



XI TRILHO DAS LAMPAS – 10 DE Maio de 2025

Regulamento

O XI Trilho das Lampas é uma prova na distância de 20 Km e também uma Caminhada com cerca de 10 Km, é disputada em terreno diversificado, com a organização a cargo do Meia Maratona de S. João das Lampas-Grupo de Dinamização Desportiva, em parceria com a Sociedade Recreativa Desportiva e Familiar de S. João das Lampas.

Esta Prova, que está integrada no CIRCUITO DE TRAIL DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE S. JOÃO DAS LAMPAS E TERRUGEM, juntamente com outras 3, a saber : Trail Demónios do Lizandro (já disputado em 3 de Novembro de 2024), Trail de Terrugem a realizar em 23 de Fevereiro de 2025 e Trail de Magoito, agendado para 25 de Maio de 2025 e tem o apoio da União das Freguesias de S. João das Lampas e Terrugem.

Rege-se pelo seguinte clausulado:

1. Condições de participação

1. Poderão participar atletas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos com inscrição devidamente regularizada.
2. **Inscrição regularizada**
O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
3. **Condições físicas**
Para participar é indispensável estar consciente da distância e dificuldade específica da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
4. **Ajuda externa**
Não será permitida qualquer ajuda externa, nomeadamente, abastecimentos providenciados por elementos alheios à organização da prova; transporte do atleta por meios não próprios em secções do percurso. A aceitação de transporte por motivos de socorro, inviabilizam a continuação do atleta em prova.
5. **Dorsal/Identificador**
O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente

do corpo, preferencialmente, à altura do peito, e terá de ser transportado nesta posição ao longo de todo o percurso da prova. O identificador electrónico está incorporado no dorsal.

Consequentemente, caso o atleta não tenha o seu dorsal em algum dos pontos de controlo ou à chegada, não será classificado. Não é permitida qualquer alteração do dorsal, sob pena de desclassificação. O atleta deve garantir a integridade do seu dorsal, caso o dorsal seja rasgado ou dobrado/vincado, o identificador electrónico poderá danificar-se, e o atleta não será classificado.

Em caso de desistência o atleta deve comunicar, de imediato à organização.

6. **Regras conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação ou expulsão.

2. Prova

1. **Apresentação da prova / Organização**

O XI Trilho das Lampas **será realizado no dia 10 de Maio de 2025**, em S. João das Lampas e será constituído por uma única prova competitiva com cerca de 20Km e uma Caminhada de carácter não competitivo, com cerca de 10Km.

É uma organização do Meia Maratona de S. João das Lampas - Grupo de Dinamização Desportiva, em parceria com a Sociedade Recreativa, Desportiva e Familiar de S. João das Lampas.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ser alterado o percurso previamente estabelecido.

O XI Trilho das Lampas tem partida e chegada ao Largo de S. João das Lampas e o seu percurso situa-se ao longo da bacia hidrográfica da Ribeira da Samarra, com grande parte dele integrado no Parque Natural Sintra-Cascais e tem um desnível acumulado de cerca de 500m. O percurso da Caminhada tem cerca de 10km.

2. **Horário**

A partida será dada às 17,00h.

3. **Distância / altimetria (acumulado)**

XI Trilho das Lampas - 20Km : Desnível acumulado cerca de 500m

4. **Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

Poderá consultar todas as informações do percurso e perfil da prova [aqui](#)

5. **Metodologia de controlo de tempos**

Os atletas são classificados electronicamente, sendo identificados por rádio-frequência, com dispositivo transmissor integrado no dorsal. Os acompanhantes dos atletas poderão consultar os tempos de passagem e a classificação final em tempo real no site da prova.

Referimos novamente que os dorsais não poderão ser

dobrados/vincados, uma vez que isso danifica o identificador electrónico. Não respeitando esta obrigação, o atleta corre o risco de não ser classificado.

6. Sinalização do Percurso

O percurso estará sinalizado com recurso a fita balizadora exclusiva do Grupo de Dinamização Desportiva. Adicionalmente, os atletas poderão encontrar alguns sinais direccionais com material reflector. Todos os quilómetros estarão devidamente assinalados por placas verticais.

7. Postos de controlo

Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo electrónico, onde será feito registo dos tempos de passagem. Os postos de controlo estarão devidamente assinalados, e os atletas estão obrigados a passar em todos os postos de controlo, para serem classificados no final da prova. Sempre que possível, recomendamos que o atleta esteja atento à emissão de um sinal sonoro aquando da sua passagem.

8. Abastecimentos

2 Abastecimentos no percurso e um no final.

Na Caminhada haverá um abastecimento a meio do percurso e um no final. É estritamente proibido depositar quaisquer resíduos, fora dos locais de recolha.

9. Material recomendado

A utilização de frontal pode ser dispensada.

O calçado deverá ser indicado aos pisos que o atleta irá encontrar ao longo do percurso, nomeadamente: Relva, Alcatrão, Terra batida, Lama, Pedra solta/Lage, ribeiras, areia, erva. Deverá ainda garantir boa aderência em piso escorregadio e em declives acentuados.

Recomendamos ainda que todos os atletas tenham consigo um telemóvel devidamente carregado, para contacto e/ou iluminação em caso de emergência.

10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Será mínimo a contacto com a alcatrão. Haverá ainda travessia de estrada. Em todos os atravessamentos haverá sinalização adequada. Todos os atletas devem ter o frontal ligado nestes locais.

11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante reconhece o risco associado às provas de trail, não podendo responsabilizar a organização por eventuais quedas ou quaisquer outros problemas físicos desenvolvidos no decorrer prova, ou por quaisquer bens materiais perdidos/danificados ao longo do percurso. A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

12. Seguro desportivo

Todos os participantes correctamente inscritos, estarão cobertos por um **seguro de acidentes pessoais** com as seguintes coberturas:

- Morte ou invalidez permanente: 32.442,82€;
- Despesas de Tratamento e Repatriamento : 5.190,26€.

3. Inscrições

1. Processo inscrição

Todas as inscrições terão de ser feitas on-line, no site da prova www.trilhodaslampas.com

2. Limite de inscrições

Serão aceites 500 inscrições. A Caminhada tem um limite de 250 participantes.

3. Valores e períodos de inscrição

Período de inscrição	20Km	Caminhada
Até 28 de Fevereiro 2025	12,00€	7,00€
De 1 de Março a 31 de Março de 2025	13,00€	8,00€
De 1 de Abril a 30 de Abril de 2025	14,00€	9,00€
De 1 de Maio a 4 de Maio	15,00€	10,00€

4. Alterações/transferências

São permitidas alterações de inscrições até ao dia 20 de Abril de 2025. É EXPRESSAMENTE PROÍBIDA A EXPLORAÇÃO COMERCIAL DESTA FUNCIONALIDADE, reservando-se a organização o direito de anular inscrições transaccionadas em meios paralelos

5. Cancelamentos/reembolso

Não haverá lugar à devolução do valor da inscrição, caso o atleta não possa estar presente

6. Utilização dos Dados da Inscrição

Os atletas, ao inscreverem-se dão o seu consentimento para a utilização dos seus dados das inscrições, os quais não serão transmitidos a terceiros, podendo apenas ser utilizados para efeitos de comunicações relacionadas com o Grupo de Dinamização Desportiva.

7. Direitos de imagem

Os atletas, ao inscreverem-se, dão o seu consentimento para o uso da imagem unicamente com o fim de promover a prova.

4. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no salão da Sociedade Recreativa Desportiva e Familiar de S. João das Lampas (edifício junto ao Largo onde se realizará a partida e a chegada, GPS: LAT: 38.8723 LONG: -9.39874). Recomendamos a todos os atletas que se dirijam a S. João das Lampas com a maior antecedência possível, de forma a poder levantar o seu Dorsal atempadamente, evitando assim filas desnecessárias. Os atletas terão possibilidade de proceder ao

levantamento do dorsal nestas instalações, no dia 09 de Maio, entre as 9h00 e as 19h00 e no dia da prova, entre as 14h00 e as 16h00.

5. Estacionamento

Todos os atletas que se dirijam a S. João das Lampas com viatura própria, deverão deixar as suas viaturas no parque multiusos, a cerca de 250m do Secretariado. Estarão também obrigados a respeitar as proibições de estacionamento estipuladas pela organização.

6. Serviços disponibilizados

A Organização disponibiliza duches, sanitários, grelhadores (caso haja interessados), mesas e cadeiras, Será ainda oferecida uma sopa e uma peça de fruta aos participantes.

A Sociedade Recreativa Desportiva e Familiar de S. João das Lampas, terá ainda a cozinha em funcionamento, pelo que, no final da prova, será disponibilizado um menu de refeições simples.

7. Escalões

Nas provas competitivas, são considerados os seguintes escalões:

Idade (concluída em 2025)	Masculino	Feminino
18 - 22 Anos	M Sub23	F Sub23
23 - 39 Anos	M Seniores	F Seniores
40 - 44 Anos	M40	F40
45 - 49 Anos	M45	F45
50 - 54 Anos	M50	F50
55 - 59 Anos	M55	F55
60- 64 Anos	M60	F60
Mais de 65	M65	F65

8. Prémios:

Serão premiados os 3 primeiros da classificação geral e de cada um dos escalões indicados. Todos terão acesso ao seu diploma de participação.

Resultados

A classificação provisória geral absoluta de todos os participantes serão, de imediato, publicadas na página do evento, e posteriormente afixadas.

1. Reclamações

Decorrida uma semana sem que se verifiquem reclamações sobre eventuais erros na classificação provisória, a mesma será considerada definitiva.

9. Localização

S. João das Lampas, é uma localidade da Freguesia de S. João das Lampas e Terrugem, pertencente ao concelho de Sintra. Nesta prova poderá contactar com vários elementos que contam a história desta localidade.

Caso necessite de indicações para chegar a S. João das Lampas, recomendamos que encontre o seu itinerário no site <http://www.viamichelin.pt> No endereço de chegada deverá escrever "2705 São João das Lampas, Portugal".

Coordenadas de S. João das Lampas : 38.52.20 N ; 9.23.54 W

10. Eco responsabilidade

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio CamelBack ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente propriedades privadas (muros, vedações, plantações, entre outros). Não é permitido atear fogo. Não é permitido adicionar ao percurso quaisquer elementos passíveis de serem entendidos por atletas como elementos sinalizadores. Não é permitido modificar, remover ou destruir quaisquer elementos da sinalização do percurso.

A colocação e remoção dos elementos sinalizadores está exclusivamente a cargo da organização do XI Trilho das Lampas.

Contribua para reduzir a pegada ecológica desta prova.

ATENÇÃO: Para a XI edição, pedimos a todos os atletas que tragam consigo um copo reutilizável, no sentido de reduzir a quantidade de lixo produzida nos abastecimentos, a organização não garante fornecimento de copos de plástico.

11. Omissões

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização que aplicará as soluções recomendadas pelos regulamentos gerais que regem a modalidade (a consultar no site da ATRP).



Memória Descritiva

(+/- 20Km)

Tem a distância aproximada de 20 Km, com partida e chegada ao Largo de S. João das Lamps. Começa com uma volta na relva, atravessa a Av. Central, entra na Rua 5 de Outubro e Estrada do Coval. Antes do Casal do Coval, vira à esquerda por caminho de terra batida e, novamente à esquerda pelo Cabeço da Popa, virando à esquerda e logo à direita para os Moinhos. Passa frente ao cemitério e vira à direita pela Rua Fonte da Bolembre, até à Estrada da Monservia onde vira à direita, em 50 metros de asfalto. Novamente à direita, descendo em direcção à ribeira, que atravessa e vira à esquerda para a Azenha da Fonte da Pipa. Segue ao longo da margem da Ribeira da Samarra, passa a Ponte da Fonte da Anca e passa à Vinha do Neves, subindo para o Castelo de Catribana. Desce, atravessa a Ribeira de Bolelas e passa por Catribana, virando à esquerda e desce para as Brecas, atravessa a vau a Ribeira da Samarra e sobe até à estrada do Casal de Pianos e vira à direita até à Praia da Samarra. Atravessa a Praia e vira a sul, passando pela Azenha da Samarra, onde haverá abastecimento. Segue até à levada e sobe a encosta à esquerda, atravessando a Estrada da Samarra entrando em terrenos até à proximidade da arriba, virando à direita por caminho de pé posto até ao Caminho do Castelo, virando esquerda na Travessa do Lagedo e novamente à esquerda na Rua Mato do Lagedo. e entra no Caminho dos Covões, virando à direita, atravessa a Estrada da Samarra e vai pela Rua da Coelhoa até Catribana. Segue pela Rua Principal e Largo da Fonte, saindo pela Rua das Flores. Atravessa a Rua das Galeanas e, por caminhos rurais, vai alcançar e atravessar a Ribeira de Bolelas nas proximidades da ETAR de Catribana. Sobe para o Moinho de Almogrove, contornando-o a Norte e segue, por carreiro até à Azenha de A do Longo. Passa por baixo da Ponte do Mosqueiro, sobe no sentido nascente e depois para sul, por terrenos, até à Azenha da Anta. A meio da subida para S. João das Lamps segue na direcção sul, paralela à Ribeira de Bolelas, virando, depois, à direita na Quinta da Paz, de onde sai para o Largo de S. João das Lamps, onde termina.

Caminhada

(+/- 10Km)

Terá cerca de 10 Km percorridos em caminhos rurais, entre S. João das Lamps e Catribana / Praia da Samarra, com regresso pelo mesmo caminho.