

(O presente regulamento poderá sofrer alterações)

1. Condições de participação

- Idade participação diferentes provas
- ULTRALOUZANTRAIL 45 Km- A partir dos 18 anos;
- *LOUZANTRAIL 25 Km* - A partir dos 16 anos (a responsabilidade da participação de jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos)
- *Caminhada 10 Km* - A partir dos 10 anos;

1.1 Inscrição regularizada

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

1.2 Condições físicas

- Para participar é indispensável:

Estar consciente das distâncias e 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 (calor, chuva, vento, etc);

- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

1.3 Ajuda externa

- Não será permitido qualquer ajuda externa, 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 dorsal

- O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito.
- Em caso de perda do número, o atleta sofrerá uma penalização de quinze minutos no tempo final da prova.
- Não é permitida qualquer alteração do peitoral número, sob pena de desclassificação.

1.5 Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

2. Evento

- Apresentação da prova (s) / Organização

O LOUZANTRAIL 2015 será realizado nos dias 19 e 20 de Junho de 2015, na Lousã, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O LOUZANTRAIL 2015 será constituído por 2 provas e uma caminhada:

- I. *ULTRALOUZANTRAIL 45 Km com 3500 d+*
- II. *LOUZANTRAIL 25km com 1700 d+*
- III. *Caminhada 10km;*

É uma organização da secção de trail running, do Montanha Clube, com o apoio da Câmara Municipal da Lousã.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os três eventos.

A prova principal ULTRALOUZANTRAIL de 45 Km, realiza-se dia 20 de Junho de 2015, tem início às 08h30, de carácter competitivo e desnível positivo de 3500. Percorre caminhos e trilhos da Serra da Lousã, com passagens pelas aldeias de Xisto do Candal, Cerdeira, Casal Novo. Tem início e final no Parque Carlos Reis.

O LOUZANTRAIL de 25km, realiza-se dia 20 de Junho de 2015 e tem início às 9h30, de carácter competitivo e desnível positivo de 1700, percorre as aldeias de Xisto do Candal, Catarredor, Vaqueirinho, Talasnal, Casal Novo. Tem início e final no Parque Carlos Reis.

A Caminhada de 10 km, realiza-se dia 20 de Junho de 2015, tem início às 9h45.

O secretariado funcionará no Parque Carlos Reis, no dia 19 de Junho das 19 às 23 horas e no dia 20 de Junho das 6h00 às 8h00 para o ULTRALOUZANTRAIL e até às 9h00 para o LOUZANTRAIL.

No dia 19 de junho existirá um briefing referente às duas provas (ULTRALOUZANTRAIL e LOUZANTRAIL), com início pelas 21h30, no Parque Carlos Reis.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo no ULTRALOUZANTRAIL de 45km e LOUZANTRAIL de 25km que abrirá 1h00 antes de prova e encerrará 10 minutos antes da partida.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

3. Programa / Horário

19 de Junho 2015	20 de Junho 2015
19h00 Abertura Secretariado	06h00 Abertura Secretariado
21h30 Briefing UltraLouzantrail/Louzantrail	7h30 Abertura PC0
23h00 Fecho Secretariado	8h00 Fecho Secretariado UltraLouzantrail
	8h30 Inicio UltraLouzantrail
	09h00 Fecho Secretariado Louzantrail
	09h30 Inicio Louzantrail
	15h00 Entrega Prémios
	15h30 Encerramento Meta Louzantrail
	20h30 Encerramento Meta Ultralouzantrail

4. Distância / altimetria

- *ULTRALOUZANTRAIL 45km*: D+ **3500**

- *LOUZANTRAIL 25km*: D+ **1700**

Nota: As distâncias e altimetria indicadas poderão não corresponder ao *gps* de cada atleta, no entanto a organização, informará a distância real obtida na marcação do percurso

5. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

(Brevemente)

6. Tempos Limites

-O LOUZANTRAIL 2015 terá os seguintes tempos limites:

-ULTRALOUZANTRAIL - 12 horas

-LOUZANTRAIL - 6 horas

7. Metodologia de controlo de tempos

- *Chip* colocado na sapatilha.

- O *chip* é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova.

- Existirão elementos da organização a recolher também os *chip's*.

8. Postos de controlo

- A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

- Ao longo do percurso existirão postos de controlo, para além da partida, onde a organização poderá solicitar aos atletas a verificação do material obrigatório.

- A prova será em sistema de *open-road*, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada, no entanto a organização sempre que possível, tentará colocar elementos do staff, para uma maior segurança dos atletas.

9. Locais dos abastecimentos

(Brevemente)

É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora do abastecimento. As distâncias correspondem a um valor aproximado.

10. Material obrigatório/ verificações de material

- Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente (s), com capacidade mínima de 1 litro; **ULTRALOUZANTRAIL**
- Copo ou caneca (nos abastecimentos não haverá copos de plástico ou garrafas fechadas); **ULTRALOUZANTRAIL + LOUZANTRAIL**
- Manta de sobrevivência; **ULTRALOUZANTRAIL + LOUZANTRAIL**
- Apito; **ULTRALOUZANTRAIL + LOUZANTRAIL**
- Telemóvel; **ULTRALOUZANTRAIL + LOUZANTRAIL**
- Corta-vento; **ULTRALOUZANTRAIL + LOUZANTRAIL**

10.1 A organização verificará junto de cada atleta se possuem este material

10.2 A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

11. Penalizações/ desclassificações

- A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por falta de material e conduta não desportiva.

12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- 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.
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.
- A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

13. Seguro desportivo

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios, 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;

14. Inscrições

- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site; www.montanhaclubetrail.wix.com, a partir das 21h00m do dia 22 de Fevereiro de 2015, ou através do site www.lap2go.com
- Será emitida uma referência multibanco pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.

- A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo. Perdendo, consequentemente a vaga.
- O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.
- As inscrições são limitadas e terminam assim que atingido o numero que a organização decidiu. Não existirão inscrições no dia da prova.

15. Valores e períodos de inscrição

LOUZANTRAIL 2015				
Até 7 de Junho de 2015	Com T-shirt técnica	Sem T-shirt técnica	C/ T-shirt Algodão	S/ T-shirt Algodão
ULTRALOUZANT RAIL	20,00 €	15,00 €		
LOUZANTRAIL	15,00 €	10,00 €		
CAMINHADA			7,50 €	5,00 €

16. Condições devolução do valor de inscrição

- Em caso de desistência, por qualquer razão, até dia 1 de Junho de 2015 a mesma deve ser comunicada à empresa Lap2go.
- O valor da inscrição não será devolvido ao atleta
- A organização não se responsabiliza por desistências após 1 de Junho de 2015.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram correctos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites rectificações até ao dia 10 de Junho de 2015.

17. Material incluído com a inscrição

- *ULTRALOUZANTRAIL 45 km*: dorsal, seguro de acidentes pessoal, T-shirt técnica, prémios de presença e prémio de finalista;

- *LOUZANTRAIL 25km*: dorsal, seguro de acidentes pessoal, T-shirt técnica, prémios de presença e prémio de finalista;
- *Caminhada 10 km*: seguro de acidentes pessoal, T-shirt de algodão e prémio (s) de presença a designar;

18. Secretariado da prova/ horários e locais

- O secretariado funcionará no Parque Carlos Reis no dia 19 (6ªFeira) das 19h00 às 23h00, e no dia 20 (Sábado) a partir das 6h00 da manhã, encerrando às 9h00.

19. Serviços disponibilizados

- Transporte de atletas, duche e outros que a organização consiga garantir até ao dia do evento.

20. Categorias e Prémios

- Dia 20 de Junho - 15h00 - Parque Carlos Reis - (Após conclusão de todos os 3 primeiros classificados de todos os escalões)

21. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

ULTRALOUZANTRAIL 45 km

	MASCULINO	FEMININO
Geral		
18>23 anos	Sub23 M	Sub23 F
24>39 anos	SEN M	SEN F
40>44 anos	M40	F40
45>49 anos	M45	F45
50>54 anos	M50	F50
56>59 anos	M55	F55
60>anos	M60	F60

LouzanTrail

	MASCULINO	FEMININO
Geral		
18>39 anos	SEN M	SEN F
40>49 anos	M40	F40
50>59 anos	M50	F50
60>anos	M60	F60

22. Onde ficar

- Solo duro: O solo duro, no Pavilhão Municipal da Lousã, é limitado. Marcação efectuada no acto de inscrição.

23. Eco responsabilidade

- Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

-Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

24. Para mais informações, visite o site www.montanhaclubetrail.wix.com/montanhaclubetrail

25. Outros:

- Os dados fornecidos no acto de inscrição poderão ser usados pela organização para fins de publicidade.