

REGULAMENTO OFICIAL

9.º Trail Sr. D'Aflicção

ORGANIZAÇÃO

O **9.º Trail Sr. D'Aflicção** é organizado pela Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro e Freguesia da Vila de Cambres, com o apoio de entidades locais, realizando-se na freguesia de Cambres, concelho de Lamego.

Contacto: lamaecusdouro@gmail.com

DATA, LOCAL E PROGRAMA

Local: Cambres

Data: 25 de julho 2026

Programa:

24 de Julho

- 15h00 – Abertura do secretariado (Junta de Freguesia)
- 18h00 – Encerramento do secretariado

25 de Julho

- 07h30 – Abertura do secretariado (Junto a Partida)
- 09h00 – Partida do Trail (13 km)
- 09h10 – Partida da Caminhada (9 km)
- 12h00 – Entrega de prémios (previsão)
- 12h30 – Reforço final (Porco no Espeto)



 PARTIDA  CHEGADA  ESTACIONAMENTO

PROVAS

O evento é constituído por:

Trail (13 km)

- Desnível positivo: 500m D+
- Grau de dificuldade: moderado
- Tempo limite: 3h00

Caminhada (9 km)

- Desnível positivo: 300m D+
- Percurso de carácter lúdico e não competitivo
- Tempo limite: 3h00

Existirão banhos.

As provas percorrem terrenos privados, com autorização de passagem apenas no dia da prova, pelo que não devem percorrer os trilhos privados fora do dia da prova.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Trail:

- 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 150 participantes.

Caminhada:

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

INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na junta de freguesia de Cambres ou online na plataforma [acorrer.pt](https://www.acorrer.pt) até as 23h59 de 19 de julho 2026

A valor da inscrição será de:

Trail (13K)

- 1ª Fase até 28/06: 12€
- 2ª Fase até 19/07: 14€

Caminhada(9k)

- 1ª Fase até 28/06: 9€
- 2ª Fase até 19/07: 10€

A inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- Medalha Finisher (para Trail)
- Abastecimentos
- T-shirt técnica do evento
- Reforço final (Sandes de porco no espeto + bebida)

Haverá possibilidade de adquirir reforço final para acompanhantes aquando da inscrição

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 19 de julho 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 em trilhos, caminhos rurais e zonas naturais, podendo incluir atravessamentos e troços em estradas abertas à circulação automóvel.

Estará devidamente marcado com sinalética visível(fitas) não ultrapassando um intervalo de distância de 200m, sendo reforçada sempre que haja alteração de sentido. Assim, caso não veja marcação numa distância superior à indicada (200m), deverá retomar a última marcação e apanhar o trilho correto.

Existirão postos de controlo e abastecimentos.

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

Circulação Rodoviária:

A prova decorre, em parte, em vias abertas ao trânsito, pelo que todos os participantes devem cumprir integralmente o Código da Estrada

Os atletas devem circular com prudência, respeitando a sinalização e as indicações das autoridades e elementos da organização

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

ABASTECIMENTOS

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

Por razões ambientais, não serão disponibilizadas garrafas de plástico nos abastecimentos, pelo que cada participante deverá possuir um recipiente próprio para líquidos.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Telemóvel operacional
- **Recipiente para líquidos**
- Documento de identificação

Material recomendado Trail:

- Apito
- Manta térmica

A organização poderá verificar o material antes, durante ou após a prova.

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 no trail:

- 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

Será atribuído um PRÉMIO À EQUIPA MAIS NUMEROSA.

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
- Respeitar fauna, flora e propriedades privadas

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, 21 de abril 2026

A Organização da prova:

Freguesia da Vila de Cambres e Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro