



NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

II “Rota das Lagoas”

O II “**Rota das Lagoas**”, sob organização da junta de Freguesia de Almoester, afirma-se como uma prova de desporto e lazer, nas vertentes de **Trail e Caminhada**, a realizar por percursos e trilhos que envolvem as Lagoas existentes na Freguesia, numa distância de aproximadamente 14 e 10 quilómetros, respetivamente. Com o seu centro nevrálgico no Campo de Jogos de Almoester, a segunda edição realiza-se no dia 29 de junho de 2025. A prova, promove convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Índice

1. Condições de Participação	3
1.1. Idade Mínima de Participação	3
1.2. Inscrição Regularizada	3
1.3. Condições Físicas	3
1.4. Regras de Conduta Desportiva	3
2. Prova	4
2.1. Apresentação da Prova	4
2.2. Programa.....	4
2.3. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite	4
2.4. Prémios	4
2.5. Postos de Abastecimento	4
2.6. Material Aconselhável	5
2.7. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário.....	5
2.8. Seguro.....	5
3.Inscrições	5
3.1. Processo de Inscrição.....	5
3.2. Proteção de dados	6
3.3. Direitos de imagem e publicidade	6
3.4. Valores e Períodos de Inscrição	6
3.5. A Inscrição inclui.....	6
3.6. Ação Social.....	6
3.7. Prémio Equipa Mais Numerosa	7
3.8. Condições de Devolução do Valor de Inscrição	7
4. Contactos Organização	7
5. Termo de Responsabilidade	8

1. Condições de Participação

1.1. Idade Mínima de Participação

Para participar na prova os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 6 anos na Caminhada e de 16 anos no Trail. Os menores serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação e com o devido preenchimento do termo de responsabilidade, (Ponto 5).

1.2. Inscrição Regularizada

A inscrição, implica a aceitação por parte do participante das regras e normas de prova. A inscrição é feita através do website (<https://www.meutempo.pt?2rotadaslaagoas>), e de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição, e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de referência multibanco.

1.3. Condições Físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e encontrarem-se com uma preparação física e psíquica, apta a esforço em percursos de 14 e 10 quilómetros, de acordo com a categoria da prova, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. Não é aconselhada a participação de crianças menores de 6 anos na Caminhada.

1.4. Regras de Conduta Desportiva

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

2. Prova

2.1. ***Apresentação da Prova***

Sob organização da Junta de Freguesia de Almoester, realiza-se a 29 de junho de 2025 a segunda edição da “**Rota das Lagoas**”, uma prova de Trail e Caminhada que percorrerá percursos e trilhos que interligam as lagoas existentes na Freguesia de Almoester em percursos de cerca de 14 e 10 quilómetros.

2.2. ***Programa***

Sábado, 28/06/2024

15h30 às 18:00 – Abertura do Secretariado

Domingo, 29/06/2024

07h30 – Abertura do Secretariado

09h00 – Partida | Trail 14km

09h15 – Partida | Caminhada 10km

10h30 – Previsão da Chegada Trail

12h00 – Previsão da Chegada Caminhada

12h00 – Início do Almoço convívio

13h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios

16h00 - Fim do Evento

** Programa e horários sujeitos a alterações sem aviso prévio.*

2.3. ***Distâncias/Altimetria/Tempo Limite***

Trail – 14km / 420 D+ / 3h00

Caminhada – 10 km/ 270 D+ / 04h00

2.4. ***Prémios***

Trail: Prémios para os 1º, 2º e 3º classificados M/F

2.5. ***Postos de Abastecimento***

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição postos de abastecimentos de sólidos e líquidos.

2.6. Material Aconselhável

- 1 - Roupa e Calçado confortável e adequado à prática de Trail e Caminhada;
- 2 - Telemóvel com bateria e saldo suficiente para durante a prova;
- 3 - Soft Flask/Copo.

2.7. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Informa-se que não haverá corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do evento. Os participantes deverão **obedecer às regras de trânsito** e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária com maior afluência de trânsito.

2.8. Seguro

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de evento. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é 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.

3.Inscrições

3.1. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através do site (<https://www.meutempo.pt?2rotadaslagoas>), de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Identificação Fiscal, Número do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, contacto de emergência e tamanho da t-shirt. Os dados recolhidos serão utilizados para efeitos de seguro de acidentes pessoais. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de referência multibanco e MBWAY, com validade até 48 horas após o registo da inscrição por parte do participante. Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

Ou, diretamente no balcão da Junta de Freguesia de Almoster.

3.2. *Proteção de dados*

Os dados pessoais dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e receção de inscrições (<https://www.meutempo.pt?2rotadaslagoas>) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora. Para efeitos de inscrição serão solicitados os seguintes dados pessoais, conforme estipulado com a entidade recetora de inscrições: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube e tamanho da t-shirt. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para geral@freguesiadealmoster.pt.

3.3. *Direitos de imagem e publicidade*

A entidade organizadora reserva-se o direito exclusivo da exploração da imagem do evento e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como os registos jornalísticos do evento.

3.4. *Valores e Períodos de Inscrição*

Fase única

Trail – 14km – 12€

Caminhada – 10Km - 10€

3.5. *A Inscrição inclui*

- Abastecimento no decorrer da prova;
- Almoço (Bifana e sopa);
- T-shirt do evento (Garantido a todas as inscrições efetuadas até data 22/06/2025, após essa data sujeita ao stock existente);
- Dorsal;
- Seguro, de acordo com as normas em vigor;
- Brindes;
- Banhos.

3.6. *Ação Social*

Por cada inscrição no evento, a organização efetuará 1,00€ de donativo à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Alvaiázere.

3.7. Prémio Equipa Mais Numerosa

1º Prémio - Presunto

2º Prémio - Chouriços

3º Prémio - Garrafa

* em caso de empate, será considerada a equipa com a sede mais distante do local da prova.

3.8. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, seja qual for o motivo/data de pedido de devolução.

Outros casos deverão contactar a Organização

4. Contactos Organização

Junta de Freguesia de Almofter

Email: geral@freguesiadealmofter.pt

Tel: 236 651 232

David Carmo: 964 647 367

Catarina Silva: 913 926 827



5. Termo de Responsabilidade

Termo de Responsabilidade Parental – Caminhada 10km

Eu, _____, portador do bilhete de identificação/cartão de cidadão/passaporte nº _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a _____, portador do bilhete de identificação/cartão de cidadão/passaporte nº _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), a participar na Caminhada 10 K a realizar no âmbito do “II Rota das Lagoas”, a 29 de junho de 2025.

Ao assinar esta autorização aceito que a Organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidente pessoais.

Autorizo ainda de livre uso dos seus dados pessoais e de imagem obtidas durante a sua participação no evento, pela Organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

_____, _____ de _____ de 2025

Termo de Responsabilidade Parental – Trail 15km

Eu, _____, portador do bilhete de identificação/cartão de cidadão/passaporte nº _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a _____, portador do bilhete de identificação/cartão de cidadão/passaporte nº _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), a participar no Trail 15 km, a realizar no âmbito do “II Rota das Lagoas”, a 29 de junho de 2025.

Ao assinar esta autorização aceito que a Organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidente pessoais.

Autorizo ainda de livre uso dos seus dados pessoais e de imagem obtidas durante a sua participação no evento, pela Organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

_____, _____ de _____ de 2025