

REGULAMENTO OFICIAL

1º Last Man – N. Sra. Dos Remédios

ORGANIZAÇÃO

O **1º Last Man – N. Sra. dos Remédios** é organizado pela Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro, Irmandade Sra dos Remédios e Freguesia da Lamego, com o apoio de entidades locais, realizando-se na freguesia de Lamego, concelho de Lamego.

Contacto: lamaecusdouro@gmail.com

DATA, LOCAL E PROGRAMA

Local: Lamego (Escadório da N. Sra. dos Remédios)

Data: 5 de Setembro 2026

Programa:

5 de Setembro

- 16h30 – Abertura do secretariado (Junto a Partida)
- 18h00 – Partida do LMS
- 22h00 – Entrega de prémios (previsão)

PROVAS

Circuito (3,5 km)

- Desnível positivo: 150m D+
- Grau de dificuldade: moderado
- Volta inicial de 33min, retirando 2min a cada volta

	HORA SAÍDA	DURAÇÃO	HORA CHEGADA
1ª VOLTA	18h00	33m	18h33
2ª VOLTA	18h34	31m	19h05
3ª VOLTA	19h06	29m	19h35
4ª VOLTA	19h36	27m	20h03
5ª VOLTA	20h04	25m	20h29
6ª VOLTA	20h30	23m	20h53

7ª VOLTA	20h54	21m	21h15
8ª VOLTA	21h16	19m	21h35
9ª VOLTA	21h36	17m	21h53
10ª VOLTA	21h54	15m	22h09

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 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 100 participantes.

INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na plataforma acorrer.pt até as 23h59 de 30 de agosto 2026

A valor da inscrição será de 12€

A inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- Medalha Finisher
- Abastecimentos
- Brindes/ofertas

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 30 de agosto 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.

Haverá banhos

PERCURSO

O percurso decorre em trilhos, caminhos rurais e zonas de escadas, 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 50m, sendo reforçada sempre que haja alteração de sentido. Assim, caso não veja marcação numa distância superior à indicada (50m), deverá retomar a última marcação e apanhar o trilho correto.

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

Obrigatório uso de Lanterna, pois o percurso poderá realizar sem luz diurna ou artificial

Regras:

- Cada volta inicia-se de acordo com os tempos previamente definidos (o tempo disponível para completar cada volta é reduzido progressivamente).
- O tempo disponível para a 1.ª volta é de 33 minutos. Em cada volta seguinte, esse tempo é reduzido em 2 minutos (quanto mais quilómetros acumulados, menos tempo existe para cumprir a volta)
- Entre o fim do tempo regulamentar e o início da volta seguinte, existirá um intervalo de 1min
- Todos os participantes devem iniciar a volta em simultâneo, não é permitido iniciar depois do sinal de partida.
- Quem não concluir a volta no tempo estipulado será eliminado, não podendo iniciar a volta seguinte
- Após atravessar a linha de chegada e até ao horário de início da volta seguinte, o participante pode gerir o seu tempo livremente, desde que permaneça na zona definida de descanso/apoio.
- Ganha quem ficar por último
- Em caso de não termino da última volta por vários atletas, serão considerados para efeitos de classificação, os tempos da volta anterior.

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 na zona de início/fim do circuito.

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
- **Lanterna (Frontal)**

Material recomendado:

- Apito

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

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

Os 3 primeiros classificados receberão um troféu

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, 01 de agosto 2026

A Organização da prova:

Junta de Lamego e Associação Desportiva Lamaecus D'Ouro