados.

A tabela de prémios será divulgada pela Organização antes da realização da prova e fará parte integrante do presente regulamento.

Os prémios são pessoais e intransmissíveis, não podendo ser convertidos em dinheiro junto da Organização.

Os cartões-oferta estão sujeitos às condições de utilização, validade e aceitação definidas pela entidade emitente.

Salvo indicação expressa em contrário na tabela oficial, cada atleta **não poderá acumular prémios da classificação geral com prémios de escalão**. Nesse caso, o prémio de escalão será atribuído ao atleta seguinte elegível, respeitando a classificação oficial.

A Organização divulgará antecipadamente qualquer regra diferente de acumulação de prémios.

A entrega dos prémios será efetuada no local e horário anunciados. Caso um premiado não esteja presente, a Organização definirá o procedimento de entrega posterior.

A Caminhada não terá classificação.

PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÃO

Serão motivo de desclassificação:

- Incumprimento do regulamento
- Incumprimento do percurso
- Falta de respeito pelas regras de segurança
- Comportamento antidesportivo

AMBIENTE

Os participantes devem preservar o meio ambiente:

- Proibido abandonar lixo no percurso

DIREITOS DE IMAGEM

A inscrição implica autorização para utilização de imagens (foto/vídeo) captadas durante o evento para fins promocionais.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados pessoais serão tratados exclusivamente para fins relacionados com o evento, em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

ALTERAÇÕES E CANCELAMENTO

A organização reserva-se o direito de:

- Alterar horários ou percurso por motivos de segurança
- Cancelar ou adiar o evento por motivos de força maior

CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, de acordo com a legislação em vigor.

Lamego, 28 de outubro 2026

A Organização da prova:

CM de Lamego e **Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro**