ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 29/12/2025 RS

REGULAMENTO

V TRAIL DEMÓNIOS DO LIZANDRO



ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 29/12/2025 RS

- **Evento**

O V Trail Demónios do Lizandro irá realizar-se nos dias 6 e 7de Novembro de 2026 com o objectivo de promover a actividade física e dar a conhecer os maravilhosos trilhos desta zona , tendo a partida e chegada em Santa Susana.

A prova tem certificação ITRA , pontuável para o UTMB index . A prova fará parte também do circuito ATRP e do circuito regional da Associação de Atletismo de Lisboa.

- Programa

1° Trail Endurance (100km)

4°Ultra trail (50km)

5°trail longo (30km)

5° Trail Sprint (20km)

2° mini trilhos (12km)

Caminhada (12km)

Sexta feira-6 de Novembro

Secretariado- 18h às 22h

Entrega de sacos das bases de vida até às 22h

1° Trail Endurance 100km- partida às 22h

Sábado-7 de Novembro

Secretariado-6h às 9h

Briefing do Ultra trail 50km -7:40h

Partida Ultra trail 50km- 8h

Briefing do Trail longo 30km- 8:15h

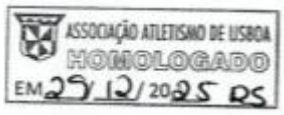
Partida Trail longo 30km – 8:30h

Briefing do Trail Sprint 20km-8:45h

Partida Trail Sprint 20km -9h

Briefing Mini trilhos 12km-9:20h

Partida Mini trilhos 12km -9:30h



Briefing Caminhada- 9:40h

Partida Caminhada 12km

Entrega de prémios-a definir

Nota:

Toda a logística da prova (Secretariado, partidas, chegadas,banhos) realizar-se-ão no mesmo local , na Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral (SRSSP).

- Obrigações dos participantes

Para participar no V Trail Demónios do Lizandro os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

● ter no mínimo 18 anos nas provas de competição, 12 na Caminhada, necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização uma autorização do seu encarregado de educação;

●conhecer e aceitar o regulamento;

● efectuar correctamente a inscrição;

● os atletas inscritos no V Trail Demónios do Lizandro aceitam participar voluntariamente e sob sua responsabilidade na competição. Por conseguinte concordamem não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, voluntários, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades da dos seus colaboradores e participantes.

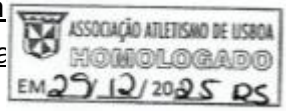
●uma vez que não haverá cortes de trânsito, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

●os atletas devem estar conscientes das distâncias e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;

●Terem adquirido, antes da prova, uma capacidade de auto suficiência em trail, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio ,nevoeiro ou chuva);

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

●ter consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende da sua capacidade de a às problemáticas decorrentes deste tipo de competição,;



●estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.

- Inscrições

O valor da inscrição inclui:

	Trail Endurance	Ultra trail	Trail longo	Trail Sprint	Mini trilhos	Caminhada
Refeição						
Medalha finisher	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dorsal personalizado	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abastecimento sólido e líquido	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Duche	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Seguro acidentes pessoais e resp. Civil	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Transporte para a meta em caso de abandono	✓	✓	✓	✓	✓	✓

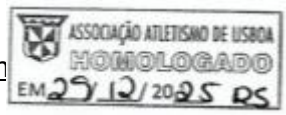
Distâncias/preço	25Dezembro a 1 de Fevereiro	2 de Fevereiro a 1 Outubro	2 Outubro a 25 Outubro
Endurance 100km	60€	75€	80€
Ultra trail 50km	30€	35€	37€
Trail longo 30km	20€	25€	27€
Trail Sprint 20km	15€	20€	22€
Mini trilhos 12km	12€	15€	17€
Caminhada 12km	10€	12€	14€

Os atletas podem também adquirir uma T-shirt Sport HG pelo valor de 12€ e/ou umas meias sport HG pelo valor de 5€ , ambas personalizadas ao evento .

- **Inscrição por índice de competitividade**

Valorizamos a competitividade do atleta participante. Assim, o atleta poderá beneficiar de descontos ou isenção do valor da taxa de inscrição mediante o seu desempenho ITRA.

Para beneficiar do desconto, o atleta deve enviar um email para demoniosdolizandro@gmail.com com o link pessoal da tua conta ITRA an validar a sua inscrição, caso contrário não poderá ser possível.



	Masculino	Masculino	Masculino	Feminino	Feminino	Feminino
Prova	**25% desconto**	50%desconto	Inscrição gratuita	25%desconto	50%desconto	Inscrição gratuita
Trail Endurance 100km	**780**	**820**	**850**	**620**	**660**	**690**
Ultra trail 50km	**780**	**820**	**850**	**620**	**660**	**690**
Trail longo 30km	**780**	**820**	**850**	**620**	**660**	**690**
Trail Sprint 20km	**780**	**820**	**850**	**620**	**660**	**690**
Mini trilhos 12km	**780**	**820**	**850**	**620**	**660**	**690**

- Desistência ou alteraçã de prova

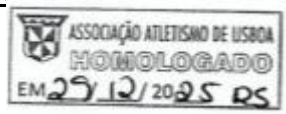
● Na eventualidade de Desistência após inscrição, deverá ter em conta a seguinte relação:

Data	Percentagem a devolver
Até 1 de Setembro	50%
De 2de Setembro a 1 de Outubro	25%
A partir de 2 de Outubro	0%

● o atleta desistente tem também a hipótese de passar a sua inscrição para o ano seguinte como alternativa.

● Serão aceites alterações de inscrição entre provas até 15 dias antes da mesma.

Nas situações de upgrade da prova (pasar para uma distância maior), será cobrado o valor da diferença de provas. Não haverá devolução da diferença do valor na alteração para uma distância inferior.



- Alteração de inscrições

Na impossibilidade de comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição) mediante o pagamento de uma taxa no valor de 5€. O pedido deve ser feito até ao dia 25 de Outubro.

- Dados de facturação

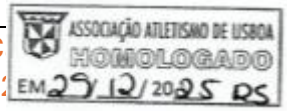
Quando efectuada a inscrição o atleta deve ter em consideração que os dados inseridos no formulário, caso pretendam, serão os dados utilizados para facturação.

Se o atleta necessitar que a factura seja emitida com os dados da equipa ou empresa que patrocina, aquando o preenchimento do formulário deve ter em consideração o mencionado e inserir os dados de facturação pretendidos.

Uma vez emitida, não é de todo possível voltar a passar nova factura.

- **Material obrigatório**

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de serem penalizados.



Material obrigatório	Endurance 100km	Ultra trail 50km	Trail longo 30km	Trail Sprint 20km	Mini trilhos 12km	C 12
Mochila ou equipamento similar	✓	✓				
Corta vento ou impermeável	✓	✓				
Manta térmica	✓	✓	✓	✓		
Frontal e pilhas de reserva	✓	✓				
Depósito de água ou equivalente c/ 1 litro min.	✓	✓				
Copo ou similar	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alimentação de reserva	✓	✓				
Telemóvel operacional	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apito	✓	✓				
Luz traseira	✓					
Alfinetes ou porta dorsal	✓	✓	✓	✓	✓	✓

- **Material recomendado (opcional)**

• bastões

• luvas, gorro ou boné

•muda de roupa e ou sapatilhas (para abastecimento intermédio-trail Endurance)

Aos participantes do trail Endurance 100km será concedida a possibilidade de enviar um saco(fornecido pela organização) com uma muda de roupa e/ ou outros haveres para o abastecimento intermédio que será localizado (a definir)

Os atletas entregam o saco aquando da sua entrada na linha de partida e será devolvido no final mediante a apresentação do dorsal.

Não é permitido colocar bastões nos sacos.

A organização não assume quaisquer responsabilidades sobre o conteúdo dos sacos.



- **Semi-autonomia**

O atleta deve ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança sendo capaz de se adaptar a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.)

- **Secretariado**

Sexta feira-6 de Novembro: das18h às 22h

Sábado-7 de Novembro: das 6h às 9h

- **Dorsal**

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correcto manuseamento e fixação.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de Alfinetes ou porta dorsal.

Durante a prova o atleta deve ter o dorsal sempre visível.

Uma vez que decorrem várias provas em simultâneo, os dorsais terão cores diferentes para uma rápida associação do atleta à prova que corre.

- **Escalões**

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no acto da inscrição, tendo como referência o ano de nascimento, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época desportiva.

Escalões M/F	Endurance 100km	Ultra trail 50km	Trail longo 30km	Trail Sprint 20km	Mini trilhos 12km
Júnior				✓	✓
Sub23	✓	✓	✓	✓	✓
Sénior	✓	✓	✓	✓	✓
35	✓	✓	✓	✓	✓
40	✓	✓	✓	✓	✓
45	✓	✓	✓	✓	✓
50	✓	✓	✓	✓	✓
55	✓	✓	✓	✓	✓
60	✓	✓	✓	✓	✓
65	✓	✓	✓	✓	✓
70	✓	✓	✓	✓	✓
75 só M	✓	✓	✓	✓	✓
80 só M	✓	✓	✓	✓	✓
85 só M	✓	✓	✓	✓	✓



Na eventualidade de algumas distâncias fazerem parte do circuito nacional da ATRP, aplicar-se-ão nas distâncias integradas nos circuitos correspondentes os escalões previstos no regulamento da ATRP.

Para o efeito da classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro da época competitiva.

- Cronometragem

Serão cronometradas todas as provas , excepto a caminhada, através de chip no dorsal.

Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização, no período de 1 semana após a data da prova. Após este período as classificações serão consideradas definitivas.

- **Abastecimentos e postos de controlo**

Os postos de abastecimento são pontos de passagem **obrigatória** pelo atleta, com o dorsal visível, em locais delineados pela organização.

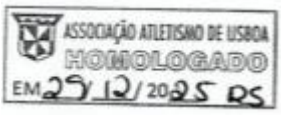
Durante a prova poderão existir **"Controlos surpresa "** de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

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

- **Balizagem**

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e reflectores . É **obrigatório** seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respectivas sinalizações. O bom senso deverá imperar.

- **Barreiras horárias**



O Trail Endurance 100km tem como tempo limite para a conclusão 24h.

O Ultra Trail 50km tem como tempo limite para a sua conclusão 10h.

• as barreiras horárias intermédias serão publicadas posteriormente com o mapa de altimetria.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a meta no tempo limite imposto.

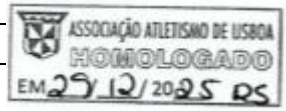
Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de abastecimento/controlo antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente, desclassificados. Qualquer participante excluído/desclassificado da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua inteira responsabilidade e completa autonomia.

- **Prémios**

Serão premiados os 3 primeiros de cada escalão assim como os 3 primeiros atletas da Geral em todas as provas excepto Caminhada. Serão também premiadas as 3 primeiras equipas.

- **Penalizações e desclassificação**

Incumprimento	Penalização
Falta de material obrigatório	2 horas
Não cumprir parte do percurso	4 horas
Exceder o tempo limite ou barreira horária	Desclassificação
Não passar no posto controlo/abastecimento	Desclassificação
Desobedecer medidas segurança indicadas	Desclassificação
Conduta anti-desportiva	Desclassificação
Abandono de prova sem dar conhecimento à organização	Desclassificação e proibição de participação em futuras edições
Dorsal não visível	1 hora
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Troca de dorsal	Desclassificação
Conduta poluidora	Desclassificação



- **Abandono e Apoio.**

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de abastecimento/controlo, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de abastecimento, devendo neste caso activar a operação de socorro entrando em contacto com a organização. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes caso necessitem.

O número do contacto da organização será impresso no dorsal .

- **Seguro desportivo**

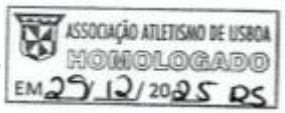
Todos os participantes devidamente inscritos estão cobertospor uma apólice de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Decreto Lei do seguro desportivo não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos ou condição física do atleta, que os abrangidos pela referida apólice..

Coberturas	Capital seguro	Franquia
Morte	€33.100,00	--------
Invalidez permanente	€33.100,00	10%
Despesas de tratamento e repatriamento	€5.500,00	€60
Despesas de funeral	€2.700,00	-------

- **Alteração do percurso/cancelamento da prova.**

À organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de abastecimento/controlo, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso das condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada ou cancelada. Não haverá direito a reembolso.

- **Comunicação**



Considera-se meio oficial de comunicação e informação do V Trail Demó Lizandro as redes socias e o email.

Os atletas deverão consultar a página para se manterem informados acerca de novidades, promoções ou possíveis alterações e respectivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

- **Direitos de imagem e publicidade.**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo de exploração da imagem do V Trail Demónios do Lizandro, de audiovisuais fotográficos e jornalísticos da evento. Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obtero prévio consentimento da organização.

- **Protecção d dados**

O acesso e utilização da plataforma de inscrições, bem como os produtos e serviços disponíveis estão sujeitos ás condições descritasnos termos e condições da própria plataforma.

- **Diversos**

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do V Trail Demónios do Lizandro implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento. Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

- **Contactos**

Jaime Maurício-926520754

Íris Maurício-963858058

Demónios do Lizandro

demoniosdolizandro@gmail.com

