

Regulamento LouzanTrail 2017



“As melhores e mais belas coisas na vida não podem ser vistas nem tocadas, devem ser sentidas com o coração.”

Hellen Keller



Nota introdutória

Caro atleta,

O LOUZANTRAIL é uma prova competitiva de corrida de montanha, organizado pela Secção de Trail Running do Montanha Clube.

Em 2017 terá a sua V edição onde tu poderás descobrir ou redescobrir paisagens deslumbrantes que certamente irão perpetuar de forma indelével a tua memória por muitos anos.

É a pensar em ti que o Montanha Clube – Secção de Trail – se empenha e inova a cada edição, para te presentear com locais mágicos, com uma dureza assinalável mas com paisagens de cortar a respiração.

Assim, gostaríamos de te dar as boas vindas à Serra da Lousã e desejar que desfrutes da nossa serra.

Este evento tem o apoio institucional e logístico do Município da Lousã e União das Juntas de Freguesia de Lousã e Vilarinho.



Conteúdo

1	– Condições de Participação	4
1.1	Idade participação diferentes provas.....	4
1.2	Inscrições regularizadas.....	4
1.3	Ajuda externa	4
1.4	Colocação de dorsal.....	4
1.5	Comunicação/contacto com a organização	5
2	– Prova.....	5
2.1	Apresentação das provas / Organização	5
2.2	Programa / Horário	6
2.3	Distância / altimetria / categorização de dificuldades ATRP	7
2.4	Mapa / Perfil altimétrico / descrição dos percursos.....	8
2.5	Tempos limites / Barreira horária	8
2.6	Metodologia de controlo de tempos	8
2.7	Postos de controlo	9
2.8	Locais de abastecimento	9
2.9	Material obrigatório / Verificação de material	10
2.10	Informação sobre passagem de locais e com tráfego rodoviário	10
2.11	Penalizações / Desclassificações	11
2.12	Responsabilidades perante o atleta.....	12
2.13	Seguro Desportivo.....	12
3	- Inscrições.....	13
3.1	Processo inscrição (local, página web, método de pagamento).....	13
3.2	Valores e períodos de inscrição	13
3.3	Condições devolução do valor de inscrição	14
3.4	Material incluído com a inscrição	14
3.5	Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)	15
4	– Definição data, local e hora entrega de prémios	15
4.1	Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas.....	15
5	- Informação	17



1 – Condições de Participação

1.1 Idade participação diferentes provas

A participação em todas as provas da V edição do LOUZANTRAIL só é autorizada a pessoas maiores de 18 anos de idade, feitos até ao dia da prova inclusive.

1.2 Inscrições regularizadas

A pré-inscrição/inscrição nas provas da V edição LOUZANTRAIL pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

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:

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (altas temperaturas, baixa humidade);
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

1.3 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.

1.4 Colocação de dorsal

O número do atleta é pessoa e intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo, à 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).



Regras de conduta desportiva

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

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

- Advertência;
- Desqualificação;
- Expulsão e conseqüente proibição de inscrição em eventos posteriores (por um período de dois anos);
- Caso a linguagem ofensiva seja efetuada em redes sociais, blogs ou páginas do LOUZANTRAIL 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 efetuado pelo formulário de contacto existente na página <http://www.louzantrail.com> ou através do email: incricoes@louzantrail.com;

2 – Prova

2.1 Apresentação das provas / Organização

Montanha Clube, Secção de Trail Running, é a entidade organizadora da quinta edição do evento LOUZANTRAIL, que decorrerá nos dias 17 e 18 de Junho de 2017 na Vila da Lousã, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam riscos aos participantes.

A organização acompanha em permanência a evolução das condições climatéricas podendo suspender/anular a prova a qualquer momento.

A V Edição do LOUZANTRAIL será constituída por 4 provas:

ULTRA LOUZANTRAIL 50 Km – Distância, horários e tempo limite

Terá início às 6h30m do dia 18 de Junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 50 Km e aproximadamente 4000 metros de desnível positivo, terminando no centro da Lousã.



O tempo limite para conclusão do ULTRA LOUZANTRAIL é de 12:30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso. Será publicada uma tabela com as barreiras horárias nos vários pontos de passagem.

LOUZANTRAIL LONGO 25 Km – Distância e horários

Terá início às 08h30m do dia 18 de Junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 25 Km e aproximadamente 2000 metros de desnível positivo, terminando no centro da Lousã. O tempo limite para conclusão do LOUZANTRAIL LONGO é de 9 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

LOUZANTRAIL CURTO 15 Km – Distância e horários

Terá início às 09h30m do dia 18 de Junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 15 Km e aproximadamente 1200 metros de desnível positivo, terminando no centro da Lousã.

O tempo limite para conclusão do LOUZANTRAIL CURTO é de 8 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

CAMINHADA SOLIDÁRIA 10KM – Distância e horários

Terá início às 9h45m do dia 18 Junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã. Terá o seu primeiro abastecimento no Terreiro das Bruxas, com um percurso de aproximadamente 10km com algum desnível positivo.

2.2 Programa / Horário

17 DE JUNHO DE 2017 – Sábado

Local: SOCIEDADE FILARMÓNICA LOUSANENSE

- **14:30**– Visita cultural a uma aldeia serrana com degustação de produtos regionais;
- **16:30** – Abertura do secretariado aos atletas;
- **21:15** - Encerramento secretariado;



- **21:30** – Briefing da prova.

18 DE JUNHO DE 2017 – Domingo (Provas competitivas)

- **05:30** – Abertura Secretariado – Sociedade Filarmónica Lousanense
- **06:00**– Controlo **ULTRALOUZANTRAIL**
- **06:15** – BRIEFING
- **06:30** – PARTIDA **ULTRALOUZANTRAIL** 50 Km
- **07:55** - Controlo **LOUZANTRAIL LONGO** 25 km
- **08:25** – BRIEFING
- **08:30** – PARTIDA **LOUZANTRAIL LONGO** 25 Km
- **08:55** - Controlo **LOUZANTRAIL CURTO** 15 km
- **09:25** – BRIEFING
- **09:30** – PARTIDA **LOUZANTRAIL CURTO** 15 km
- **09:45** – PARTIDA **CAMINHADA SOLIDÁRIA** 10KM
- **15:00** – Início da cerimónia de entrega prémios (Assim que tiverem chegado os 3 primeiros classificados de cada prova)
- **19:00** – Fecho de Meta
- **20:00** – Fim do evento

2.3 Distância / altimetria / categorização de dificuldades ATRP

Prova	Distância	Desnível positivo	Tempo máximo	Grau de dificuldade
Ultra LOUZANTRAIL	50 Km	4000	12h30	4
LOUZANTRAIL Longo	25 Km	2000	10h30	4
LOUZANTRAIL Curto	15Km	1200	09h30	3
Caminhada	10 Km	400	08h00	2



2.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição dos percursos

Os percursos do LOUZANTRAIL são compostos por passagem pela zona histórica da Lousã, antigos caminhos utilizados pelas populações das aldeias, levadas (antigo sistema de irrigação), 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 Tempos limites / Barreira horária

Para evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista de segurança, são estabelecidos os seguintes tempos de passagem:

Ultra LOUZANTRAIL

Abastecimento do Candal (30 km) – 7h30 (tempo de prova);

Abastecimento do Cerdeira (35 km) – 9h00 (tempo de prova);

Para continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, será feito o barramento, situação, esta que implica a entrega do Dorsal/Chip à organização. Se o atleta decidir prosseguir no percurso é à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

2.6 Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico 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.



2.7 Postos de controlo

A marcação do percurso é 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 suscetível 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 climatéricas 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 climatéricas mencionadas, **não havendo em caso algum direito a reembolso.**

2.8 Locais de abastecimento

- Terreiro das Bruxas (sólidos e líquidos);
- Talasnal (sólidos e líquidos);
- Candal (sólidos e líquidos);
- Cerdeira (sólidos e líquidos);
- Castelo da Lousã (sólidos e líquidos);
- Meta (sólidos e líquidos).



2.9 Material obrigatório / Verificação de material

Material obrigatório	Ultra LOUZANTRAIL	LOUZANTRAIL Longo	LOUZANTRAIL Curto
Dorsal – Deve ser colocado em local visível	X	X	X
Depósito de água de 1L pelo menos	X	X	aconselhável
Manta de sobrevivência	X	X	X
Corta – Vento	X	aconselhável	aconselhável
Apito	X	X	X
Telemóvel operacional	X	X	X

* a organização não fornece copos nos abastecimentos

2.10 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.



2.11 Penalizações / Desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição da edição seguinte
Insultos à organização em redes sociais, blogs ou páginas do LOUZANTRAIL	Desclassificação da prova e inibição de participação de pelo menos dois anos
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e proibição de inscrição da edição seguinte
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Perda de Dorsal/Chip	Desclassificação da prova
Receber ajuda externa fora dos locais definidos	Desclassificação da prova
Dorsal não visível	Desclassificação da prova



2.12 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 no LOUZANTRAIL 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 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.

2.13 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, 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 inscrição (local, página web, método de pagamento)

O registo quer de pré-inscrição ou inscrição, consoante a prova e modalidade de processo de inscrição, deverá ser efetuado através do formulário específico que estará disponível no site <https://stopandgo.com.pt/>.

Não serão aceites outros métodos de pré-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 e períodos de inscrição

Prova	Distância	N.º de vagas	Valor de Inscrição 1ª Fase	Valor de Inscrição 2ª Fase
ULTRA LOUZANTRAIL	(50 Km)	300	29,00 €	34,00 €
LOUZANTRAIL LONGO	(25 Km)	500	20,00 €	25,00 €
LOUZANTRAIL CURTO	(15 km)	500	15,00 €	20,00 €
CAMINHADA SOLIDARIA	(10 km)	200	10,00€	12,00€

1ª Fase: de 01 de Março a 31 de Abril;

2ª Fase: de 01 de Maio a 01 de Junho;



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 3 de Junho de 2017. 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 3 de Junho não se aceitam alterações de inscrições.

Deverá o atleta remeter um e-mail com os seus dados de inscrição e o IBAN para incricoes@louzantrail.com

3.4 Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

- T-shirt oficial do evento;
- Lembranças que a organização possa adquirir;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Massa fria no fim da prova, 50km e 25km;
- Prémio Finisher, para os participantes no ULTRA LOUZANTRAIL, LOUZANTRAIL LONGO e LOUZANTRAIL CURTO;
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais;
- Transporte para a chegada, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;
- Equipa de Busca e Salvamento em zonas remotas e de acesso difícil;
- Assistência em Posto Médico Avançado (Médico e equipa de enfermagem);
- Veículos de Apoio;



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 à lotação dos veículos de transporte.

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

4 – Definição data, local e hora entrega de prémios

18 de Junho – 15h00 – Frente à Sociedade Filarmónica Lousanense

4.1 Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas

No ULTRA LOUZANTRAIL, LOUZANTRAIL LONGO e LOUZANTRAIL CURTO serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão.

Além destes, serão também atribuídos troféus e prémios não monetários aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.

Os atletas que finalizem a prova ULTRALOUZANTRAIL, LOUZANTRAIL LONGO e LOUZANTRAIL CURTO, receberão um prémio de *finisher*.

Os prémios serão entregues no dia do evento, quem não os levantar nesse dia, a organização não enviará por correspondência.

A equipa que tiver mais atletas inscritos receberá um troféu com a designação de a maior equipa da 5ª Edição do LOUZANTRAIL.

Em caso de empate, a soma dos 3 melhores tempos será o método para o desempate.



Os escalões das provas **ULTRALOUZANTRAIL** e **LOUZANTRAIL CURTO** e **LONGO** estarão designadamente na seguinte forma:

Classificação geral (3 primeiros)

Ultra LouzanTrail (50k) e LouzanTrail Longo (25K)	
M Sub 23 – 19 a 22 anos	F Sub 23 – 19 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos	F Seniores – 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 – mais de 60 anos	F60 – mais de 60 anos

LouzanTrail Curto (15K)	
M Seniores – 18 a 39 anos	F Seniores – 18 a 39 anos
M40 – 40 a 49 anos	F40 – 40 a 49 anos
M50 – 50 a 59 anos	F50 – 50 a 59 anos
M60 – mais de 60 anos	F60 – mais de 60 anos

- Prémios para as 3 melhores equipas na prova 50k, 25k e 15k.



ULTRA LOUZANTRAIL será considerado prova série 150 do campeonato nacional ultra trail ATRP, que pontuará com (3 new point UTMB)



O LOUZANTRAIL LONGO será considerado prova serie 100 do campeonato nacional de trail ATRP, que pontuará com (2 new point UTMB)



O LOUZANTRAIL CURTO faz parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, competição organizada pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra – ADAC, sendo para tal considerados todos os atletas filiados na FPA – Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC

5 - Informação

A organização disponibiliza dormida em solo duro, em local a designar oportunamente.

DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do LOUZANTRAIL e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.



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

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do LOUZANTRAIL ULTRA, o site <http://www.louzantrail.com>.

incricoes@louzantrail.com

montanhaclubetrail@hotmail.com

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, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um *e-mail* para incricoes@louzantrail.com

Casos Omissos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do LOUZANTRAIL ® 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.