



Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão
Edição 2025

Versão 1.3
Data: 15 maio 2025



Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão

Regulamento

Regulamento



NOTAS IMPORTANTES

- É necessário ter a condição física adequada às características da prova, com alguma dureza e quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, frio, chuva, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada, boné, óculos e creme solar (que deve aplicar sempre que considerar necessário).
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional, face ao que possa ser provido nos abastecimentos indicados e não considerar apenas o fornecido nos abastecimentos
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.
- Em caso de um participante não poder participar, alterações de percurso e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Apenas serão aceites pedidos de alterações de dados de inscrição até uma semana antes da realização da prova.
- Para inscrição nas provas é necessário ter mais de 18 anos com exceção da prova Trail Ultra, onde é necessário ter mais de 20 anos e dos atletas inscritos na ATRP como juvenis (16 e 17 anos) habilitados para participar apenas no Trail Curto.
- Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
- A Organização reserva-se ao direito de aceitar inscrições de última hora.
- Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt nem T-shirt oficial da prova.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.



1. Prova

1.1. Apresentação da prova / organização

No ano de 1970, o **Rotary Clube de Guimarães** apadrinhou o **Rotary Clube Famalicão**, dando-se assim o lançamento de um clube que desde então tem trabalhado intensamente com inúmeras iniciativas em prol de uma sociedade mais justa e equilibrada.

Em 2022 chegou o momento de celebrar a data da sua criação, de uma forma saudável e com um espírito de entrega. Assim, o **Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão** celebrou os 50 anos do Rotary Famalicão. Devido ao enorme sucesso das edições anteriores, no presente ano, a prova volta a ser realizada.

O evento contempla provas de vários níveis e agregadora de várias idades, mostrando assim, que o desporto é para todos!

A organização desta prova conta com o apoio técnico organizativo da Equipa **Dive into the mountains** e do **Ginásio STATUS** e tem como objetivo proporcionar a todos os que se queiram juntar a esta festa, momentos de superação, partilha com a natureza e muita diversão.

O evento conta com três provas de caráter competitivo:

- Trail Ultra +- 50km com +- 2430 desnível positivo
- Trail Longo +-24km com +- 1060 desnível positivo
- Trail Curto +-14km com +- 400 desnível positivo

Conta ainda com duas provas não cronometradas, a caminhada e o Trail Kids:

- A Caminhada, com cerca de 10km com dificuldade baixa e
- Trail Kids +-1km

1.2. Programa

23 de maio (sexta)

Funcionamento do secretariado/ Distribuição de dorsais – *Das 14h30 às 22h no Ginásio Status*

24 de maio (sábado)

Funcionamento do secretariado/ Distribuição de dorsais – *Das 14h30 às 19h00 no Parque da Devesa, junto à Casa de Apoio*

25 de maio (Domingo)

Abertura do secretariado/Distribuição de dorsais - *Das 06h30 às 08h45 no Parque da Devesa, junto à Casa de Apoio*

08h00 – Início da prova Trail Ultra 50km (Parque da Devesa)



08h30 – Início da prova Trail Longo 24km (Parque da Devesa)

09h00 – Início da prova Trail Curto 14km (Parque da Devesa)

09h45 – Início da caminhada (Parque da Devesa)

Cerimónia de Entrega de prémios das provas (Parque da Devesa):

- **12h00** Cerimónia troféus dos 14km

- **12h30** Cerimónia troféus dos 24km

- **15h00** Cerimónia troféus dos 50km

11h30 – Início do Trail Kids (Parque da Devesa)

1.3. Mapa/ Perfil Altimétrico

Consultar em <https://www.lap50.pt>

1.4. Tempo Limite/ Barreiras Horárias

Tempo limite conclusão provas:

- Trail Ultra 50km – 10 horas
- Trail Longo 24km - 5 horas
- Trail Curto 14km - 3 horas

Barreiras horárias:

Abastecimento 1 – 08km – 1,5 horas

Abastecimento 2 – 17km – 4 horas

Abastecimento 3 – 27km – 6 horas

Abastecimento 4 – 35km – 7,5 horas

Abastecimento 5 – 40km – 8 horas

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos atletas alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, serão desclassificados.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reservase no direito de alterar as barreiras horárias.



1.5. Percurso, Marcação e Controlos

O percurso estará marcado com fitas de cor forte (azul e laranja) e placas de sinalização. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar atrás até encontrar novamente a respetiva sinalização.

Atendendo a que se tem assistido, neste e noutros eventos similares, à remoção de algumas fitas no próprio dia do evento, por motivos alheios à vontade da organização e contrários ao espírito do evento e da modalidade, a organização aconselha vivamente a utilização por parte dos atletas de dispositivos de navegação. A organização disponibiliza aos participantes os percursos em formato GPX para que estes possam efetuar o download e instalar nos seus dispositivos.

Os percursos utilizam vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, caminhos, acessos de serventias bem como propriedades privadas. Como os percursos não estarão fechados para as provas, os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular nos percursos das provas; desta forma, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público.

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de chip. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas. É obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos, sendo que em cada um destes controlos estará um responsável, ou seu representante, da organização.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” eletrónicos ou manuais, de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Existirão referências quilométricas em alguns controlos.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, devendo para o efeito, comunicar ao responsável do Posto de Abastecimento e entregar o respetivo dorsal e chip. O dorsal será devolvido, no final, na zona da meta.

Na eventualidade de lesão ou acidente em que o atleta esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de abastecimento, deve entrar em contacto com a organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do atleta, sendo aconselhável a sua gravação no telemóvel do participante.

1.6. Locais de abastecimento

- **Trail Ultra 50km**
Abastecimento 1 – 08km
Abastecimento 2 – 17km
-



Abastecimento 3 – 27km
Abastecimento 4 – 35km
Abastecimento 5 – 40km

- **Trail Longo 24km**

Abastecimento 1 – 04km
Abastecimento 2 – 14km
Abastecimento 3 – 17km

- **Trail Curto 14km** Abastecimento 1 – 04km

Abastecimento 2 – 08km

No final da prova haverá abastecimento para todas as distâncias.

1.7. Material Recomendado

| Material Recomendado | Trail Ultra 50km | Trail Longo 24km | Trail Curto 14km | Caminhada |
|--------------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------|
| Reservatório de água | X | X | X | X |
| Copo ou equivalente* | X | X | X | X |
| Manta térmica | X | X | X | X |
| Apito | X | X | X | X |
| Impermeável ou corta-vento | X | X | | |
| Mochila ou equipamento similar | X | X | | |
| Telemóvel | X | X | X | X |
| GPS com circuito GPX carregado | X | X | X | |

*Nos abastecimentos não serão fornecidos copos para líquidos.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

1.8. Material Obrigatório

| Material Obrigatório | Trail Ultra 50km | Trail Longo 24km | Trail Curto 14km |
|----------------------|------------------|------------------|------------------|
| Manta térmica | X | X | X |
| Apito | X | X | X |
| Telemóvel | X | X | X |

*Nos abastecimentos não serão fornecidos copos para líquidos.



Durante a competição, todos os atletas têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os elementos da organização, árbitros e responsáveis de pontos de controlo podem verificar o mesmo. O atleta terá de permitir que estes controlos sejam efetuados sem contestar, sob pena de ser excluído da prova.

1.9. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Não complete a totalidade do percurso ou falhe um ou mais postos de controlo;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- Não se faça acompanhar do material obrigatório;
- Ignore as indicações da organização ou falte ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto, recusa em apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização);
- Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.

1.10. Responsabilidades

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. Em caso de ativação do seguro, a franquia é a responsabilidade do atleta.

Todos os participantes serão cobertos por uma Apólice de Acidentes Pessoais.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros durante a atividade, desresponsabilizando deste modo a Organização da Prova de qualquer ónus.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como em relação aos objetos e valores de cada participante.

A Organização da Prova não se responsabiliza por dados incorretos fornecidos pelos participantes para a inscrição.

A inscrição de atletas não federados (e sem inscrição ativa na ATRP) menores de idade, mas maiores de 16 anos, apenas é possível na prova Trail Curto 14km e está dependente da assinatura de um Termo de Responsabilidade, que deverá ser entregue no secretariado da prova, aquando do levantamento do dorsal. A entrega é obrigatória para a participação.



A Organização da Prova reserva-se ao direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação. Após a inscrição, a lista de inscritos será apresentada na página de inscrições do evento.

2. Inscrições

As inscrições abrem a 01/12/2024, são realizadas online, na plataforma de inscrições Sinctime, e terminam às 23h59 de 18/05/2025.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada e serão consideradas validadas após pagamento.

A Organização recolhe os seus dados através da plataforma de inscrições, mediante o seu consentimento. Os dados pessoais recolhidos são tratados informaticamente e no estrito cumprimento da legislação de proteção de dados pessoais, sendo armazenados em base de dados específicas, criadas para o efeito e, em situação alguma, os dados recolhidos serão utilizados para outra finalidade que não seja aquela para a qual foi dado o consentimento por parte do titular dos dados.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

Taxas de Inscrição

Trail Ultra 50km

Fase 0 (De 01/12/2024 até 31/12/2024) – 25€ (oferta de 2^a inscrição)
1^a Fase (De 01/01/2025 até 31/01/2025) – 25,00€
2^a Fase (De 01/02/2025 até 31/03/2025) – 30,00€
3^a Fase (De 01/04/2025 até 18/05/2025) – 35,00€

Trail Longo 24km

Fase 0 (De 01/12/2024 até 31/12/2024) – 15€ (oferta de 2^a inscrição)
1^a Fase (De 01/01/2025 até 31/01/2025) – 15,00€
2^a Fase (De 01/02/2025 até 31/03/2025) – 17,00€
3^a Fase (De 01/04/2025 até 18/05/2025) – 20,00€

Trail Curto 15km

Fase 0 (De 01/12/2024 até 31/12/2024) – 10€ (oferta de 2^a inscrição)
1^a Fase (De 01/01/2025 até 31/01/2025) – 10,00€
2^a Fase (De 01/02/2025 até 31/03/2025) – 12,00€
3^a Fase (De 01/04/2025 até 18/05/2025) – 15,00€



Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão

Regulamento

Caminhada 08km

Fase única (De 01/12/2024 até 18/05/2024) – 8,00€

O valor de inscrição inclui: dorsal e seguro de acidentes pessoais.

No caso da caminhada, encontra-se incluído ainda um saco de reforço alimentar no final.



O ano de 2024 foi pródigo em focos de incêndios por todo o país, afetando em particular a zona onde o nosso evento se realiza. Por conseguinte, e de modo a podermos apoiar a reabilitação das áreas afetadas, a edição de 2025 irá permitir que cada atleta contribua com uma árvore na aquisição da t-shirt do evento. Uma vez que estamos a tornar o nosso evento mais sustentável a t-shirt terá um preço adicional à inscrição de 8€.

No caso das provas cronometradas, encontra-se incluído, abastecimentos ao longo do percurso, banhos, reforço alimentar na meta, prémio *finisher*, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

Qualquer participante inscrito pode ainda adquirir no registo t-shirts adicionais da edição de 2025 por 8€/unidade, sujeito a disponibilidade.

3. Categorias e Prémios

3.1. Categorias

A Classificação do **Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão**, nas provas Trail Ultra 50km, Trail Longo 24km e Trail Curto 14km será feita, para além da classificação geral, de acordo com os seguintes escalões:

| Masculinos | Femininos |
|--|--|
| M Juvenil - 16 a 17 anos [até 15Km] | F Juvenil - 16 a 17 anos [até 15Km] |
| M Júnior - 18 a 19 anos [até 25Km] | F Júnior - 18 a 19 anos [até 25Km] |
| M Sub23 - 20 a 22 anos | F Sub23 - 20 a 22 anos |
| M Seniores - 23 a 34 anos | F Seniores - 23 a 34 anos |
| M35 - 35 a 39 anos | F35 - 35 a 39 anos |
| M40 - 40 a 44 anos | F40 - 40 a 44 anos |
| M45 - 45 a 49 anos | F45 - 45 a 49 anos |
| M50 - 50 a 54 anos | F50 - 50 a 54 anos |
| M55 - 55 a 59 anos | F55 - 55 a 59 anos |
| M60 - 60 a 64 anos | F60 - 60 a 64 anos |
| M65 - 65 a 69 anos | F65 - 65 a 69 anos |
| M70 - mais de 70 anos | F70 - mais de 70 anos |

Nota:

A determinação dos escalões para efeitos do evento LAP50 é definida pela idade que participante terá a **30 de setembro da corrente edição**. Para efeitos de classificação na ATRP e no Campeonato Concelhio de Trail a determinação dos escalões será feita



em conformidade com as regras em vigor disponibilizadas pelas respetivas organizações.

Pág.

A divulgação das classificações do Circuito Nacional da ATRP e do Campeonato Concelhio de Trail serão realizadas por estas entidades, através dos seus meios de comunicação.

Para a classificação por equipas serão premiadas as 3 primeiras equipas de cada prova (Trail Ultra 50km, Trail Longo 24km e Trail Curto 14km) e para o efeito contarão os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral (não havendo distinção de género ou idade).

A caminhada e o Trail Kids são provas não cronometradas.

3.2. Prémios

Serão atribuídos prémios pelos escalões do evento LAP50, nas provas Ultra Trail 50Km, Trail Longo 24Km e Trail Curto 14km, aos primeiros 3 classificados dos escalões apresentados em cima, bem como aos 3 primeiros classificados na geral masculina e feminina.

As cerimónias do pódio só se realizarão se houver pelo menos 4 participantes do respetivo escalão.

Em situação de empate, na chegada à meta, serão observados os tempos dos atletas em causa, no último posto de controlo, ou seja, o desempate será efetuado considerando os tempos de passagem desses atletas, no último posto de controlo.

As três melhores equipas, em ambas as provas, terão, também, direito a prémio.

4. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

5. Contactos

Endereço eletrónico: lap50trail@gmail.com



Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão

Regulamento

Pág.