



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2019 / 2020

PARECER Nº 01 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Cross Laminha 2020

Organização: Associação Cultural e Recreativa do Chão Pardo

Local da Realização: Albergaria - Juncal

Data da Realização: 19 de Janeiro de 2020

PARECER:

Em face do regulamento apresentado e que se anexa e depois de devidamente analisado, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o parecer favorável à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

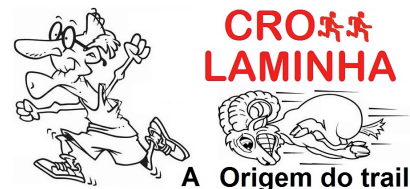
NOTA:

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 25 de Novembro de 2020



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiva)



CROSS LAMINHA 2020 – REGULAMENTO

17ª edição do CROSS LAMINHA
Super Laminha – 20Km
Laminha Vintage – 10Km
Caminhada – 8 km

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Super Laminha e Laminha Vintage: 18 anos ou superior; por razões de segurança não se aceitam participantes com idade superior a 70 anos.

Caminhada: superior a 12 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação em qualquer uma das provas deste evento o atleta/caminheiro

deve ter a sua inscrição regularizada (processo de inscrição descrito no tópico 3 deste Regulamento).

1.3. Condições físicas

No *Super Laminha e Laminha Vintage* apenas poderão participar atletas que se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de corrida em percursos acidentados e de trilhos.

No *Super Laminha*, por segurança, não se aceitam participantes com mais de 70 anos.

No *Laminha Vintage* 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.

Na *Caminhada* apenas poderão participar indivíduos que gozem de boa saúde e se

encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de caminhada em percursos acidentados e de trilhos.

1.4. Ajuda externa

A ajuda externa permitida enquadra-se apenas na assistência médica, de primeiros



socorros ou similar. Qualquer outra ajuda que se traduza numa vantagem relativamente aos restantes atletas, como por exemplo o auxílio no transporte, é proibida.

1.5. Colocação peitoral

O peitoral do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado (p. ex.: o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física) em qualquer um dos eventos será punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores. Os atletas e caminheiros são responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos físicos, materiais ou morais a si próprios ou a terceiros.

2. Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / organização

A Associação Cultural e Recreativa do Chão Pardo organiza no dia 19 Janeiro de 2020, pelas 09h00, a 17ª edição do CROSS LAMINHA, composto por dois percursos, Laminha Vintage com 10 kms e Super Laminha com 20 kms.

E uma *Caminhada com 8 kms*.

Se a organização entender que as condições climatéricas são adversas à segurança dos atletas ou que existem outras razões de natureza diversa que se incompatibilizem com o evento, os percursos poderão sofrer alterações ou, no limite, o evento pode ser suspenso ou anulado.

2.2. Programa / horário

07h00m: Abertura do secretariado nas instalações da CS – Cerâmica Coelho da Silva, Albergaria, Juncal.

08h45m: Fecho do secretariado nas instalações da CS – Cerâmica Coelho da Silva, Albergaria, Juncal.

09h00m: Partidas do *Super Laminha*, *Laminha Vintage* e *Caminhada* (haverá controlo de partida);

12h30m: Hora limite para a chegada do último atleta do *Super Laminha* e *Laminha Vintage* na meta instalada na CS – Cerâmica Coelho da Silva.



13h30m: Hora prevista para o início da Cerimónia de Entrega de Prémios e Troféus do *Super Laminha e Laminha Vintage*.

2.3. Distancia e altimetria

	Distância	Desnivel +
Super Laminha	20 kms	800 m
Laminha Vintage	10 kms	350 m
Caminhada	8 kms	-----

2.4. Mapa/ perfil altimétrico/ descrição percurso

O *Super Laminha e Laminha Vintage* decorrem em percursos mistos de trail e cross, percorrendo estradões e trilhos técnicos balizados. A *Caminhada livre*, decorre num percurso em estradões e trilhos não sinalizados, haverá um guia que manterá o grupo orientado, do início ao fim, sendo da responsabilidade do caminheiro não se afastar. Os perfis altimétricos não serão fornecidos.

2.5. Tempo limite

O tempo limite para os atletas do *Super Laminha e Laminha Vintage* concluírem o percurso é de 3h30, isto é, até às 12h30.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo será efectuado por sistema informático. A classificação é automática e em tempo real.

2.7. Postos de controlo

Existirá um controlo 0 efectuado imediatamente antes da partida. Poderão existir ainda outros pontos de controlo (PC) em locais não revelados. Os atletas que falhem algum dos PC's serão desclassificados.

2.8. Abastecimentos**

Laminha Vintage: haverá abastecimento de líquido ao km 5 e 8 e no Final com sólidos.

Super Laminha: haverá abastecimento líquido ao km 5 e 18, e sólidos ao km 9, 14 e no Final.

Caminhada: haverá abastecimento líquido ao km 4 e no Final com sólidos.

** Por razões de logística a indicação quilométrica dos PA's poderá sofrer alterações.

Por razões ambientais, não serão distribuídas garrafas de água, os abastecimentos serão em copos de plástico a serem deixados nos PA's. Os atletas devem beber no local ou proceder ao enchimento recipientes próprios.

2.9. Material recomendado



Para sua segurança, os atletas que participem no *Super Laminha e Laminha Vintage* devem transportar consigo: telemóvel; reservatório para água (porta-bidon, camelback ou outro).

2.10. Informação em passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito em localidades, estradas ou estradões de uso público, sob pena de assumirem potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações/ desclassificações

O atleta será desclassificado no *Super Laminha e Laminha Vintage* se:

- não cumprir o presente regulamento;
- não cumprir o percurso definido;
- não respeite as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;
- retire ou altere sinalização do percurso;
- complete o percurso após o tempo limite definido para o evento;
- tenha uma conduta antidesportiva;
- tenha uma conduta poluidora (o atleta é responsável pelo transporte dos invólucros de barras energéticas e outro lixo por si produzido e deve depositá-lo num abastecimento ou à chegada);
- não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;

O atleta será penalizado em futuras edições se desistir da prova sem aviso. Em caso de desistência, o atleta ou caminheiro deverá tentar por todos os custos fazê-lo preferencialmente junto a um dos postos de abastecimento ou postos de controlo, comunicando o seu abandono aos elementos da organização ou colaboradores. Na impossibilidade de o fazer nestes locais, deverá encontrar meios para contactar algum elemento da organização.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por sua livre e espontânea vontade, os riscos, consequências e danos decorrentes da participação no evento. Fica a organização, bem como quaisquer elementos envolvidos na organização da prova, isentos dessa responsabilidade. O ato de inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

A prova contará com a presença de ambulância de prevenção durante o período do evento, estacionada no local da prova, e com o apoio dos Bombeiros Voluntários do Juncal.

Contará ainda com dois atleta “vassoura” que percorrerão todo o percurso da prova.



2.13. Seguro desportivo

A organização contratualizará os seguros obrigatórios para o evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente o atleta deverá contactar imediatamente a organização que o informará do número da apólice. A organização não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. O pagamento da franquia é da exclusiva responsabilidade do atleta.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

As inscrições devem ser efectuadas no site do evento:

(<https://eventos.dreamstudio.pt/crosslaminha2020/index.php>).

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

As inscrições só serão válidas após pagamento por transferência bancária para a seguinte conta do Santander Totta:

- NIB: 0018 0003 4252 0643 020 86

- IBAN: PT50 0018 0003 4252 0643 020 86

O comprovativo de transferência bancária deverá ser enviado para a organização para o email resposta recebido após concluído o pedido de inscrição, a partir do qual se procederá à validação da inscrição.

Não serão feitas alterações de dados a qualquer inscrição, pelo que deverão ser confirmados todos os dados submetidos pelo formulário de inscrição.

Atletas federados que possuam seguro desportivo, no ato de inscrição, devem mencionar esse facto e preencher o campo para o efeito designado no boletim de inscrição.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Os valores de inscrição encontram-se descritos na tabela seguinte.

Super Laminha = 14 Euros

Laminha Vintage = 13 Euros

Caminhada = 7 Euros

Almoço Facultativo = 6 Euros.

Nota: Almoço sentado à mesa, inclui sopa; prato de carne, pão, bebida; salada.

Dia 5 de Janeiro 2020 termina o prazo de inscrições.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não procederá à devolução do dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento, porém, é possível a cedência da inscrição a outro atleta até à data limite



de inscrições devendo para o efeito ser contactada a organização a fim de atualizar os dados.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

Em momento nenhum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

Em momento nenhum a inscrição será devolvida devido a imposição das autoridades competentes ou por razões de obras ou imprevistos que impeçam a passagem dos participantes.

Se a organização decidir pela suspensão do evento por alguma das razões descritas em 2.1, as taxas de inscrição efetivamente pagas poderão ser devolvidas.

3.4. Material / Ofertas incluídos com a inscrição

Super Laminha e Laminha Vintage: seguro, abastecimentos líquidos e sólidos, duche, peitoral, t'shirt, medalha, cronometragem.

Caminhada: seguro, abastecimentos líquidos e sólidos, duche, t'shirt, medalha

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará nas instalações da CS – Cerâmica Coelho da Silva, no dia do evento, Domingo dia 19 entre as 7 e as 8:45 horas.

3.6. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)

Transporte para a chegada em caso de desistência, desde que a organização seja contactada para o efeito.

Duche após o final da prova junto ao local de meta, instalações da CS – Cerâmica Coelho da Silva

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, local e hora de entrega prémios

A Cerimónia de Entrega de Prémios do Super Laminha e Laminha Vintage será na Associação Cultural e Recreativa do Chão Pardo, com hora prevista às 13h30.

4.2. Definição das categorias etárias/ género individuais e equipas

O Super Laminha e o Laminha Vintage destinam-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação colectiva ou individual.

No Super Laminha serão divididos nos escalões definidos pela ADAL:

Masculinos	Idade
Sub23	18 aos 22 anos



Sénior	23 aos 39 anos
M40	40 aos 44 anos
M45	45 aos 49 anos
M50	50 aos 59 anos
M60	60 aos 70 anos
Femininos	Idade
Sub23	18 aos 22 anos
Sénior	23 aos 39 anos
F40	40 aos 44 anos
F45	45 aos 49 anos
F50	50 aos 59 anos
F60	60 aos 70 anos

No Laminha Vintage apenas haverá escalão único para Masculinos e Femininos

Nota 1: 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.

Nota 2: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

Não haverá classificações para a *Caminhada*.

4.3. Prémios e Troféus

Troféus para os 3 primeiros classificados da geral e de cada escalão (masculinos e femininos) do *Super Laminha*.

Troféus para as 5 primeiras equipas classificadas do *Super Laminha*.

Troféus para os 10 primeiros classificados da geral (masculinos e femininos) do *Laminha Vintage*.

Troféus para as 5 primeiras equipas classificadas do *Laminha Vintage*.

Para a classificação por equipas será considerada a posição na classificação final geral dos 4 primeiros atletas da equipa, independentemente do sexo e escalão a que os atletas pertençam. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 4.º elemento melhor classificado.

A ausência dos premiados na cerimónia entende-se como renúncia ao prémio.

4.4. Prazo para reclamação de classificações

Os participantes podem apresentar reclamações das classificações apresentadas pela organização no prazo de 24 horas após a sua afixação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.



5. Informações

5.1. Como chegar

GPS: (39.5931881N -8.8856431W) CS – Cerâmica Coelho da Silva, Albergaria

5.2. Onde ficar

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em Janeiro 2020.

5.3. Locais a visitar

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em Janeiro 2020.

5.4. Informações úteis sobre percurso competitivo

O Super Laminha e Laminha Vintage decorre em local de rara beleza, com características de orientação, em percurso duro e técnico, por trilhos, carreiros, túneis e caminhos florestais, bastante desnivelados, que estando o tempo húmido, se tornam bastante escorregadios, essencialmente onde o piso é pedra e barro.

O percurso estará balizado com fita vermelha e branca e indicações verticais de sentido correto a percorrer.

6. Normas finais

Os atletas e caminheiros devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais.

Qualquer participante pode ser retirado do percurso, ou impedido de participar no mesmo, caso apresente manifesta dificuldade física.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na

promoção deste ou de eventos futuros organizados pelo Associação Cultural e Recreativa do Chão Pardo.

No caso do atleta ou caminheiro não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Contacto telefónico da organização: 918682539 (para emergências e informações

durante o evento).

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas

decisões não haverá recurso.

A Direção Técnica da prova está a cargo de Victor Ferreira.

Juncal, Novembro de 2019

A Direção da Associação Cultural e Recreativa do Chão Pardo

