

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

REGULAMENTO

Muito Importante:

- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- **Pelas características da prova, é obrigatória a utilização de: apito, reserva de água de pelo menos 0,5 litros, telemóvel e manta de emergência.**
- No **Lalim vertical, Trail Longo e Curto** só poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos. No Curto é possível participar com 17 anos, desde que entregue o termo de responsabilidade, assinado pelo encarregado de educação desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- **Caminhada** é um evento não competitivo e aconselhado a idades superior a 12 anos.
- No **Kids Trail** apenas poderão participar crianças e jovens com idade compreendida entre os 6 e os 14 anos.

Definição do Evento

Provas:

Lalim vertical - prova de corrida maioritariamente em montanha de 3,5 km, com 510 metros de desnível positivo

Trail Longo – prova de corrida maioritariamente em montanha de 23 km, com 1500 metros de desnível positivo.

Trail Curto – prova de corrida maioritariamente em montanha de 15 km, com 950 metros de desnível positivo.

Caminhada – evento de cariz não competitivo, com a distância de 8km.

Kids Trail – prova de corrida dos 400 aos 1000 metros.

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

1 – Condições de Participação

1.1 Idade participação diferentes provas

A participação na prova dos 23km só é autorizada a pessoas igual ou maiores de 18 anos de idade, nos 14kme Lalim Vertical, a partir dos 17 anos (com Termo de responsabilidade). Para a caminhada e kids trail **os encarregados de educação dos menores de 18 anos têm de assinar um termo de responsabilidade.**

Para a caminhada podem participar os menores de idade, desde que inscritos com um adulto, respeitando e aceitando as condições descritas no presente regulamento

1.2 Inscrições regularizadas

A pré-inscrição/inscrição em qualquer dos eventos pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

1.3. Condições físicas

Para participar no evento o atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;

- **Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;**

- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;

- **Os atletas devem ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha,** que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);

- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc;

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro

2024

- **Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende, principalmente, da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição;**
- **Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.**

1.4. Ajuda externa

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

1.5. Colocação de dorsal

O numero do atleta e pessoa e intransmissível e devera ser colocado na frente do corpo, a altura do peito e sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

1.6 Regras de conduta desportiva

O atleta durante toda a prova devera adotar um comportamento digno, abstando-se nomeadamente de fazer recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas.

Caso se verifiquem as infracções anteriormente descritas, estas serão alvo de penalização, nomeadamente:

- ☐ Advertência;
- ☐ Desqualificação;
- ☐ Expulsão e consequente proibição de inscrição em eventos posteriores (por um período de dois anos);
- ☐ Caso a linguagem ofensiva seja efectuada em redes sociais, blogs ou páginas será punido com a proibição de inscrição no evento e eventos posteriores (pelo período mínimo de dois anos).

1.5 Comunicação/contacto com a organização

Qualquer contacto com a organização deverá ser efectuado pelo formulário de contacto existente na página ou através dos seguintes

Contactos:

Centro Multiusos de Lamego

E-mail: marcha.corrida@cm-lamego.pt

Telefone fixo: +351 25409008

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

2 – Prova

2.1 Apresentação das provas / Organização

O Município de Lamego em parceria com a Associação Desportiva de Avões e a Associação de Terras Dom Pedro, apoio de diversas entidades públicas, associativas e privadas, organizam a quinta edição do evento Lamecum Trail e que inclui a prova Lalim Vertical, que decorrerá no dia 21 e 22 de setembro, no concelho de Lamego, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam riscos aos participantes.

A organização acompanha em permanência a evolução das condições climáticas podendo suspender/anular a prova a qualquer momento, (com lugar a devolução de 50% valor de inscrição)

A V Edição do Lamecum Trail será constituída pelos seguintes eventos:

Nota: Os horários das partidas podem ser antecipados se as condições climáticas assim o exigirem.

Lalim vertical

Sábado, dia 21 de setembro. Com um percurso de aproximadamente 3500 metros com 550 metros de desnível positivo. Início às 17h30, praça Central da Vila de Lalim

Kids Traill Km – Distância, horários e tempo limite

Sábado, dia 21 de setembro. Com um percurso de aproximadamente 3500 metros com 550 metros de desnível positivo. Início às 17h30, praça Central da Vila de Lalim

Lamecum Longo 23 Km D+1300m – Distância, horários e tempo limite

Domingo dia 22 de Setembro. Início às 9h00, na praça do parque urbano de Lamego, num percurso com uma distância de 23 Km e aproximadamente 1250 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório. O tempo limite para conclusão do Trail Longo é de 4h00 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

Lamecum 14Km D+755m – Distância, horários e tempo limite

Domingo dia 22 de Setembro. Início às 9h30, na praça do parque urbano de Lamego, num percurso com uma distância de 14 Km e aproximadamente 755 metros de desnível positivo, terminando na praça em frente ao Escadório. O tempo limite para conclusão do Trail curto é de 3h00 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

Caminhada – 10 km

Domingo, dia 22 de setembro. Início às 10h00, no parque biológico de Lamego. num percurso com uma distância de 10 Km, terminando na praça em frente ao Escadório. Os participantes serão acompanhados por colaboradores, sendo este um evento não competitivo.

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

2.2 Programa / Horário

21 de setembro, sábado

10h00 – Abertura do secretariado (Piscinas municipais de Lamego).

17h00 – Kids Trail Vila de Lalim

6 aos 7 anos – 1 volta

8 aos 9 anos – 2 voltas

10 aos 12 anos – 3 voltas

13 aos 14 anos - 4 voltas

17h30 – Lalim Vertical

18h20 – Entrega de Prémios

20h00 - Encerramento secretariado (Piscinas municipais de Lamego)

29 de outubro, domingo

7h30 – Abertura do secretariado (Piscinas Municipais de Lamego).

Local Partida dos 15km e 23km – Praça do Parque Urbano de Lamego

8h45- Controle material obrigatório Trail Longo

9h00- Partida dos 23 km

9h15- Controle material obrigatório Trail curto

9h30- Partida dos 14 km

Caminhada - Local de partida: Parque Biológico de Lamego

10h10- Partida Caminhada 10km - Haverá transporte para o local de partida (transporte - local das partidas dos 15 e 23 km, a partir das 8h45) minutos, último transporte às 9h35)

Meta – Avenida Dr. Alfredo de Sousa

Almoço volante - 12h00 às 14h00 - centro multiusos

Cerimónias

12h30

Local*: palco junto à meta

Entrega de Prémios 15 km / 27 km e Equipas

Bengaleiro e Banhos – Piscinas Municipais

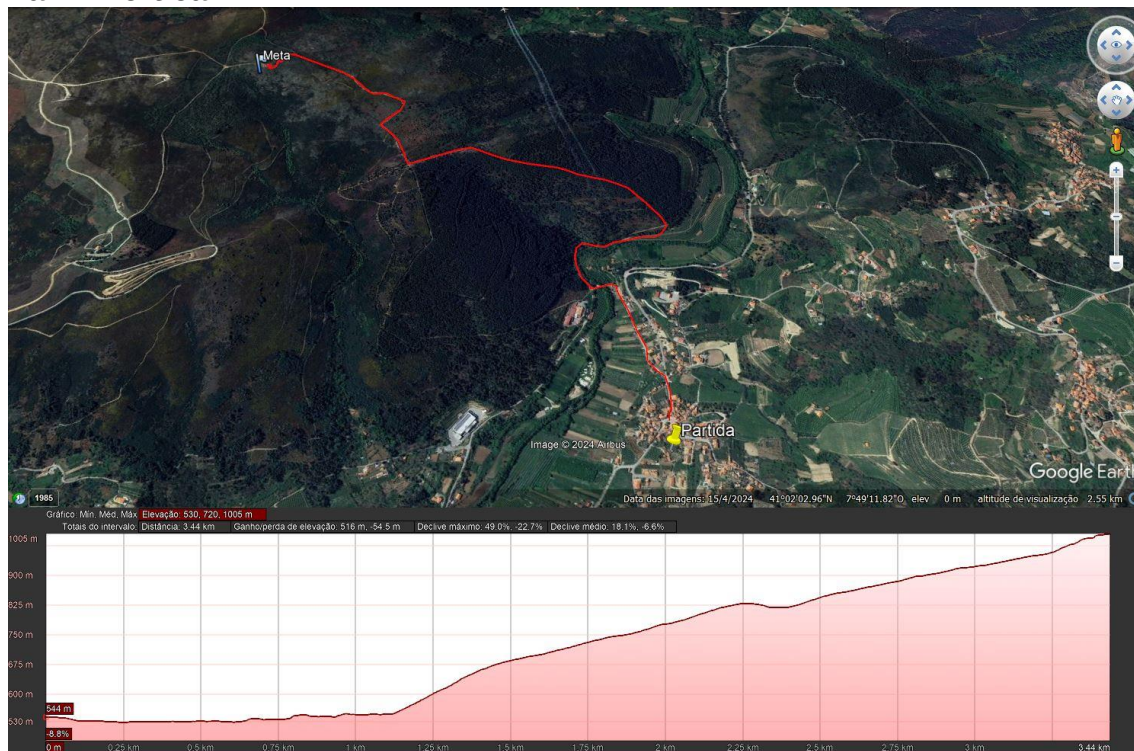
Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro

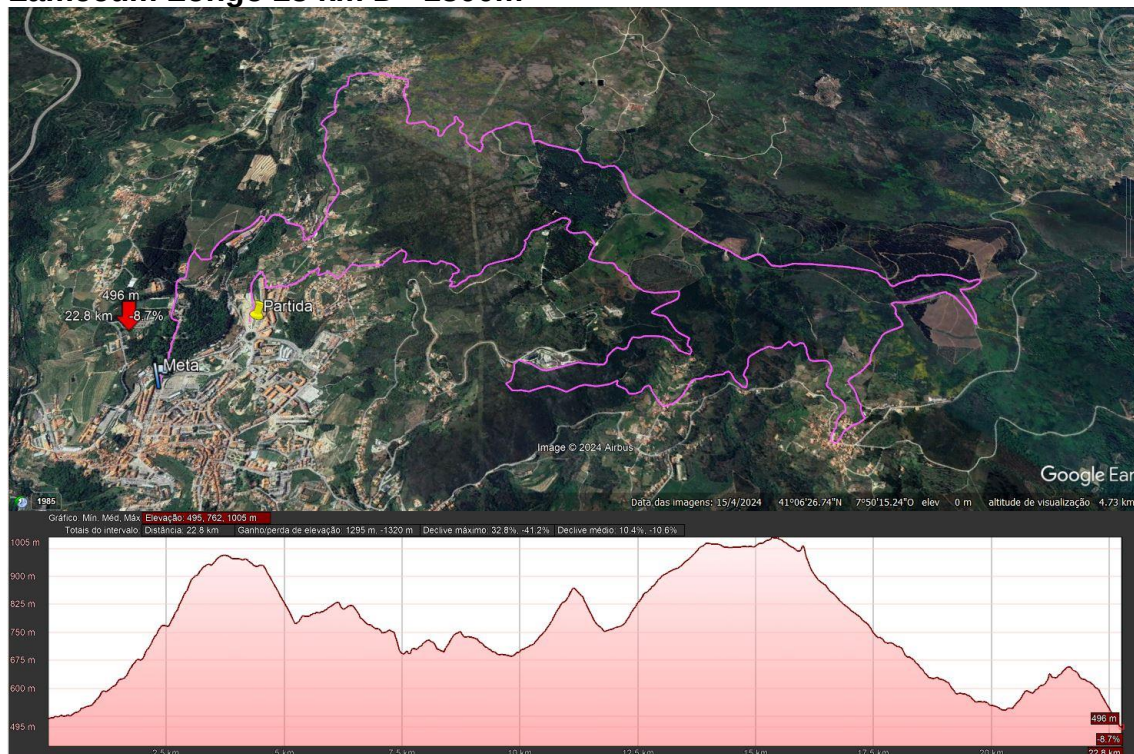
2024

2.3 Distância / altimetria / Abastecimentos

Lalim Vertical



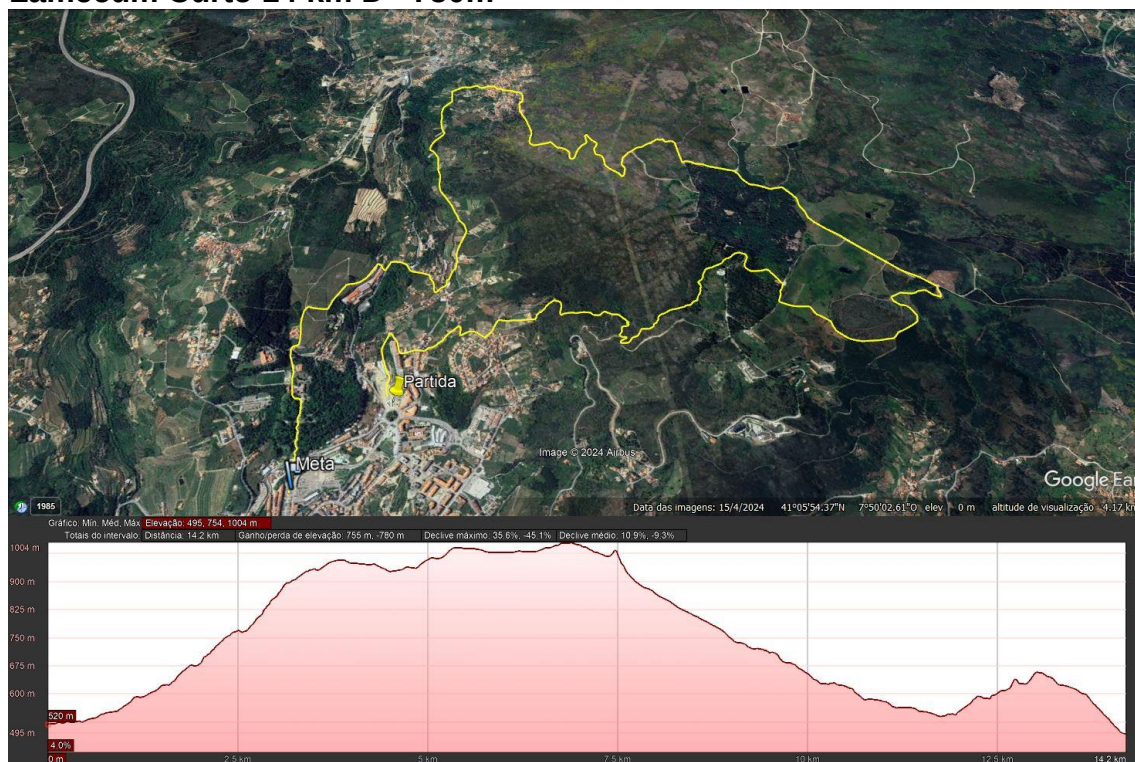
Lamecum Longo 23 km D+ 1300m



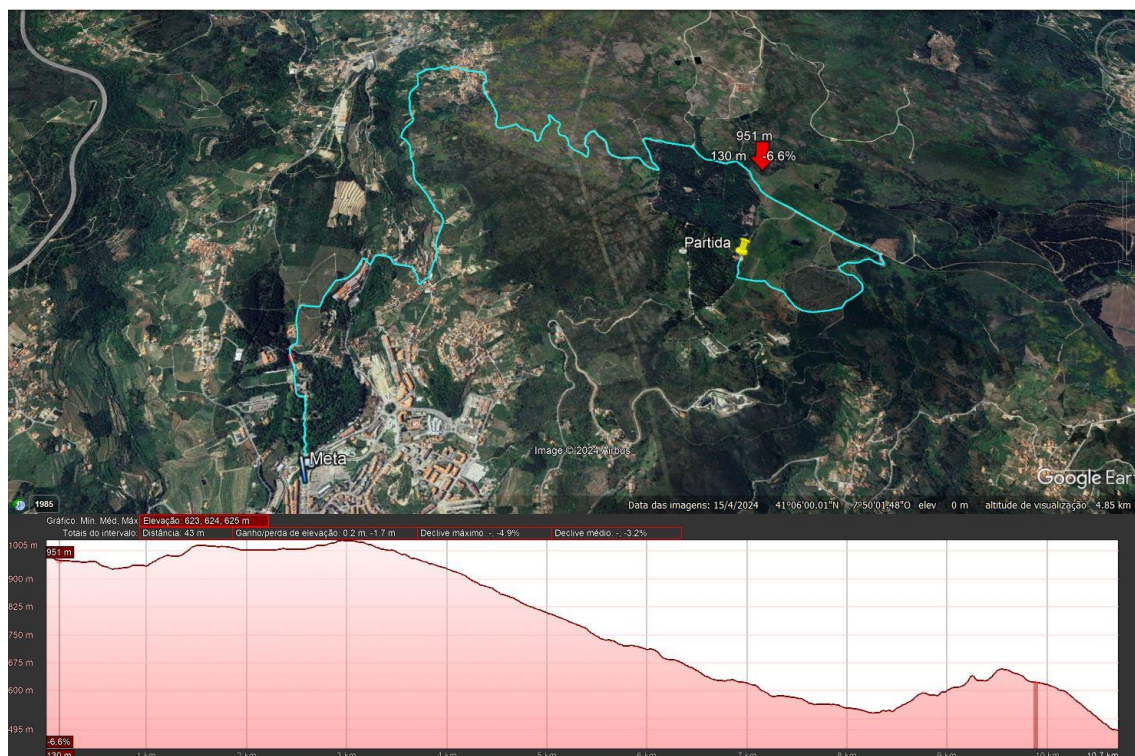
Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

Lamecum Curto 14 km D+ 750m



Caminhada 10km



Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

2.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição dos percursos

Os percursos são compostos por passagem pelas zonas históricas da Lamego, trilhos antigos, caminhos utilizados pelas populações das aldeias, levadas, estradas florestais, ribeiras, etc.

De salientar que as provas não são fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em conta o fato de haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes do percurso da prova.

Os atletas devem ter atenção aquando do atravessamento das estradas públicas e estradões florestais.

Vão ser elaborados percursos alternativos, para precaver a necessidade de anular trilhos no dia da prova.

2.5 Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal.

Nos pontos de controlo existirá um tapete ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.

2.6 Postos de controlo

A marcação do percurso e da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão cerca de 2 postos de controlo (informação susceptível de ser alterada). Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo do seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do Código de Estrada.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Caso as condições climáticas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal) a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas, **não havendo em caso algum direito a reembolso.**

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

2.7 Locais de abastecimento

Em breve

2.8 Material obrigatório / Verificação de material

Material Obrigatório	Lamecum 23km	Lamecum 14km	Caminhada 10km
Dorsal-Colocado em local visível	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Depósito de água de pelo menos 0,5 l	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reserva alimentar ou energética	Recomendado	Recomendado	-
Manta de Sobrevivência	Obrigatório	Obrigatório	-
Corta -vento	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Chapéu	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Copo	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Telemóvel operacional	Obrigatório	Obrigatório	Aconselhável

NOTA: A organização não fornece garrafas e ou copos nos abastecimentos

2.9 Informação sobre passagem de locais e com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10 Penalizações / Desclassificações

- Falta de assistência a outro atleta em dificuldades
- Abandonar a prova sem avisar a organização
- Troca de dorsal entre atletas

Lamecum Trail

**21 e 22 de Setembro
2024**

- Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas
- Insultos a organização em redes sociais, blogs ou páginas
- Retirar sinalização do percurso
- Desobedecer as medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários
- Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório
- Exceder o tempo limite nos postos de controlo
- Falhar um dos postos de controlo
- Atirar lixo para o chão
- Perda de Dorsal/Chip
- Receber ajuda externa fora dos locais definidos
- Dorsal não visível

2.11 Responsabilidades perante o atleta

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Os atletas inscritos aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir a organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

2.12 Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidente pessoais e de responsabilidade civil) conforme o Decreto-Lei no 10/2009 de 12 de Janeiro, para este

tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, e da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso e da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

3 - Inscrições

3.1 Processo inscrição (local, página web, método de pagamento)

A inscrição, consoante a prova e modalidade deverá ser efetuado através do formulário específico que estará disponível no site.

Não serão aceites outros métodos de inscrição por email ou telemóvel. Ao fazer a inscrição os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

3.2 Valores, vagas e períodos de inscrição**

Prova	Distância	n.º de Vagas	1.ª Fase	2.ª Fase	3.ª Fase
			21 de junho a 20 de julho	21 de julho a 20 de agosto	21 de agosto a 12 setembro
Kids Trail 6 aos 14 anos	400m a 1000m	50	Gratuito	Gratuito	
Lalim vertical	3 km	100	4 €	6 €	8 €
Caminhada	10 km	100	3 €	5 €	8 €
Lamecum Curto	14 km	200	8 €	12 €	14 €
Lamecum Longo	23 km	150	8 €	12 €	14 €
Nota: A inscrição simultânea no Lalim Vertical e outra distância tem um desconto direto de 20%					

3.3 Condições devolução do valor de inscrição

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto no seguinte caso:

☐ Motivo de lesão ou doença (será necessário apresentar atestado médico) devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 1 de setembro de 2023. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

☐ Os 50% serão calculados após subtraindo as taxas e impostos de processamento da inscrição.

A partir do dia 12 de Setembro não se aceitam alterações de inscrições.

Deve o atleta remeter um e-mail com os seus dados de inscrição e o iban para: marcha.corrida@cm-lamego.pt

3.4 Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

T-shirt oficial do evento;

Prémio Finisher,

Lembranças

Dorsal;

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro

2024

Abastecimentos sólidos e líquidos;

Duche;

Seguro de Acidentes Pessoais;

3.5 Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até à chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados a lotação dos veículos de transporte.

E disponibilizado duche, massagens de relaxamento e em caso de necessidade um check-up pela equipa disponível no Posto que se encontrará na meta.

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro

2024

4 – Escalões e prémios

4.1 Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas

Lalim Vertical

Prémios para os três primeiros classificados do Trail longo e curto da classificação geral (femininos e masculinos).

Classificação Equipas (mínimo três atletas por equipa)

Lamecum Trail

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Trail longo e curto da classificação geral (femininos e masculinos).

Prémios por escalão, quer masculino, quer feminino.

Prémios por escalão, quer masculino, quer feminino.

No Trail Longo e Curto irão ser considerados os seguintes escalões:

Prémio para os três primeiros classificados, Masculinos e Femininos:

Geral Absoluto Masculina e Feminina

Masculinos Femininos

MSub23 – 19 a 22 anos FSub23 – 19 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos FSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos F40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos F45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos F50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos F55 – 55 a 59 anos

M60 – 64 anos F60 – 64 anos

M65 e F65 - igual ou superior a 65 anos

4.2 Classificações por equipas

Será atribuído um prémio à melhor equipa em cada distância, Longo, Curto (obrigatório ter pelo menos três atletas que terminem a distância). O cálculo para a classificação será através dos três melhores classificados da equipa.

Melhor equipa Trail Curto

Melhor equipa Trail Longo

Equipa mais numerosa

Equipa mais divertida (avaliada pela organização)

4.3 Kids Trail – medalha para todos participantes e troféu para os três primeiros classificados.

Escalão A - 6 aos 7 anos

Escalão B- 8 aos 9 anos

Escalão C- 10 aos 12 anos

Escalão D- 13 aos 14 anos

Lamecum Trail

**21 e 22 de Setembro
2024**

5. ABASTECIMENTOS E POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização.

Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Durante o percurso os atletas poderão encontrar postos de controlo surpresa e poderá haver verificação de **material!**

6. BALIZAGEM

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás, até encontrarem novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

7. Finishers

Todos os atletas que completarem a prova terão uma recordação da sua participação na mesma.

Nunca os prémios irão ser enviados por correspondência.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

8 PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

8.1. A Organização nomeará as seguintes pessoas para controlar qualquer competição:

- Presidente do Júri;
- Juiz-árbitro de itinerário;
- Juiz-árbitro de inscrições, saída e chegada.
- Diretor de prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

8.2 Incumprimento Penalização

Penalização 2h

Não cumprir o percurso estipulado

Penalização 1h

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro
2024

Dorsal não visível
Na falta de Telemóvel
Na falta de Manta térmica
Na falta de depósito de água (garrafa) 30 minutos

Desclassificação:

Não passar em um ou mais pontos de controlo;
Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores
Conduta anti-desportiva
Conduta poluidora
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa
Retirar sinalização do percurso
Abandonar a prova sem dar conhecimento à organização;
Não assinar o controlo de partidas
Troca de Dorsal Desclassificação
Na falta de lanterna ou frontal 1 hora

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

9. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo, nestes casos, ativar a operação de socorro entrando em contato com a organização. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contato da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

10 – Informação

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

11. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

Direitos de imagem. Todos os participantes concordam em ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento. Qualquer

Lamecum Trail

21 e 22 de Setembro

2024

projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

12. PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para lamecumtrail@gmail.com

13. Casos Omissos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do Lamecum Trail implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo Júri de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

*Regulamento sujeito a alterações que serão, caso as haja, informadas atempadamente.