



VII TRAIL LAMA SOLTA

REGULAMENTO

DESCRIÇÃO DO EVENTO

O 8.º TRAIL LAMA SOLTA realizar-se-á no dia 9 de agosto de 2026 em Louriçal – Pombal. É constituído por 2 provas competitivas e uma caminhada. O Trail Sprint fará parte do Circuito de Trail da ADAL – 2026 e é uma prova certificada pela ATRP. O evento é organizado pela equipa Lama Solta da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal e tem como diretor desportivo Pedro Miguel Serra Santos. Conta com a colaboração do Município de Pombal e da Junta de Freguesia do Louriçal.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO

- A **Caminhada (+/- 12 Km)** será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 18 anos terão que ser acompanhados por um adulto.
- Na prova de **Mini-Trail (+/- 14 Km)** os atletas deverão ter uma idade mínima de 18 anos (à data da prova).
- Na prova de **Trail Sprint (+/- 24 km)** os atletas deverão ter uma idade mínima de 18 anos (à data da prova).
- Todos os interessados com mais de 70 anos podem inscrever-se e participar, contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 03/08/2026.



1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação. Aconselhamos que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas, provocadas pela sua participação.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

A organização define como ajuda externa, a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação (pontos de abastecimento), primeiros-socorros ou similar.

Esta ajuda não pode ser confundida com qualquer atitude que beneficie o atleta de modo a obter vantagem individual (por ex. ajuda no transporte ou ação que ajude o atleta a transpor o percurso com maior facilidade). Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, desde que não cause interferência com outros atletas em prova. Para qualquer eventualidade, deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos pontos de abastecimento.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Dado que as classificações e medição de tempos de prova serão realizadas através de sistema eletrónico, será entregue um dorsal com chip a cada atleta o qual deverá ser colocado obrigatoriamente na parte da frente do corpo (zona da barriga ou abdómen) e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo dorsal não esteja corretamente colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o dorsal com chip pode não ser detetado:

- a) dorsal dobrado;
- b) peitoral guardado dentro de bolso, mochila ou outro local.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O “VIII Trail Lama Solta”, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo o fairplay, o contacto com a Natureza, e os hábitos de vida saudável. Caso algum atleta ou caminheiro detete a existência de terceiro em perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico que se encontra inscrito no dorsal;



A organização reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso aconteça, o atleta não será reembolsado.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A prova “VIII Trail Lama Solta” (com um grau de dificuldade médio / elevado), terá aproximadamente 24 km, é constituída na sua maioria (cerca de 95%) por trilhos técnicos, estradões, carreiros e vales da freguesia do Louriçal e Almagreira, com passagem em locais únicos e especiais.

Devemos referir que a caminhada terá aproximadamente 12km e o mini-trail terá aproximadamente 14km com um grau de dificuldade médio, principalmente devido à técnica de alguns trilhos. Queremos que também os caminheiros aproveitem ao máximo a beleza das nossas paisagens.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Dia 08/08/2026

- Secretariado das 15h às 19h00, na Piscina do Instituto D. João V - Louriçal.

Dia 09/08/2026

- Secretariado das 07h00 às 8h30, na Piscina do Instituto D. João V - Louriçal.
- O Trail Sprint terá início às 09h00 com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- O Mini-Trail terá início às 09h15 com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- A Caminhada início às 9h30, com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- Haverá uma refeição ligeira, incluída na inscrição, a ser servida cerca das 11h30 (uma sopa de legumes, uma bifana, fruta e bebida).
- Entrega dos prémios para o Trail Sprint e Mini-trail – 13h00



2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Trail Sprint (TC) = K24 Grau de dificuldade ATRP = Moderado (Grau 1)

O desnível acumulado e perfil serão anunciados posteriormente.

2.4. MARCAÇÃO DO PERCURSO

Os percursos do Trail Sprint, Mini-Trail e da Caminhada serão marcados com cal, setas e fita de cor a designar mais tarde, informação que será dada no briefing, com distância de 50m no máximo entre si. Em alguns cruzamentos ou desvios estarão placas de desvio.

O trânsito não será cortado e, embora, haja placas indicadoras de "cruzamento" é necessária a maior precaução possível ao atravessar a via pública.

2.5. TEMPO LIMITE

O Trail Sprint tem um tempo limite de 5 horas.

O Mini-Trail tem um tempo limite de 3 horas.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

Será utilizado um sistema de controlo de tempos eletrónico com recurso a um chip colocado no dorsal. O controle zero é feito automaticamente pela passagem no tapete durante a partida.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

A prova de trail terá pelo menos um posto de controlo cuja localização não será fornecida pela organização.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

A distância de passagem dos abastecimentos será anunciada posteriormente.

Trail Sprint:

1º abastecimento = sólidos + líquidos

2º abastecimento = sólidos + líquidos

Vários abastecimentos líquidos

Mini-Trail/Caminhada:

Abastecimento único = sólidos + líquidos



2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Material Obrigatório para todos os atletas:

- Telemóvel Operacional;
- Manta térmica;
- Apito.;
- Mochila de Hidratação ou Cinto com recipiente (s).

2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Serão motivo de desclassificação os atletas que:

- Fizerem a troca de dorsal não comunicando à organização;
- Não cumprirem a totalidade do percurso estipulado;
- Não passarem pelos pontos de controlo;
- Não acatarem as ordens dos membros da organização ou colaboradores;
- Apresentarem uma conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;
- Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório.

2.11. SEGURO DESPORTIVO

- A organização disponibiliza também um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição.
- Todos os participantes com idade até 90 anos serão cobertos pelo Seguro de Acidentes Pessoais cuja apólice e coberturas serão indicadas posteriormente.

A franquia será da responsabilidade do sinistrado.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Trail Sprint: Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito em <https://www.sportchip.net>.

Mini-Trail e Caminhada: As inscrições deverão ser feitas preferencialmente através da plataforma designada para o efeito em <https://www.sportchip.net> ou no secretariado no próprio dia até ser atingido o nº limite de participantes.



3.2. VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO

Trail Sprint: 21.00€ (os atletas Sócios da ADAL terão um desconto de 1€)

Mini-Trail: 14.00€

Caminhada: 12.00€

- O valor das inscrições permanecerá igual desde o início até ao término.
- O período de inscrições fecha às 23H59 do dia 3/08/2026 ou quando atingidos os 500 inscritos (trail Sprint + mini-trail + caminhada).

3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência independentemente do motivo da mesma.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios à organização como por exemplo fatores climáticos ou outros não haverá devolução do valor da inscrição.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Os atletas terão direito a uma refeição ligeira (sopa, bifana bebida e sobremesa) dorsal, brinde, prémio de finisher, abastecimentos, abastecimento à chegada, seguro e banho.
- Os caminheiros terão direito à refeição ligeira (sopa, bifana bebida e sobremesa), brinde, abastecimento, abastecimento à chegada, seguro e banho.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A cerimónia da entrega de prémios terá lugar para o Trail Sprint cerca das 13h00.

Os prémios só serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS MASCULINOS / FEMININOS

Sub 23 M/F 18-22 anos

Séniiores M/F 23 - 34 anos



M/F 35 > 35 – 39 anos

M/F 40 > 40 - 44 anos

M/F 45 > 45 - 49 anos

M/F 50 - 50 - 54 anos

M/F 55 > 55 - 59 anos

M/F 60 > 60 -64 anos

M/F 65 > 65 a 70 anos

- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro da época competitiva.

- Para a época 2025/2026, será a idade do atleta a 30 de Setembro de 2026

CLASSIFICAÇÃO

Haverá classificação geral, por escalões e por equipas no Trail Sprint.

PRÉMIOS

- Trail Sprint:

- 3 primeiros da geral masculinos/femininos – prémio especial

- 3 primeiros de cada escalão masculinos/femininos – troféus

- 3 primeiras equipas (M/F)*

* A classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos. Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar.

- Mini-Trail:

- 3 primeiros da geral masculinos/femininos

- Oferta da inscrição para o vencedor masculino e feminino na próxima edição.

- Prémio para o participante mais idoso, masculino ou feminino, no trail Sprint.

- Prémio especial para a equipa mais numerosa no conjunto do evento.

- Poderão ser entregues outros prémios que a organização venha a angariar.



NOTAS E ALTERAÇÕES

- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.
- Como será impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas públicas, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e as grutas sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- A entidade organizadora pode usar imagens ou fotos dos participantes, recolhidas ao longo dos percursos na promoção e divulgação deste ou doutros eventos.
- Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana não cabendo recursos a essas decisões.
- O ato de inscrição pressupõe a aceitação deste regulamento.
- Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento, informando sempre atempadamente os participantes.
- Alguma dúvida deverá ser enviada preferencialmente para o correio eletrónico associacaolourical@gmail.com ou colocada para o n.º 969370194 (Pedro Santos).
- Para emissão de recibo este deverá ser solicitado no formulário de inscrição e será entregue com o dorsal.
- O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português". (RGPD - Consentimento Informado)

Louriçal, 6 de Janeiro de 2026 – Versão 1

A direção da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal

O Diretor da Prova - Pedro Miguel Serra Santos