

# Cross Laminha



## CROSS LAMINHA 2018 – CUMEIRA - REGULAMENTO

A prova denominada Cross Laminha, é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos, bastante desnivelados, que estando o tempo húmido, se tornam bastante escorregadios, essencialmente onde o piso é pedra e barro. Por tal se aconselha a máxima prudência aos participantes.

O percurso de rara beleza é muito duro e técnico, com características de orientação em floresta, percorrendo carreiros e túneis florestais.

Poderá sofrer alterações por imposição das autoridades competentes ou por razões de obras ou imprevistos que impeçam a passagem dos atletas.

Dado o carácter da prova, a organização limita o número de atletas à logística disponível.

Pela classificação ATRP este percurso tem a escala TC2.

### 1 – DATA, ORGANIZAÇÃO e LOCAL

A Associação Porto de Mós a Correr com o apoio do Comércio e Industrias da Cumeira e Albergaria, leva a efeito no dia 21 de Janeiro de 2018, às 10.00 horas, a 15ª edição do CROSS LAMINHA, com partida e chegada em Albergaria.

A Direção Técnica da prova está a cargo de Adelino Santos.

### 2 - SECRETARIADO

a) O secretariado funcionará nas instalações da CS – Cerâmica Coelho da Silva, no dia da prova, Domingo dia 21 entre as 7 e as 9:45 horas.

b) Os dorsais não levantados até 15 minutos antes da prova, serão devolvidos à Organização que lhes dará a utilidade que bem entender, não se aceitando reclamações posteriores.

### 3 – ESCALÕES

Masculinos	Idade
M18	18 aos 34 anos
M35	35 aos 39 anos
M40	40 aos 44 anos
M45	45 aos 49 anos
M50	50 aos 59 anos
M60	60 aos 70 anos
Femininos	Idade
F18	18 aos 34 anos
F35	35 aos 39 anos
F40	40 aos 44 anos
F45	45 aos 49 anos
F50	50 aos 59 anos
F60	60 aos 70 anos

a) Podem participar atletas federados e não federados, masculinos e femininos.

b) Em caso de dúvida será pedido o BI/CC, sem o qual se considera injustificada qualquer reclamação.

c) Por segurança não se aceitam atletas com mais de 70 anos.

### 4 – PRÉMIOS

a) 1º, 2º e 3º da Geral Masculina, 1ª, 2ª e 3ª da Geral Feminina

b) Troféus para as 5 primeiras equipas da geral (contam 4 atletas)

No caso de se verificar igualdade pontual na classificação colectiva, o desempate far-se-á a favor da equipa que apresentar o quarto atleta melhor classificado.

- c) Troféus para os 3 primeiros e 3 primeiras de cada escalão.
- d) Prémio de presença para todos os atletas.

## **5 – INSCRIÇÕES**

- a) A prova é aberta a todos os que se sintam atletas, federados, populares ou outros.
- b) Por razões de segurança, todos os atletas deverão ter entre 18 e 70 anos de idade completados até à data da prova.
- c) As inscrições serão realizadas em exclusivo através deste website, em <http://eventos.dreamstudio.pt/crosslaminha2018/inscricao.php>
- d) As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 14 de Janeiro 2018 ou até completar o limite de 400 atletas inscritos confirmados.
- e) A organização não aceita nem fará trocas de nomes de atletas ou equipas após o dia 14 Janeiro 2018.
- f) As inscrições só serão válidas após pagamento por transferência bancária para a seguinte conta do Santander Totta:
  - a. TITULAR: Vitor Manuel Ribeiro Ferreira
  - b. NIB: 0018 0003 4252 0643 020 86
  - c. IBAN: PT50 0018 0003 4252 0643 020 86
- g) O comprovativo de transferência bancária deverá ser enviado para a organização para o email [crosslaminha@eventos.dreamstudio.pt](mailto:crosslaminha@eventos.dreamstudio.pt), a partir do qual se procederá à validação da inscrição.
- h) Não serão feitas alterações de dados a qualquer inscrição, pelo que deverão ser confirmados todos os dados submetidos pelo formulário de inscrição.

## **6 – INSCRIÇÕES – PREÇOS**

- a) 18 Euros - Inclui: Prova, Duche, Prémios Presença, Seguro, Dorsal e Almoço.
- b) 12 Euros – Inclui: Prova, Duche, Prémios Presença, Seguro e Dorsal.
- c) 08 Euros: Só Almoço
- d) Após dia 6 de Janeiro 2018 não será devolvido o valor de qualquer inscrição.
- e) A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em <http://eventos.dreamstudio.pt/crosslaminha2018/participantes.php>
- f) Dia 14 de Janeiro 2018 termina o prazo de inscrições.
- g) No preço da inscrição está incluído o valor do seguro desportivo obrigatório por lei, no valor de 0,70 cêntimos. Os atletas federados, poderão solicitar, no acto do levantamento do dorsal, a devolução deste valor, mediante a apresentação do seu estatuto de federado. Se tal se comprovar, a importância em causa ser-lhe-á imediatamente devolvida.

## **7 - PERCURSO E BALIZAÇÃO**

- a) O percurso estará balizado com fita sinalizadora “NOVA” de cor Vermelha e Branca de 20 em 20 metros.
- b) Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos organizativos, ou indicações em placas azuis, pontiagudas, a indicar a direcção correcta.
- c) Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.
- d) Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, cor Vermelha e Branca, colocadas em todo o percurso.  
Em caso de engano ou ausência de balização deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações correctas.
- e) O percurso tem aproximadamente 15.000 metros.
- f) Os 1.500 metros iniciais serão feitos em estradão.
- g) Haverá travessias de estradas municipais, devidamente sinalizadas. Os atletas nestas travessias ficam obrigados a dar prioridade ao trânsito e aos elementos de segurança no local. O restante percurso é feito em estradão (20%) e trilhos (80%).

h) Seguindo os últimos atletas, percorrerão todo o percurso a pé, dois elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.

i) O tempo limite para a realização de todo o percurso é de 150 minutos (10 min./Km).

j) A partida e chegada são no mesmo local, CS – Cerâmica Coelho da Silva.

## **8 - SEGURANÇA**

a) Só poderão participar indivíduos 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 negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

b) A organização celebra seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil para o dia da prova. Com cobertura para os participantes da prova, elementos organizativos, pessoas e bens na área onde decorre o evento.

c) Os participantes deverão ser portadores da sua licença desportiva ou e, documento de identidade, BI/CC, sendo motivo de desclassificação a sua não apresentação quando solicitado pela organização.

d) A organização terá ao dispor dos atletas serviço de emergência médica durante a realização da prova.

f) O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.

g) Qualquer atleta pode ser retirado de prova, ou impedido de participar na mesma, caso apresente manifesta dificuldade física.

h) Nas travessias de estrada, caso as haja, o atleta cede obrigatoriamente prioridade ao trânsito automóvel.

## **9 - ABASTECIMENTO**

a) A prova será feita em regime de semi-autonomia por parte do atleta.

b) Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido ou sólido.

c) Haverá dois abastecimentos à base de líquidos -/+ ao 5º e 10º kms. O abastecimento do 10º km inclui e oferece alimentos sólidos.

d) Ao terminar a prova tem uma zona onde haverá líquidos e comidas calóricas.

## **10 - DESCLASSIFICAÇÃO**

a) Serão desclassificados todos os atletas que não passem nos controles, cortem percurso, tenham conduta anti-desportiva, poluidora, façam batota, ou prejudiquem o andamento da prova ou de outros atletas, não deem prioridade ao trânsito, não respeitem as indicações organizativas.

## **11 - HIGIENE**

a) Após a prova, junto à meta, todos os atletas poderão tomar duche no balneário, da CS – Cerâmica Coelho da Silva. Pede-se a todos os utilizadores que mantenham o Balneário limpo e arrumado. Há balneário para Senhoras e para Homens.

## **12 - ALMOÇO E ENTREGA DE PRÉMIOS**

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DO CHÃO PARDO.

## **13 – DORMIDAS**

INFORMAÇÃO A SER DADA EM JANEIRO 2018

## **14 - REGRAS COMUNS**

a) A inscrição no Cross Laminha pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas.

b) Os casos omissos ou duvidosos não mencionados neste regulamento serão resolvidos pela organização da prova que é soberana em todas as situações e aspectos, não havendo recurso das deliberações que venham a ser tomadas.

## **15 – INFORMAÇÕES ÚTEIS E COORDENADAS LOCAIS**

- a) Todas as informações consideradas úteis serão enviadas nos 10 dias anteriores à realização da prova, por e-mail aos atletas inscritos.
- b) Coordenadas que ajudam:  
INFORMAÇÃO A SER DADA EM JANEIRO 2018

### **16 – CONTROLO CLASSIFICAÇÃO E TEMPOS**

- a) O controlo será feito por sistema informático/electrónico, sem chip, através do nº de dorsal.
- b) Haverá controlo intermédio, no ponto mais distante entre a partida e a chegada.
- c) A classificação é automática. O atleta ao chegar à meta poderá ver em ecrã para o efeito, na NET, o seu tempo e classificação.

### **17 – MATERIAL OBRIGATÓRIO**

- a) Os participantes devem estar prevenidos com alfinetes para colocar o peitoral (nº) bem visível, no peito, durante todo o percurso competitivo sob pena de desclassificação.
- b) É aconselhado ao atleta levar roupa e calçado apropriado a zonas de mato denso, piso escorregadio, maioritariamente em pedra e com água.
- c) O uso de chapéu e luvas é considerado útil para afastar arbustos e ramos indesejados.
- d) Aconselha-se o atleta a transportar acessório de transporte de água para beber.

### **18 – LOCAIS A VISITAR**

- a) A 5 kms Aljubarrota. Aldeia que faz parte da história de Portugal, afamada pela sua padeira – Brites de Almeida.
- b) A 2 kms Vila do Juncal. Cruzeiro. Igreja Matriz com seculares painéis em azulejo.
- c) A 10 kms Alcobaça – Mosteiro da Ordem de Cister
- d) A 8 kms Porto de Mós – Castelo; Parque Verde; Parque Natural Serras de Aire e Candeeiros.
- e) A 8 kms Batalha – Mosteiro Santa Maria da Vitória; Jardins nas margens do rio Lena

Pela Organização