

12º TRILHO DAS LAMPAS

Regulamento

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 que 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 12º Trilho das Lampas realiza-se no dia 9 de Maio de 2026, em S. João das Lampas e será constituído por uma prova de 20Km (TL) e uma de 13Km (TC) e Caminhada de carácter não competitivo.

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, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

O 12º 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 curto e a Caminhada têm cerca de 13km.

2. Horário

A partida será dada às 17h00h, prevendo-se que todos os atletas consiga completar a prova à luz do dia.

3. Distância / altimetria (acumulado)

12º Trilho das Lampas: Desnível acumulado TL cerca de 600m; TC, 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.

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

Trilho Longo: 2 Abastecimentos em pontos intermédios do percurso e abastecimento final

Caminhada: 1 Abastecimento intermédio e abastecimento final

Trilho Curto e Caminhada: 1 Abastecimento intermédio e abastecimento final

Por questões ambientais, os atletas devem ter consigo recipientes reutilizáveis para abastecimentos líquidos

É estritamente proibido depositar quaisquer resíduos, fora dos locais de recolha.

9. Material recomendado

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 o contacto com o 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 lap2go

2. Limite de inscrições

Serão aceites até 500 inscrições no Trilho Longo e 500 inscrições no Trilho Curto/Caminhada

3. Valores e períodos de inscrição

- Até 20/04/2026
 - TL20Km: 10,00€
 - TC13Km/Caminhada: 8,00€
- De 21/4 a 6/5/2026
 - TL20Km: 13,00€
 - TC13Km/Caminhada: 11,00€

4. Alterações/transferências

São permitidas alterações de inscrições até ao dia 20 de Abril de 2026. 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 dados das inscrições dos atletas não serão transmitidos a terceiros, podendo ser utilizados apenas para efeitos de comunicações relacionadas com o Grupo de Dinamização Desportiva.

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, no dia da Prova, com a maior antecedência possível, de forma a poder levantar o seu Dorsal atempadamente, evitando assim filas desnecessárias.

5. Estacionamento

Todos os atletas que se dirijam a S. João das Lampas com viatura própria, deverão deixar as suas viaturas no parque multi-usos, 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 (com agua quente, nos balneários do coreto), 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, e estará a vender refeições no final da prova, com menus a definir.

7. Escalões

Trilho Longo:

Idade (concluída em 2026)	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
65 - 70 Anos	M65	F65

70 Anos, ou mais

M70

F70

Trilho Curto:

Idade	Masculino	Feminino
Todas as idades	Escalão único - M	Escalão único - F

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.

9. 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 permite que a mesma seja considerada definitiva.

10. 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

11. Eco responsabilidade

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio CamelBak 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 X Trilho das Lampas.

Contribua para reduzir a pegada ecológica desta prova.

ATENÇÃO: Para a 8ª 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.

12. 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).