



REGULAMENTO – V LAMAS TRAIL

1. ORGANIZAÇÃO

Comissão de Festas de Lamas Ferreira de Aves.

2. APRESENTAÇÃO

O evento é composto por três percursos:

- 2.1. Trail de 22 km (aprox.);
- 2.2. Mini Trail 13 km (aprox.);
- 2.3. Caminhada 13 km (aprox.).

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1. Idade de participação nas diferentes provas:

- 3.1.1. Em ambas as distâncias do Trail podem inscrever-se maiores de 16 anos à data do evento;
- 3.1.2. Na caminhada não haverá restrições quanto à idade, no entanto os menores participam sob total responsabilidade do seu responsável legal.

3.2. Condições físicas para participação nas provas:

- 3.2.1. Todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma.

3.3 Regularização da Inscrição:

- 3.3.1. O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site <https://www.acorrer.pt/eventos> e é válido apenas após a concretização do pagamento através de referência multibanco, paypal ou visa, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.



3.3.2. A inscrição no Trail implica a aceitação do presente regulamento.

3.4 Prazos e Taxas de Inscrição:

- 1ª fase (até 03/03/2026):
 - Trail 22 km - 13,00 €
 - Mini Trail 13km – 11,00 €
 - Caminhada 13 km - 11,00 €
- 2ª fase (de 04/03/2026 até 27/04/2026):
 - Trail 22 km - 14,00 €
 - Mini Trail 13km – 12,00 €
 - Caminhada 13 km - 12,00 €

3.5 As inscrições encerram no dia 27 de abril de 2026.

3.6 Poderão ser efetuadas inscrições no dia do evento, contudo não é garantido qualquer brinde, nem será tal inscrição coberta por seguro.

3.7. Material incluído com a inscrição (Kit de Atleta)

3.7.1. Trail /Mini Trail e caminhada:

- Dorsal com o número do atleta;
- T-shirt do Evento;
- Seguro de prova;
- Senha para almoço (caso adquirida);
- Outros brindes e ofertas;

3.7.2. A organização coloca ainda à disposição dos atletas:

- Abastecimento de sólidos e líquidos
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Abastecimento na chegada;
- Acesso a balneários no final da prova;

3.8 Colocação de Dorsal:

3.8.1. O dorsal é pessoal e intransmissível e tem o número do atleta. Deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito, com a parte de baixo solta com o objetivo de registo do controlo.

3.8.2. Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem.

3.8.3. Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e ou passagem.



3.9 Possibilidade de ajuda externa:

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento.

4. SECRETARIADO

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do Secretariado, podendo ser solicitado pela organização a apresentação do Cartão de Cidadão e vistoria ao material obrigatório.

5. PROGRAMA

Sábado, 2 de maio de 2026

16:00h - Abertura do secretariado no Salão do ARCAS – Ferreira de Aves, em Lamas;

18:00 - Encerramento do Secretariado.

Domingo, 3 de maio de 2026

07:30h - Abertura de secretariado na zona de partida.

08:30h - Encerramento de secretariado.

09:00h – Partida do percurso: Trail;

09:15h – Partida do percurso: Mini trail;

09:20h – Partida da caminhada;

13:30h – Entrega de prémios.

A organização, reserva-se no direito de alteração do programa por motivos que advenham do decorrer do evento;

6. PROVA

6.1. Percurso:

Todos os percursos são marcados de acordo com as setas, fitas e ou indicação específica, de modo a que sejam de fácil identificação para o atleta.

6.2. Sistema de Controlo de Tempos:



6.2.1. Os participantes devem estar preparados com pelo menos meia hora de antecedência do horário de partida e devidamente equipados.

6.2.2. Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos e poderá também ser usado controlo manual.

6.3. Material Obrigatório:

6.3.1. O material obrigatório para todos os atletas participantes é o peitoral/dorsal visível e reserva para líquidos.

6.3.2. O material opcional para todos os atletas é o copo de hidratação e outro material que o atleta achar necessário para a realização da prova.

6.3.3. A organização, em função das previsões meteorológicas, pode exigir previamente o uso de determinado equipamento específico obrigatório para além do indicado;

6.3.4. Os atletas que não se façam acompanhar do material obrigatório durante a prova, podem ser penalizados, sendo da responsabilidade dos atletas qualquer incidente por falta do mesmo.

6.4. Postos de Controlo e Abastecimento:

Os postos de abastecimento funcionarão simultaneamente como posto de controlo de tempos, e para além dos mencionados, haverão também postos de controlo aleatórios.

6.5. Segurança:

6.5.1. O evento realiza-se independentemente das condições climáticas do dia do evento, podendo a organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que entenda estar em risco a integridade física dos participantes;

6.5.2. Na passagem em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal durante os percursos os atletas devem ser responsáveis, cumprir as normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar, e zelar pela sua segurança e integridade física;

6.5.3. Haverá um posto de apoio médico aos participantes, estando localizado na chegada.

6.5.4. O peitoral/dorsal incluirá um número de contato de emergência.

6.6. Responsabilidade do Atleta:

6.6.1. O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais, no seu próprio material, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

6.6.2. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso. Os atletas devem ser responsáveis e



abster-se de quaisquer atos que possam causar danos a terceiros, nomeadamente em terrenos contíguos aos percursos.

6.6.3. O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação e/ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de reembolso.

6.7. Seguro:

6.7.1. Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização.

6.7.2. Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o email festasdelamas@gmail.com até ao dia 03/05/2026.

7. PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

Prémios (Trail de 22 km e Mini Trail 13km) serão atribuídos aos 3 primeiros classificados de cada escalão M/F.

7.1 Escalões:

- Seniores M/F
- M40 M/F
- M50 M/F
- M60 M/F

8. ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil

Qualquer impedimento pela ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil para a realização do evento na data prevista por condições de segurança, a organização reserva-se o direito de marcar uma nova data, em que reúna total e inequívoca segurança para os participantes.

9. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em



qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

10. OMISSÕES

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente regulamento, sendo estas comunicadas previamente no site do evento.

11. INFORMAÇÕES E CONTACTOS

Redes Sociais: <https://www.facebook.com/FestasdeLamas>

E-mail: festasdelamas@gmail.com