

ÍNDICE

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	4
1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA	4
1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS	5
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	7
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
3.2.1 LOTAÇÃO	12
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	14
4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS.....	15
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO / INDIVIDUAIS E EQUIPAS.....	15
5. INFORMAÇÕES	15
5.1. COMO CHEGAR	16
5.2. ONDE FICAR.....	16
6. MARCAÇÃO E CONTROLES	16
7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL	16
8. DIREITOS DE IMAGEM	16
9. PROTEÇÃO DE DADOS	17
10. APOIO E EMERGÊNCIA.....	17
11. CASOS OMISSOS.....	18
12. DIVERSOS.....	18

REGULAMENTO 5º TRAIL DA LOMBA

Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia da Lomba no dia 9 de Julho de 2023, com partidas/chegadas no cais de Pé de Moura (Av. Feysin)

A 5ª edição do Trail da Lomba está integrada no calendário da ATRP, onde o Trail Longo 25km faz parte da Taça de Portugal série 100 e o Mini-Trail faz parte do Circuito Jovem série 150.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- **Idade participação diferentes provas**

O 5º 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.lap2go.com não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento. Quando 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. Será fornecido aos atletas dos 11km e 25km um chip que está colado no dorsal, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

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 5º 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.

O 5º Trail da Lomba será realizado no dia 10 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

5º Trail da Lomba 2023

Sábado 8 de Julho

14h 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 9 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 5º Trail da Lomba

14h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP

O 5º Trail da Lomba terá a distância de 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de +- 1320m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

O 5º Trail da Lomba terá a distância de 11km (Trail Curto) e 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.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

www.lap2go.com

2.7. POSTOS DE CONTROLE

Surpresa

2.8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

TL 25km

7km líquido/sólido - Areja

18km líquido/sólido – Monte Meda

22km líquido – Ponte 222

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:

- a) Morte — € 28.141;
- b) Despesas de funeral — € 2.252;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 28141;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.502.

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

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas online no site www.lap2go.com onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: suporte@lap2go.com

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

O 1º período das inscrições vai desde o dia 10 de Abril até ao dia 14 de Junho

5º Trail Longo da Lomba 25km – 12 euros

5º Trail Curto da Lomba 11km – 10 euros

5º Caminhada 11km - 8 euros

O 2º período das inscrições vai desde o dia 15 de Junho até ao dia 28 de Junho

5º Trail Longo da Lomba 25km - 14 euros

5º Trail Curto da Lomba 11km – 12 euros

5º Caminhada 11km - 9 euros

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

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

3.2.1 LOTAÇÃO

1200 vagas

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 Longo 25km, Trail Curto 11km e Caminhada 11km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- T-shirt
- banhos
- Prémio finisher (medalha)
- 1 sande de porco no espeto

3.5. CLASSIFICAÇÕES

Classificações

Caso a prova seja incluída nos Circuitos ATRP ou Taça as classificações serão conforme preconizadas pelo regulamento da ATRP.

A atribuição de prémios será conforme tabela abaixo

3.5.1 PRÉMIOS

5º Trail Longo da Lomba 25km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub 23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

5º Trail Curto da Lomba 11km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Juvenis 16 a 17 anos

Juniores 18 a 19 anos

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 08 de Julho (Sábado) 14h/18h, e dia 09 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 a partir das 11:30h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO / INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Masculinos: Sub23 / Seniores / M40 – 40 a 49 anos / M50 – 50 a 59 anos M60

Femininos: Sub23 / Seniores / M40 – 40 a 49 anos / M50 – 50 a 59 anos M60

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 (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail).

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

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

Coordenadas GPS: **41.039765, -8.419143**

5.2. ONDE FICAR

Não disponível

6. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado com fitas 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.

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, 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.

