



O evento onde todos os participantes têm a certeza que chegam ao fim!

4 JAN'2026 às 9H00

O **Last Man Standing** é uma atividade desportiva cujo principal objetivo é a superação pessoal, a confraternização entre participantes e a promoção da prática do *trail running*.

I. Percurso

- Circular.
- 4Km com ~130m d+.
- Predominantemente em trilhos, incluindo uma pequena secção em estrada.

II. Linha de partida

- Todos os participantes devem estar na zona de partida no início de cada volta.
- Entre o pórtico de chegada e o pórtico de partida (+-50m) existirá a zona de descanso/apoio.

III. Partida

- Cada volta inicia-se de acordo com os tempos previamente definidos (o tempo disponível para completar cada volta é reduzido progressivamente).
- O tempo disponível para a 1.ª volta é de 35 minutos. Em cada volta seguinte, esse tempo é reduzido em 1 minuto (quanto mais quilómetros acumulados, menos tempo existe para cumprir a volta).
- Será emitido um aviso sonoro 3, 2 e 1 minuto antes do início de cada volta.
- Todos os participantes devem iniciar a volta em simultâneo, não é permitido iniciar depois do sinal de partida.

IV. Voltas

- Exceto para idas à casa de banho, os participantes não podem abandonar o percurso até concluírem a volta.
- Ninguém externo à atividade pode circular no percurso (incluindo participantes que já tenham terminado a sua participação).
- Não é permitida qualquer forma de apoio durante o percurso, esse apoio só pode ocorrer na zona de descanso/apoio.
- Cada volta deve ser concluída dentro do tempo disponível para que seja considerada.
- Participantes que circulem a um ritmo mais lento devem facilitar a passagem nos trilhos a quem circule a um ritmo mais rápido.
- Após atravessar a linha de chegada e até ao horário de início da volta seguinte, o participante pode gerir o seu tempo livremente, desde que permaneça na zona de descanso/apoio.

V. Abastecimentos

- Não existirão abastecimentos ao longo do percurso, exceto água na zona de descanso/apoio. O participante apenas poderá receber apoio alimentar ou material nessa mesma zona, sendo esse apoio da sua inteira responsabilidade.

VI. Tempo de cada volta

- O tempo de cada volta por participante é registado para efeito informativo, através de um sistema de registo eletrónico sem qualquer valor federativo.

VII. Distinção honorária

- Tem distinção honorária o participante que consiga completar mais uma volta do que todos os restantes. Caso nenhum participante consiga fazê-lo, a distinção honorária é atribuída ao que tiver realizado a volta anterior de forma mais eficiente.
- No final do evento, cada participante saberá o número total de quilómetros percorridos.

VIII. Inscrições

- A abertura das inscrições terá lugar no dia 10 de dezembro de 2025 às 20h25.
- O número máximo de participantes é de 100.
- Após o limite ser atingido será criada uma lista de espera.
- A inscrição tem o custo de quinze euros, destinado exclusivamente à cobertura dos custos do evento, nomeadamente o Kit de Participação, as infraestruturas de apoio, segurança e logística.

REGULAMENTO GERAL

- 2026 -

No dia 4 de janeiro de 2026, pelas 9h00, realizar-se-á o **Last Man Standing** no Parque da Cidade de Lourosa, situado na Rua Primeiro de Maio, n.º 2200, em Lourosa, Santa Maria da Feira.

📍 40°58'31.4"N 8°32'34.0"W

 maps.app.goo.gl/oCXfFMuY4qNpFc8MA

O **Last Man Standing** é uma organização da Junta de Freguesia de Lourosa, com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e da Run4Feira.

- Podem participar neste evento pessoas inscritas de forma individual ou através de qualquer associação, grupo informal ou escola do país, desde que tenham 18 anos ou mais.
- Todos os interessados em participar devem efetuar a sua inscrição através do seguinte endereço:
<https://lap2go.com/pt/event/last-man-standing-2026/inscricao.html>
- A inscrição fica condicionada ao pagamento no prazo de 72 horas, passado esse prazo a inscrição será automaticamente cancelada.
- As inscrições terminam assim que seja atingido o limite de participantes. No entanto, a organização poderá a qualquer momento suspender as inscrições ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis sem aviso prévio.
- Os pedidos de cancelamento não terão direito a reembolso do valor da inscrição.
- No caso de lesão ou doença, a organização devolverá 50% do custo da inscrição, sendo necessário o envio do pedido de cancelamento da mesma acompanhado de certificado médico válido, por email. Os pedidos serão aceites até 5 dias antes da realização do evento para todas as inscrições realizadas nos prazos regulares.
- O pedido de cedência da inscrição a um terceiro participante tem de ser efetuado por endereço de correio eletrónico, através do mesmo endereço de e-mail que consta na inscrição antes do encerramento das inscrições.

- A cedência de inscrição não dá direito a qualquer reembolso à pessoa que cede a inscrição.
- A organização efetua um seguro desportivo nominal a todos os participantes.
- Em caso de sinistro, o participante deverá contactar a organização para que esta diligencie o encaminhamento para a seguradora. Para dar início a um processo é necessário que o participante seja atendido pela equipa de socorro, sem prejuízo de o atleta ser mais tarde encaminhado para outra unidade de emergência médica.
- É reservada à seguradora a averiguação dos factos apresentados e respetiva atuação em conformidade, no deferimento ou não do pedido de ativação do seguro.
- Os participantes devem assegurar-se de que não existe qualquer contraindicação médica para a prática de *trail running*.
- A atividade é registada eletronicamente pela empresa Lap2Go, através de um chip integrado no número de identificação do participante. Todos os inscritos devem utilizar obrigatoriamente o número de identificação fornecido no Kit de Participação. Este número é pessoal e intransmissível, devendo ser colocado na parte frontal do tronco (peito), totalmente visível, sem estar dobrado ou coberto.

A colocação correta é essencial, uma vez que o chip de registo eletrónico se encontra colado no próprio número de identificação, sendo necessário para garantir o correto registo de cada participante.

A utilização indevida do número de identificação poderá levar à anulação do registo do respetivo participante, tendo em conta que os tempos são registados apenas para efeito informativo, sem qualquer valor federativo.



- Durante o evento, compete à organização retirar da atividade qualquer participante que desrespeite as normas ou o percurso.
- Documentação necessária para levantamento do Kit de Participação:
 - Confirmação da inscrição;
 - Documento de identificação pessoal (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte).

- A distribuição dos Kits de Participação será feita em horário e local a designar pela organização.
- Não serão entregues Kits de Participação em nenhum outro momento para além dos designados no último ponto.
- Os elementos de fixação do número de identificação do participante ao equipamento não serão fornecidos pela organização.
- Em caso de não participação ou desistência, não haverá direito à devolução do valor da inscrição.
- Qualquer reclamação ou protesto deverá ser apresentado por escrito, acompanhado da quantia de cinquenta euros, que será devolvida caso o protesto seja considerado procedente.
- A organização reserva-se o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à sua vontade. Nesses casos, os participantes serão informados com a maior antecedência possível.
- Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado ou sujeito a alterações de horário devido a circunstâncias alheias à vontade da organização (como, por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil), a organização não poderá ser responsabilizada por quaisquer inconvenientes, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.
- Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem à organização. Estes direitos podem ser transmitidos a terceiros, desde que autorizados pela organização, e abrangem vídeos, fotografias, gravações ou qualquer outro registo efetuado durante o evento.
- Todos os casos omissos neste regulamento serão analisados pela organização.
- A organização encontra-se disponível para esclarecimentos através do seguinte endereço de email: geral@oultimovence.com