



## CROSS LAMINHA 2023 – REGULAMENTO

19ª edição do CROSS LAMINHA – 15 janeiro 2023

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Idade de participação na prova

No Cross Laminha a idade mínima de participação é de 18 anos.

Todos os interessados com mais de 70 anos devem OBRIGATORIAMENTE ler e ter conhecimento dos pontos 1.3 - 2.12 - 2.13 - 3.3 – 4.2 deste regulamento.

#### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação neste evento o atleta deve ter a sua inscrição regularizada (processo de inscrição descrito no tópico 3 deste Regulamento).

#### 1.3. Condições físicas

No *Cross Laminha* apenas poderão participar atletas que se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de corrida em percursos acidentados e de trilhos.

No Cross Laminha todos os interessados com 70 anos de idade ou mais, podem inscrever-se e participar. Contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza.

#### 1.4. Ajuda externa

A ajuda externa permitida enquadra-se apenas na assistência médica, de primeiros socorros ou similar. Qualquer outra ajuda que se traduza numa vantagem relativamente aos restantes atletas, como por exemplo o auxílio no transporte, é proibida.

#### 1.5. Colocação peitoral

O peitoral do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

#### 1.6. Regras conduta desportiva

O Cross Laminha é um evento que promove e privilegia o Fair Play. Todos os participantes estão obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização no posto de controlo/abastecimento mais próximo. A Organização pode excluir de qualquer prova, mesmo antes do respetivo início, qualquer participante que, pelo seu comportamento, impeça ou dificulte a gestão e/ou o bom

funcionamento do evento. O participante excluído perde o direito ao reembolso do valor da inscrição. Os participantes são responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos físicos, materiais ou morais a si próprios ou a terceiros.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova / organização**

A Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira organiza no dia 15 janeiro de 2023, pelas 10h00, a 19ª edição do CROSS LAMINHA, com percurso de cerca de 13 kms. Se a organização entender que as condições climatéricas são adversas à segurança dos atletas ou que existem outras razões de natureza diversa que se incompatibilizem com o evento, o percurso poderá sofrer alterações ou, no limite, o evento pode ser suspenso ou anulado.

### **2.2. Programa / horário**

07h30m: Abertura do secretariado no Salão da Capela da Boieira.

09h30m: Fecho do secretariado.

10h00m: Partida do *Cross Laminha* (haverá controlo de partida);

12H00m: Hora prevista para o início da Cerimónia de Entrega de Prémios.

12h30m: Hora limite para a chegada do último atleta do *Cross Laminha*.

### **2.3. Distancia e altimetria**

	<b>Distância</b>	<b>Desnivel +</b>
<b>Cross Laminha</b>	<b>13 kms</b>	<b>400 m</b>

### **2.4. Mapa/ perfil altimétrico/ descrição percurso**

O *Cross Laminha* decorre em percurso misto de trail e cross, percorrendo estradões e trilhos técnicos balizados com fita, setas, marcações horizontais e colaboradores da organização.

Os perfis altimétricos não serão fornecidos.

### **2.5. Tempo limite**

O tempo limite para os atletas do *Cross Laminha* concluírem o percurso é de 2h30, isto é, até às 12h30.

### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo será efectuado por sistema informático.

A classificação é automática e em tempo real.

### **2.7. Postos de controlo**

Existirá um controlo “zero” efetuado imediatamente antes da partida.

Poderão existir ainda outros postos de controlo em locais não revelados.

Os atletas que falhem algum dos postos de controlo serão desclassificados.

### **2.8. Abastecimentos\*\***

No *Cross Laminha* haverá abastecimento de líquido cerca do 6º km e no Final com sólidos e líquidos.

\*\* Por razões de logística a indicação quilométrica do abastecimento poderá sofrer alterações.

Em sintonia com Direção Geral de Saúde, sendo a partilha de objetos proibida, cada participante deve ser portador do seu próprio copo ou recipiente com o qual se abastecerá.

### **2.9. Material Obrigatório e recomendado**

É Obrigatório Copo ou similar (a organização não fornecerá copos) e telemóvel funcional. A organização poderá alterar a obrigatoriedade de material em função das condições climatéricas aquando da realização da prova, avisando atempadamente todos os participantes.

O Diretor de Prova analisará e avaliará, caso a caso, estas e outras irregularidades, e a sua posição será soberana.

Recomenda-se para segurança dos participantes no *Cross Laminha*, a transportar consigo reservatório para transporte de água.

### **2.10. Informação em passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

O percurso está marcado fora das vias de trânsito e tráfego rodoviário.

### **2.11. Penalizações/ desclassificações**

O atleta será desclassificado no *Cross Laminha* se:

- não cumprir o presente regulamento;
- não cumprir o percurso definido;
- não respeite as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;
- retire ou altere sinalização do percurso;
- complete o percurso após o tempo limite definido para o evento;
- tenha uma conduta antidesportiva;
- tenha uma conduta poluidora (o atleta é responsável pelo transporte e uso do seu abastecimento. O outro lixo por si produzido deve depositá-lo num abastecimento ou à chegada);
- não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;

O atleta será penalizado em futuras edições se desistir da prova sem aviso. Em caso de desistência, o atleta deverá tentar por todos os custos fazê-lo preferencialmente junto a um dos postos de abastecimento ou postos de controlo, comunicando o seu abandono aos elementos da organização ou colaboradores.

Na impossibilidade de o fazer nestes locais, deverá encontrar meios para contactar algum elemento da organização.

### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O participante assume, por sua livre e espontânea vontade, os riscos, consequências e danos decorrentes da participação no evento sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Os participantes inscritos no *Cross Laminha* aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades e dos seus colaboradores e participantes. Fica a organização, bem como quaisquer elementos envolvidos na organização da prova, isentos dessa responsabilidade. O ato de inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

Durante o período do evento estarão de prevenção os Bombeiros Voluntários do Juncal com assistência médica.

Contará ainda com dois atletas “vassoura” que percorrerão todo o percurso na retaguarda da prova.

### **2.13. Seguro desportivo**

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a legislação em vigor durante a realização do evento, estando o respetivo prémio incluído no valor da inscrição.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem.

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. As condições da Apólice serão divulgadas no site do evento.

O N° da apólice será disponibilizado em breve.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)**

Ao proceder à sua inscrição, cada participante deve assumir o Termo de responsabilidade e o conhecimento do plano de Contingência da Prova, disponíveis no respetivo site.

As inscrições irão decorrer através do formulário disponível no site do evento:

<https://eventos.dreamstudio.pt/crosslaminha2023/participantes.php>

As inscrições só serão válidas após pagamento.

Atletas federados que possuam seguro desportivo, no ato de inscrição, devem mencionar esse facto e preencher o campo para o efeito designado no boletim de inscrição.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

Valores até esgotar limite de 250 participantes previstos.

Cross Laminha com almoço = 17 €uros

Cross Laminha sem almoço = 12 €uros

Só almoço até 12 janeiro = 8 €uros

Só almoço após 12 janeiro = 10 €uros

As inscrições encerram a 4 de janeiro 2023 ou logo que se atinja o limite máximo de 250 participantes permitidos na prova.

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Não haverá direito à devolução do valor da inscrição aos participantes.

A inscrição é pessoal e intransmissível.

Em momento algum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo anterior à prova.

Em momento algum a inscrição será devolvida devido a imposição das autoridades competentes ou por razões de obras ou imprevistos que impeçam a passagem dos participantes.

Se a organização decidir pela suspensão ou cancelamento do evento por alguma das razões descritas em 2.1, todas as inscrições passarão automaticamente para nova data do evento.

### **3.4. Material / Ofertas incluídos com a inscrição**

Os participantes inscritos terão direito a peitoral, seguro de acordo com as normas em vigor, abastecimentos líquidos e sólidos, duche, troféu de presença, cronometragem, e refeição ligeira (condicionado às normas DGS).

### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado funcionará nas instalações do Salão da Capela da Boeira, no dia do evento, Domingo dia 15 de janeiro 2023, entre as 7:30 e as 9:30 horas.

### **3.6. Serviços disponibilizados (transporte, etc.)**

Transporte para a chegada em caso de desistência, desde que a organização seja contactada para o efeito.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição da data, local e hora de entrega prémios**

A Cerimónia de Entrega de Prémios do Cross Laminha será junto da chegada, na Arena final, com hora prevista às 12:00.

### **4.2. Definição das categorias etárias/ género individuais e equipas**

O Cross Laminha destina-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação colectiva ou individual.

Escalões definidos para este evento:

Masculinos	Idade
Sub23	18 aos 22 anos
Sénior	23 aos 39 anos
M40	40 aos 44 anos
M45	45 aos 49 anos
M50	50 aos 54 anos
M55	55 aos 59 anos
M60	60 ou mais anos
Femininos	Idade
Sub23	18 aos 22 anos
Sénior	23 aos 39 anos
F40	40 aos 44 anos
F45	45 aos 49 anos
F50	50 aos 59 anos
F55	55 aos 59 anos
F60	60 ou mais anos

**Nota 1:** Todos os interessados com mais de 70 anos podem inscrever-se e participar. Contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza.

**Nota 2:** Para o efeito, a classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

### **4.3. Prémios e Troféus**

Troféus para os 3 primeiros classificados da geral e de cada escalão (masculinos e femininos) do Cross Laminha.

Troféu para a equipa mais numerosa com atletas classificados no Cross Laminha.

Troféus para as 5 primeiras equipas classificadas no Cross Laminha.

Para a classificação por equipas será considerada a posição na classificação final geral dos 4 primeiros atletas da equipa, independentemente do sexo e escalão a que os atletas pertençam. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 4.º elemento melhor classificado.

A ausência dos premiados na cerimónia entende-se como renúncia ao prémio.

### **4.4. Prazo para reclamação de classificações**

Os participantes podem apresentar reclamações das classificações apresentadas pela organização até 30 minutos após a chegada do último participante.

A Organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do Cross Laminha.

Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em Janeiro 2023.

### **5.2. Onde ficar**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em Janeiro 2023.

### **5.3. Locais a visitar**

INFORMAÇÃO a ser dada a todos os Participantes em Janeiro 2023.

### **5.4. Informações úteis sobre percurso competitivo**

O Cross Laminha decorre em local de rara beleza, com características de orientação, em percurso duro e técnico, por trilhos, carreiros, túneis e caminhos florestais, bastante desnivelados, que estando o tempo húmido, se tornam bastante escorregadios, essencialmente onde o piso é pedra e barro.

### **5.5. Contactos**

Qualquer dúvida deve ser dirigida à Organização pelo e-mail:

[crosslaminha@hotmail.com](mailto:crosslaminha@hotmail.com)

Consulte a página no Facebook da Organização para acompanhar as novidades e estar a par das últimas informações.

Não envie questões para o site de inscrições, serve apenas e só para esse fim.

## **6. Normas finais**

Os participantes devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais.

Qualquer participante pode ser retirado do percurso, ou impedido de participar no mesmo, caso apresente manifesta dificuldade física.

A inscrição no Cross Laminha 2023, implica que o atleta que se inscreve tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento, bem como o Plano de Contingência da Prova e o Termo de Responsabilidade.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pela Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira. No caso de o participante não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Todos os casos omissos a este regulamento e demais situações que ocorram diretamente relacionadas com o evento serão analisadas e decididas pela organização que será soberana nas suas decisões. À organização não poderão ser imputadas responsabilidades decorrentes do não cumprimento da Lei geral e demais regulamentos em vigor as quais deverão ser suportadas pelos respetivos infratores.

A Direção Técnica da prova está a cargo de Victor Ferreira.

Boieira, outubro de 2022

Fábrica da Igreja não Paroquial da Boieira  
Rua de São Bento nº 55  
2480-073 Juncal  
NIF 501121510