



Artigo 1º

O evento

O LOUZANTRAIL é uma prova competitiva de corrida de montanha, organizado pela Seção de Trail Running do Montanha Clube, com sede no Concelho de Lousã. Este evento tem o apoio institucional e logístico do Município de Lousã e União das Juntas de Freguesia de Lousã e Vilarinho.

Conta ainda com o apoio de diversas instituições locais, a divulgar oportunamente.

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas no site com o endereço <http://montanhaclubetrail.wix.com/louzantrail>

Artigo 2º

Programa

Em 2016, o evento LOUZANTRAIL decorrerá a 19 de Junho na Lousã, sendo constituído por três provas distintas: Ultra LouzanTrail (45km), LouzanTrail Longo (25km), LouzanTrail Curto (15km) e Caminhada Solidária ARCIL (12 km)

18 DE JUNHO DE 2016 – Sábado

16:30 – Abertura do secretariado aos restantes atletas.

19:30 – Encerramento secretariado.

19 DE JUNHO DE 2016 – Domingo

05:30 – Abertura Secretariado

06:30 – PC 0 **Ultra LouzanTrail 45 km**

06:55 – Briefing

07:00 – Partida **Ultra LouzanTrail 45 km**

07:55 – PC 0 **LouzanTrail longo 25 km**

08:25 – Briefing

08:30 – Partida **LouzanTrail longo 25 Km**

08:55 – PC 0 **Louzantrail curto 15 km**

09:25 – Briefing



09:30 – Partida **LouzanTrail curto 15 km**

09:40 – Briefing

09:45 – Partida **Caminhada Solidária ARCIL 12 km**

15:00 – Início da cerimónia de entrega prémios

19:00 – Encerramento da meta

Ultra LouzanTrail 45 Km – Distância, horários e tempo limite

Terá início às 7h00m do dia 19 de junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 45 Km, terminando no centro da Lousã. O tempo limite para conclusão do Ultra LouzanTrail é de 12 horas. Será publicada uma tabela com as barreiras horárias nos vários pontos de passagem.

O Ultra LouzanTrail terá um limite de inscritos de 200 atletas.

LouzanTrail Longo 25 Km – Distância, horários e tempo limite

Terá início às 08h30m do dia 19 de junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 25 Km, terminando no centro da Lousã. O tempo limite para conclusão do LouzanTrail Longo é de 9 horas.

O LouzanTrail Longo terá um limite de inscritos de 300 atletas.

LouzanTrail Curto 15 Km – Distância, horários e tempo limite

Terá início às 09h30m do dia 19 de junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 15 Km, terminando no centro da Lousã.

O LouzanTrail Curto terá um limite de inscritos de 300 atletas.

Caminhada 12 Km – Distância, horários e tempo limite

Terá início às 10h00m do dia 19 de junho, no Parque Carlos Reis, dirigindo-se para a Serra da Lousã, num percurso com uma distância de 12 Km, terminando no centro da Lousã.

A Caminhada Solidária ARCIL terá um limite de inscritos de 150 caminheiros.

Artigo 3º

Requisitos e obrigações dos participantes

Para participar no evento, os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Ter no mínimo 18 anos para o Ultra LouzanTrail e Louzantrail Longo.
- Ter no mínimo 16 anos para o LOUZANTRAIL Curto, necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização uma autorização do seu encarregado de educação;
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição;
- Os atletas inscritos no Evento 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.
- 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.
- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
- Estas provas são de participação individual



Artigo 4º

Valor das inscrições

Prova	1º Fase Até 01/05	2º Fase Até 01/06
Ultra LouzanTrail 45 km	24 €	27 €
LouzanTrail Longo 25 km	18 €	21 €
LouzanTrail Curto 15 km	14 €	17 €
Caminhada solidária ARCIL 12 km	10 € (1.50€ reverte a favor da ARCIL)	

As inscrições fecham a 01/06/2016

O valor da inscrição inclui:

- T-shirt oficial do evento;
- Lembranças que a organização possa adquirir;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio Finisher;
- 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 Bombeiros Municipais da Lousã;
- Veículos de Apoio;
- Refeição ligeira para as provas de 45 km e 25 km

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



As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através dos seguintes meios:

- Na internet, em <https://lap2go.com>
- As inscrições para o LOUZANTRAIL podem ser feitas até ao dia 01 de Junho de 2016 ;
- Qualquer alteração da inscrição, deve ser realizada até à data limite de 03 de junho de 2016;
- As entidades que queiram solicitar o recibo do valor das inscrições têm um prazo de 30 dias após a data da prova;
- Os atletas poderão inscrever-se a título individual ou representando clubes.

Desistência ou alteração da 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 1 de Junho de 2016. 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 15 de Maio não se aceitam alterações de inscrições.

Artigo 5º

Material obrigatório

Durante a competição todos os participantes devem de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas no artigo 14.º.

O equipamento obrigatório é apresentado no secretariado e transportado pelo atleta durante toda a prova.



Material obrigatório (Ultra louzanTrail):

- Mochila ou equipamento similar;
- Casaco corta-vento ou impermeável (dependendo da situação meteorológica no dia da prova);
- Manta térmica;
- Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo (não serão fornecidos compôs nos abastecimentos);
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Apito.

Material obrigatório (LouzanTrail longo e curto):

- Copo (não serão fornecidos compôs nos abastecimentos);
- Depósito de água ou equivalente com 0.5 litro de capacidade, no mínimo;
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Manta térmica;
- Apito.

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné (dependendo da situação meteorológica do dia da prova);
- Óculos Sol;
- Protetor solar;
- Sal (para as câimbras).



Artigo 6º

Semiautonomia

Semiautonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semiautonomia.

Artigo 7º

Secretariado

O secretariado estará aberto no dia 17 de junho das 16:40 às 19:30 horas, e no dia 18 de Junho estará aberto a partir das 05:15, no mesmo. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar do **Documento de identificação**.

Artigo 8º

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 para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível (ver penalizações art.14.º).

Uma vez que haverá três provas a decorrer em simultâneo, os dorsais terão uma numeração e desenho diferenciados consoante a prova, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que corre.



Artigo 9º

Classificações/escalões

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

- Classificação geral (3 primeiros)
- Seniores: 18 a 39 anos;
- Veteranos M40/F40: de 40 a 49 anos;
- Veteranos M50/F50: de 50 a 59 anos;
- Veteranos M60/F60: de 60 a 69 anos;

(idade até ao dia da prova)

Artigo 10º

Abastecimentos e postos de controlo

- a) Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- b) Durante a prova poderão existir “controlo surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.
- c) Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.
- d) Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes.
- e) Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.



Artigo 11º

Balizagem

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras e placas ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixam de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respectivas fitas.

O bom senso deverá imperar.

Artigo 12º

Barreiras horárias

O ULTRA LOUZANTRAIL tem como tempo limite para a sua conclusão 12 horas. Todas as provas terminarão às 19:00 do dia 19 de junho de 2016.

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e ao posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrario serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.
- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.
- Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

As barreiras horárias serão comunicadas oportunamente



Artigo 13º

Prémios

- Serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão.
- Os atletas que finalizem a prova dentro do tempo limite, 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.
- O ULTRA LOUZANTRAIL será considerada prova da taça de Portugal Skymarathon
- O LOUZANTRAIL LONGO e CURTO serão uma prova a contar para a ADAC (Associação Distrital de Atletismo de Coimbra).

Artigo 14º

Penalizações e desclassificações

Incumprimento - Penalização

- a) Não cumprir o percurso estipulado - 2h;
- b) Não passar em um ou mais pontos de controlo – Desclassificação;
- c) Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária – Desclassificação;
- d) Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores – Desclassificação;
- e) Conduta antidesportiva – Desclassificação;
- f) Conduta poluidora – Desclassificação;
- g) Abandonar a prova sem dar conhecimento à organização - Desclassificação / Proibição de participar em futuras edições do circuito;
- h) Dorsal não visível - 1h;
- i) Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa – Desclassificação;



- j) Retirar sinalização do percurso – Desclassificação / Proibição de participar em futuras edições do circuito;
- k) Não assinar o controlo de partidas – Desclassificação;
- l) Troca de Dorsal – Desclassificação.

Penalizações na falta de material

- a) Telemóvel – penalizado 40 min;
- b) Manta térmica – penalizado 20 min;
- c) Água – penalizado 20 min;

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

Artigo 15º

Abandono, apoio e emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos activar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.



Artigo 16º

Seguro desportivo

A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais por cada atleta.

Em breve disponibilizaremos as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar apólice e o nome do Montanha Clube, data e hora da ocorrência.

Artigo 17º

Alteração do percurso, cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio, assim como neutralizar ou parar a prova no caso de condições climatéricas fortemente adversas e/ou por questões de segurança. Por estes ou outros motivos a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, a prova é cancelada. Em qualquer dos casos não haverá direito a reembolso.

Artigo 18º

Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do LOUZANTRAIL, o site <http://montanhaclubetrail.wix.com/montanhaclubetrail>. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.



Artigo 19º

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.

Artigo 20º

Proteção 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.

Artigo 21º

Diversos

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.

A Organização

Lousã, 11 de abril de 2016

O presente regulamento está sujeito a alterações