



## **ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA**

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)

[www.adal.pt](http://www.adal.pt)

# **ÉPOCA 2024 / 2025**

## **PARECER Nº 17 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 21ª Edição do Cross Laminha 2025

Organização: Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira

Local da Realização: Salão da Capela da Boieira - Juncal

Data da Realização: 12 de janeiro de 2025

### **PARECER:**

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, 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 Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil obrigatórios por lei.

Data: 5 de novembro de 2024



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiya)

# CROSS LAMINHA 2025 – REGULAMENTO

21ª edição do CROSS LAMINHA – 12 janeiro 2025

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação na prova**

No Cross Laminha a idade mínima de participação é de 18 anos.

Todos os interessados com mais de 70 anos devem OBRIGATORIAMENTE ler e ter conhecimento dos pontos 1.3 - 2.12 - 2.13 - 3.3 – 4.2 deste regulamento.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação neste evento o participante deve ter a sua inscrição regularizada (processo de inscrição descrito no tópico 3 deste Regulamento).

### **1.3. Condições físicas**

No Cross Laminha apenas poderão participar participantes que se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de corrida em percursos acidentados e de trilhos.

Os participantes devem estar conscientes para as dificuldades climatéricas e ambientais adversas.

No Cross Laminha todos os interessados com 70 anos de idade ou mais, 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.

### **1.4. 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 participantes, como por exemplo o auxílio no transporte, é proibida.

### **1.5. Colocação peitoral**

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

### **1.6. Regras conduta desportiva**

O Cross Laminha é um evento que promove e privilegia o Fair Play. Todos os participantes estão obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da

organização no posto de controlo/abastecimento mais próximo. A Organização pode excluir de qualquer prova, mesmo antes do respetivo início, qualquer participante que, pelo seu comportamento, impeça ou dificulte a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. O participante excluído perde o direito ao reembolso do valor da inscrição. Os participantes são responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos físicos, materiais ou morais a si próprios ou a terceiros.

### **1.7. Responsabilidade ambiental**

O participante é o responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras, e ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à linha de meta.

Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para o depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos.

A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva. A limpeza do percurso iniciar-se-á após a cruzarem linha de meta todos os participantes.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova / organização**

A Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira organiza no dia 12 janeiro de 2025, pelas 10h00, a 21ª edição do CROSS LAMINHA, com percurso de cerca de 13 kms.

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

### **2.2. Programa / horário**

07h30m: Abertura do secretariado no Salão da Capela da Boieira.

09h30m: Fecho do secretariado.

10h00m: Partida do Cross Laminha (haverá controlo de partida).

10h05m: Partida da Caminhada.

12H00m: Hora prevista para o início da Cerimónia de Entrega de Prémios.

12h30m: Hora limite para a chegada do último participante do Cross Laminha.

### **2.3. Distancia e altimetria**

Cross Laminha - 13 kms - 400m de altimetria

Caminhada - 8 kms - 100m de altimetria

### **2.4. Mapa/ perfil altimétrico/ descrição percurso**

O Cross Laminha decorre em percurso misto de trail e cross, percorrendo estradões e trilhos técnicos balizados com fita, setas, marcações horizontais e

colaboradores da organização.  
Os perfis altimétricos não serão fornecidos.

## **2.5. Tempo limite**

O tempo limite para os participantes do Cross Laminha concluírem o percurso é de 2h30, 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 “zero” efetuado imediatamente antes da partida.  
Poderão existir ainda outros postos de controlo em locais não revelados.  
Os participantes que falhem algum dos postos de controlo serão desclassificados.

## **2.8. Abastecimentos\*\***

No Cross Laminha haverá abastecimento de líquidos, cerca do 6º km, e no Final com sólidos e líquidos.

\*\* Por razões de logística a indicação quilométrica do abastecimento poderá sofrer alterações.

Em sintonia com Direção Geral de Saúde, sendo a partilha de objetos proibida, cada participante deve ser portador do seu próprio copo ou recipiente com o qual se abastecerá.

## **2.9. Material Obrigatório e recomendado**

É Obrigatório Copo ou similar (a organização não fornecerá copos); telemóvel funcional; Apito e Manta Térmica. A organização poderá alterar a obrigatoriedade de material em função das condições climatéricas aquando da realização da prova, avisando atempadamente todos os participantes.

O Diretor de Prova analisará e avaliará, caso a caso, estas e outras irregularidades, e a sua posição será soberana.

Recomenda-se para segurança dos participantes no Cross Laminha, a transportar consigo reservatório para transporte de água.

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

O percurso está marcado fora das vias de transito e tráfego rodoviário.

## **2.11. Penalizações/ desclassificações**

O participante será desclassificado no Cross Laminha 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 participante é responsável pelo transporte e uso do seu abastecimento. O outro lixo por si produzido deve depositá-lo num abastecimento ou à chegada);
- não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- O participante será penalizado em 15 minutos se não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório.

O participante será penalizado em futuras edições se desistir da prova sem aviso. Em caso de desistência, o participante 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 sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Os participantes inscritos no Cross Laminha aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades e dos seus colaboradores e participantes. 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.

Durante o período do evento estarão de prevenção os Bombeiros Voluntários do Juncal com assistência médica.

Contará ainda com dois participantes “vassoura” que percorrerão todo o percurso na retaguarda da prova.

## **2.13. Seguro desportivo**

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a legislação em vigor durante a realização do evento, estando o respetivo prémio incluído no valor da inscrição.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso responsabiliza-se pelas

despesas que os atos médicos e de transporte acarretem.

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. As condições da Apólice serão divulgadas no site do evento.

O N° da Apólice será divulgado logo que seja conhecida, e sempre num tempo anterior à prova.

### **3. Inscrições**

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

Ao inscrever-se o participante está a concordar na integra com o presente regulamento.

Ao proceder à sua inscrição, cada participante deve assumir o Termo de responsabilidade e o conhecimento do plano de Contingência da Prova, disponíveis no respetivo site.

As inscrições irão decorrer através do formulário disponível no site do evento: <https://eventos.dreamstudio.pt/crosslaminha2025/index.php>

As inscrições só serão válidas após pagamento.

Participantes 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.

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

A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de ultima hora.

#### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

Valores até esgotar o limite de 350 participantes previstos.

Cross Laminha = 15 €uros até 15 de Dezembro.

Caminhada = 8 €uros até 15 de Dezembro.

A todas as inscrições de 16 a 31 de Dezembro acresce o valor de um euro.

Almoço = 8 €uros até 9 de Janeiro de 2025.

Nos dias 10, 11 e 12 de janeiro não é possível comprar almoços.

As inscrições encerram a 31 de dezembro 2024 ou logo que se atinja o limite máximo de 350 participantes permitidos na prova.

#### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Não haverá direito à devolução do valor da inscrição aos participantes.

A inscrição é pessoal e intransmissível.

Em momento algum o valor da inscrição será devolvida caso o participante desista da prova, a qualquer tempo anterior à prova.

Em momento algum o valor da 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 ou cancelamento do evento por alguma das razões descritas em 2.1, todas as inscrições passarão automaticamente para nova data do evento.

### **3.4. Material / Ofertas incluídos com a inscrição**

Os participantes inscritos terão direito a peitoral, seguro de acordo com as normas em vigor, abastecimentos líquidos e sólidos, duche, camisola, e cronometragem. Todos os participantes devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado funcionará nas instalações do Salão da Capela da Boieira, no dia do evento, Domingo dia 12 de janeiro 2025, entre as 7:30 e as 9:30 horas.

### **3.6. Serviços disponibilizados (transporte, etc.)**

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

## **4. Categorias e Prémios**

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

A Cerimónia de Entrega de Prémios do Cross Laminha será junto da chegada, na Arena final, com hora prevista às 12:00.

### **4.2. Definição das categorias etárias/ género individuais e equipas**

O Cross Laminha destina-se a participantes devidamente inscritos, federados ou não, em representação colectiva ou individual.

Escalões definidos para este evento:

Masculinos	Idade
Sub23	18 aos 22 anos
Sénior	23 aos 34 anos
M35	35 aos 39 anos
M40	40 aos 44 anos
M45	45 aos 49 anos
M50	50 aos 54 anos
M55	55 aos 59 anos
M60	60 aos 64 anos
M65	65 ou mais anos
Femininos	Idade
Sub23	18 aos 22 anos
Sénior	23 aos 34 anos
F35	35 aos 39 anos
F40	40 aos 44 anos
F45	45 aos 49 anos
F50	50 aos 54 anos

F55	55 aos 59 anos
F60	60 aos 64 anos
F65	65 ou mais anos

**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 o efeito, a classificação e pontuação dos participantes nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro de 2025, da corrente época competitiva, 2024/2025.

### **4.3. Prémios e Troféus**

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

Troféu para a equipa mais numerosa com participantes classificados no Cross Laminha.

Troféus para as 5 primeiras equipas classificadas no Cross Laminha.

Para a classificação por equipas será considerada a posição na classificação final geral dos 4 primeiros participantes da equipa, independentemente do sexo e escalão a que os participantes 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 até 30 minutos após a sua divulgação.

A Organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do Cross Laminha.

Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em janeiro 2025.

### **5.2. Onde ficar**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em janeiro 2025.

### **5.3. Locais a visitar**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em janeiro 2025.

### **5.4. Informações úteis sobre percurso competitivo**

O Cross Laminha 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.

### **5.5. Ementa e local do Almoço**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em janeiro 2025.

### **5.6. Contactos**

Qualquer dúvida deve ser dirigida à Organização pelo e-mail:  
crosslaminha@hotmail.com

Para acompanhar as novidades e estar a par das últimas informações consulte a página no Facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063690546536>

Não envie questões para o site de inscrições, serve apenas e só para esse fim.

## **6. Normas finais**

**6.1** Os participantes devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais, nomeadamente 4 alfinetes.

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

**6.3** A inscrição no Cross Laminha 2025, implica que o participante que se inscreve tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento, bem como o Plano de Contingência da Prova e o Termo de Responsabilidade.

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

**6.4** As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pela Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira. No caso de o participante não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

**6.5** Todos os casos omissos a este regulamento e demais situações que ocorram diretamente relacionadas com o evento serão analisadas e decididas pela organização e das suas decisões não haverá recurso.

**6.6** À organização não poderão ser imputadas responsabilidades decorrentes do não cumprimento da Lei geral e demais regulamentos em vigor as quais deverão ser suportadas pelos respetivos infratores.

**6.7** Ao participar no Cross Laminha, os participantes comprometem-se a respeitar plenamente, e sem reservas, o que consta do presente regulamento, baseando a sua conduta nos princípios da ética desportiva.

**6.8** Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, caso haja alterações serão informadas atempadamente. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

**6.9** A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

**6.10** A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere

necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão do evento se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

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

Boieira, outubro de 2024

Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira  
Rua de São Bento nº 55  
2480-073 Juncal  
NIF 501121510