



Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão
Edição 2026

Versão 1.1
Data: 29 abril 2026



Contents

NOTAS IMPORTANTES.....	3
1 Prova	4
1.1 Apresentação da prova / organização	4
1.2 Programa	5
1.3 Mapa/ Perfil Altimétrico.....	6
1.4 Locais de Abastecimento/Tempo Limite/ Barreiras Horárias	6
1.5 Base de Vida	7
2 Percurso, Marcação e Controlos	7
2.1 Marcação dos percursos	7
2.2 Navegação por GPS	7
2.3 Segurança rodoviária.....	7
2.4 Controlo de Localização e Segurança	7
2.5 Controlos de Tempos	8
2.6 Abandonos/Desistências	8
2.7 Aptidão e Continuidade em Prova	8
2.8 Material Recomendado/Obrigatório	9
2.9 Desclassificações	9
3 Responsabilidades.....	9
3.1 Seguro de responsabilidade civil.....	9
3.2 Responsabilidades do atleta	10
3.3 Outras Responsabilidades	10
4 Inscrições.....	11
4.1 Taxas de Inscrição	11
4.2 Kits do Atleta	11
4.3 Pagamento da prova Ultra Endurance em prestações	12
4.4 Condições de Reembolso na Distância Ultra Endurance	12
4.5 Alterações da inscrição.....	12
5 Categorias e Prémios.....	13
5.1 Categorias.....	13
5.2 Troféus	14
6 Casos omissos.....	14
7 Contactos	14



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 e Trail Ultra Endurance, onde é necessário ter mais de 20 e 23 anos respetivamente. Os atletas inscritos na ATRP como juvenis (16 e 17 anos) estão 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 a criação do Rotary Clube Famalicão, dando origem a uma instituição que, desde então, tem desenvolvido inúmeras iniciativas em prol de uma sociedade mais justa, equilibrada e ativa.

Em 2022, celebrou-se este percurso de dedicação através de um novo desafio: o LAP50 Ultra Trail by Rotary Famalicão, criado inicialmente para assinalar os 50 anos do Rotary Famalicão. O enorme sucesso das edições seguintes fez deste evento uma referência regional, juntando atletas, famílias e toda a comunidade numa celebração vibrante de desporto, natureza e superação.

Em 2026, comemoramos **10 anos** desde o nascimento do LAP50 — uma década de crescimento, partilha e muitos quilómetros percorridos. Para assinalar esta data especial, a organização traz um marco absolutamente inédito no concelho e em toda a região:

a introdução, pela primeira vez, de uma distância de 100 km.

Uma prova única e ambiciosa, criada para honrar simbolicamente esta década de história e desafiar todos os que acreditam que podem ir mais longe.

O evento continua a mostrar que o desporto é verdadeiramente para todos, reunindo diferentes níveis de exigência e várias idades.

A organização, com o apoio técnico da Equipa **Dive into the Mountains** e do **Ginásio STATUS**, mantém o compromisso de proporcionar uma experiência inesquecível, repleta de espírito de entreajuda, ligação à natureza e momentos de superação pessoal.

Nesta edição especial, o LAP50 conta com quatro provas competitivas, agora com destaque para a nova distância:

- **Trail Ultra Endurance ~100 km, com ~4500 m D+**
- Trail Ultra ~50 km, com ~2430 m D+
- Trail Longo ~22 km, com ~1060 m D+
- Trail Curto ~12 km, com ~400 m D+

E, como sempre, duas provas não cronometradas, abertas a todas as idades e níveis de preparação:

- Caminhada – ~10 km, dificuldade baixa
- Trail Kids – ~1 km



1.2 Programa

21 de maio (quinta-feira)

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

22 de maio (sexta-feira)

- Funcionamento do secretariado/ Distribuição de dorsais – *Das 14h30 às 18h no Ginásio Status e das 18h30-22h30 no Parque da Devesa, junto à Casa de Apoio*
- 23h00 – Início da prova Trail Ultra Endurance 100km (Parque da Devesa)

23 de maio (sábado)

- Funcionamento 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 22km (Parque da Devesa)
- 09h00 – Início da prova Trail Curto 12km (Parque da Devesa) e caminhada
- 11h00 – Chegada estimada do 1º atleta
- 11h30 – Início do Trail Kids (Parque da Devesa)

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

- 11h30 Cerimónia troféus dos 12km
- 12h00 Cerimónia troféus dos 22km
- 12h30 Cerimónia troféus dos 100km
- 15h00 Cerimónia troféus dos 50km



1.3 Mapa/ Perfil Altimétrico

A divulgar brevemente em <https://www.lap50.pt> e nas redes sociais.

1.4 Locais de Abastecimento/Tempo Limite/ Barreiras Horárias

O tempo limite estabelecido para a conclusão de cada prova competitiva é o seguinte:

- **Trail Ultra Endurance 100km:** 25 horas
- **Trail Ultra 50km:** 10 horas
- **Trail Longo 22km:** 5 horas
- **Trail Curto 12km:** 3 horas

As barreiras horárias são calculadas para garantir que os atletas consigam alcançar a linha de meta dentro do tempo limite imposto, já contabilizando as possíveis paragens para descanso, abastecimentos, etc..

Os atletas devem **sair do posto de controlo (PC) antes do tempo de corte definido para a sua distância**. Caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.

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

Os abastecimentos dos percursos Trail Curto, Trail Longo e Ultra seguirão as nomenclaturas já definidas nos anos anteriores de AB1 até à Meta.

Os abastecimentos do percurso Trail Ultra Endurance dos primeiros 50km, serão designados por AB 100/1 a AB100/3, sendo que os seguintes serão comuns às outras distâncias.

Número	Distância 100 km	Outras distâncias	Tempos de Corte (100K)	Tempos de Corte (Outros)
AB100-1	16		3h00m / 02:00 (Sábado)	N/A
AB100-2	23		6h30m / 05:30 (Sábado)	N/A
AB100-3	38		11h00m / 10:00 (Sábado)	N/A
Base Vida	50		13h00m / 12:00 (Sábado)	
AB1	58	8	15h30m / 14:30 (Sábado)	1h30
AB2	71	21	18h00m / 17h00 (Sábado)	4h00
AB3	82	32	20h00m / 19h00 (Sábado)	6h00
AB4	91	41	22h00m / 21h00 (sábado)	8h00
AB5	98	48		
Devesa	102	52	25h00m / 00:00 (Domingo)	



As barreiras horárias poderão vir a ser ajustadas pela organização, caso se demonstre ser necessário.

1.5 Base de Vida

Na Base de Vida, os atletas poderão encontrar neste abastecimento condições para tomarem banho, fazerem uma refeição quente ou descansarem em solo duro.

2 Percurso, Marcação e Controlos

2.1 Marcação dos percursos

Os percursos das distâncias curto, longo e ultra estarão marcados 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.

2.2 Navegação por GPS

Na distância Ultra Endurance (100km), os atletas farão a prova recorrendo à navegação GPS obrigatória, apesar de após os primeiros 50km, entrarem no mesmo percurso fitado da distância Ultra.

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 de todos os atletas, de todas as distâncias, 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.

2.3 Segurança rodoviária

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.

2.4 Controlo de Localização e Segurança

A organização disponibilizará a cada atleta da prova de ultra endurance 100Km, um dispositivo de localização GPS, com botão de SOS, para acompanhamento dos atletas ao longo da prova, com os objetivos de aumentar a sua segurança e controlar a sua prestação ao longo do percurso.

Este dispositivo não tem funções de navegação. Para este efeito, o atleta deverá dispor de um relógio com GPS (ou outro dispositivo de navegação que não o telemóvel), com o mapa do percurso carregado.



2.5 Controlos de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de chip e GPS (para a distância Ultra Endurance). 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.

A distância Ultra Endurance terá o controlo adicional através do dispositivo GPS disponibilizado pela 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.

2.6 Abandonos/Desistências

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, chip e dispositivo GPS fornecido pela organização. 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.

2.7 Aptidão e Continuidade em Prova

A Organização reserva-se o direito de impedir a continuidade em prova de qualquer atleta sempre que, por avaliação dos elementos da Organização, equipa médica ou responsáveis de posto de controlo, se considere que o atleta não reúne as condições físicas, mentais ou de segurança necessárias para prosseguir.

Esta decisão poderá ser tomada, entre outros motivos, quando:

- se verifiquem sinais de exaustão extrema, desorientação, incapacidade de progressão segura ou qualquer condição que coloque o atleta ou terceiros em risco;
- o atleta não cumpra os tempos de passagem definidos nas barreiras horárias;
- haja incumprimento do material obrigatório que comprometa a segurança do participante.

A decisão da Organização é soberana, irrevogável e destina-se exclusivamente a salvaguardar a integridade física do atleta e o regular funcionamento da prova. O atleta desclassificado deverá entregar o dorsal no posto de controlo onde for comunicado o impedimento e seguir as instruções da Organização.

2.8 Material Recomendado/Obrigatório

Material	Trail Ultra Endurance ~100 km	Trail Ultra ~50 km	Trail Longo ~22 km	Trail Curto ~12 km	Caminhada ~10 km
Reservatório de água (mínimo 1L)	O	O	R	R	R
Copo ou equivalente*	R	R	R	R	R
Manta térmica	O	O	R	R	R
Apito	R	R	R	R	R
Impermeável / Corta-vento	R	R	R	R	R
Mochila / Equipamento similar	R	R	R	R	R
Telemóvel	O	O	R	R	R
Relógio ou Dispositivo GPS de Navegação (não o telemóvel)	O	R	R	R	R
Frontal	O				
Bateria Suplementar para Frontal	O				

*Nos abastecimentos não serão fornecidos copos para líquidos.

Legenda:

O – Obrigatório

R – Recomendável

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.

2.9 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;
- 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.

3 Responsabilidades

3.1 Seguro de responsabilidade civil

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



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, no valor de 80€, é da responsabilidade do atleta.

Os sinistrados devem entregar à seguradora toda a documentação do sinistro no prazo estabelecido, que são 48 horas após o evento.

A organização (seguradora), não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3.2 Responsabilidades do atleta

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.

3.3 Outras Responsabilidades

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 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.



4 Inscrições

As inscrições abrem a **10/12/2025**, são realizadas online, na plataforma de inscrições Sinctime, e terminam às 23h59 de **09/05/2026**.

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

A distância Ultra Endurance (100Km) está limitada à participação de 100 atletas.

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.

4.1 Taxas de Inscrição

O valor da inscrição é determinado pelo número total de atletas já inscritos na prova, beneficiando os primeiros a inscreverem-se de uma taxa mais reduzida. Os preços aumentam progressivamente à medida que se atinge um novo escalão de inscrições (por exemplo, após o 250º atleta, o valor é atualizado). Esta estrutura é definida em diferentes patamares (250 atletas, 500 atletas, 750 atletas e restantes) para o número total de atletas inscritos nas distâncias: Trail Curto, Trail Longo e Ultra.

As únicas exceções são o **Ultra Endurance 100km**, que tem um preço fixo de **100 €** devido à sua natureza de prova exclusiva, limitada a **100 atletas**, e a caminhada com um valor único de 8€.

Distância/Preços	Edição 2026			
	250 atletas	500	750	Restantes
Trail Curto	8,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €
Trail Longo	10,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €
Ultra	15,00 €	25,00 €	35,00 €	40,00 €
Ultra Endurance	100€ - prova limitada a 100 atletas			
Caminhada	8€			

4.2 Kits do Atleta

A inscrição nas provas inclui:



- Seguro de acidentes pessoais
- Percursos definidos, marcados/fitados e/ou com tracks GPS
- Segurança, sinalização e voluntários
- Abastecimentos para reforço nutricional e hidratação
- Os atletas do campeonato e da distância Ultra Endurance e os finalistas da distância Ultra terão direito à t-shirt do evento.
- Os atletas finalistas da distância Ultra Endurance terão direito à sweat de finalistas do evento.
- No caso da caminhada, encontra-se incluído ainda um saco de reforço alimentar no final.

Qualquer participante inscrito pode ainda adquirir no registo t-shirts adicionais da edição de 2026 por 8€/unidade, sujeito a disponibilidade.

4.3 Pagamento da prova Ultra Endurance em prestações

A inscrição para a prova Trail Ultra Endurance de 100km, limitada a 100 atletas, tem um valor fixo de **100 €**. O pagamento pode ser efetuado de duas formas:

- **Pagamento na Totalidade:** O valor de 100 € é liquidado no ato da inscrição.
- **Pagamento em Duas Prestações:** O atleta pode optar por pagar em duas tranches, bastando para o efeito introduzir o código voucher **LAP502P**. A segunda prestação deverá ser liquidada **até ao final do mês de março**. Após esta data, a organização não garante a participação do atleta.

O pagamento deve ser realizado através de **MB Way** para o número **911 892 970**.

4.4 Condições de Reembolso na Distância Ultra Endurance

Em caso de impossibilidade de participação na prova na distância Ultra Endurance, o atleta deve comunicá-la formalmente à organização por escrito.

O montante a ser reembolsado varia consoante a data de comunicação:

- **Até ao final do mês de março:** Será cobrado um valor administrativo de **25 €** (o valor remanescente será devolvido).
- **Entre o início de abril e o final do mês de abril:** Será cobrado um valor administrativo de **50 €** (o valor remanescente será devolvido).
- **Após o final do mês de abril:** Não poderá ser devolvido qualquer montante ao atleta.

4.5 Alterações da inscrição

Só é permitida a alteração da distância, sempre que houver disponibilidade de lugares. Esta alteração só poderá ser feita até ao limite do fecho das inscrições.

Após o fecho das inscrições, não são permitidas alterações nem de prova, nem de detentor de dorsal.



O cancelamento ou a cedência de inscrição deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o mesmo endereço utilizado na inscrição do participante.

5 Categorias e Prémios

5.1 Categorias

A Classificação do **Lap50 Ultra Trail by Rotary Famalicão**, nas provas Trail Ultra 50km, Trail Longo 22km e Trail Curto 12km 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 o 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 respectivas organizações.

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 22km e Trail Curto 12km) e género e para o efeito contarão os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral (feminino e masculino).

A caminhada e o Trail Kids são provas não cronometradas.



5.2 Troféus

Serão atribuídos troféus pelos escalões do evento LAP50, em todas as distâncias cronometradas, 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 5 participantes do respetivo escalão.

Nas distâncias Ultra e Ultra Endurance, as cerimónias protocolares de pódio serão realizadas somente para a geral masculina e feminina.

Em situação de empate, na chegada à meta, serão observados os tempos dos atletas em causa, no último posto de controlo cronometrado.

6 Casos omissos

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

7 Contactos

Endereço eletrónico: lap50trail@gmail.com