

Regulamento LOUZAN1000



Nota introdutória

Caro atleta,

O LOUZAN1000 é uma prova competitiva de corrida de montanha, organizado pela Secção de Trail Running do Montanha Clube. Em 2018 terá a sua IV 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.

1	Condições de Participação	4
1.1	Idade participação na prova.....	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 da prova / Organização	5
2.2	Programa / Horário	6
2.3	Distância / altimetria / Tempo Máximo	6
2.4	Mapa / Perfil altimétrico / descrição dos percursos	7
2.5	Tempos limites / Barreira horária	7
2.6	Metodologia de controlo de tempos	7
2.7	Postos de controlo	7
2.8	Locais de abastecimento	8
2.9	Material Aconselhável.....	8
2.10	Informação sobre passagem de locais e com tráfego rodoviário	9
2.11	Penalizações / Desclassificações	9
2.12	Responsabilidades perante o atleta	10
2.13	Seguro Desportivo	10
3	Inscrições.....	11
3.1	Processo inscrição (local, página web, método de pagamento).....	11
3.2	Valores e períodos de inscrição	11
3.3	Alteração de inscrições	11
3.4	Condições devolução do valor de inscrição	11
3.5	Itens incluído com a inscrição	12
3.6	Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc)	12
4	Definição data, local e hora entrega de prémios	12
4.1	Definição das categorias etárias / Sexo individuais e equipas.....	12
5	Informação	13
5.1	DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE	13
5.2	PROTECÇÃO DE DADOS.....	14
5.3	Casos Omissos	14
5.4	Reclamações.....	14

1 Condições de Participação

1.1 Idade participação na prova

A participação na IV edição do LOUZAN1000 só é autorizada a pessoas maiores de 14 anos de idade, feitos até ao dia da prova inclusive.

Para menores de idade é necessária a respectiva autorização dos pais ou encarregados de educação.

1.2 Inscrições regularizadas

A pré-inscrição/inscrição na IV edição do LOUZAN1000 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, baixas, muita 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, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os problemas que surjam para uma actividade em montanha, de forma segura.

1.4 Colocação de dorsal

O número do atleta é pessoal 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 adoptar um comportamento digno, abstendo-se nomeadamente de fazer recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas.

Caso se verifiquem as infracções anteriormente descritas, estas serão alvo de penalização, a saber:

- Advertência;
- Desqualificação;
- Expulsão e conseqüente proibição de inscrição em eventos posteriores (por um período de dois anos);
- Caso a linguagem ofensiva seja efectuada em redes sociais, blogs ou páginas do LOUZAN1000 ou conexas será punido com a proibição de inscrição no evento e eventos posteriores organizados pela secção de Trail Running do Montanha Clube (pelo período mínimo de dois anos).

Outras infracções susceptíveis de penalização ou desclassificação estão descritas no Capítulo 9 do [Regulamento de Competições de Skyrunning](#) da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

1.5 Comunicação/contacto com a organização

Qualquer contacto com a organização devera ser efectuado pelo formulário de contacto existente na pagina <http://www.louzan1000.com> ou através do email: incricoes@louzan1000.com.

2 Prova

2.1 Apresentação da prova / Organização

Montanha Clube, Secção de Trail Running, é a entidade organizadora da IV edição do evento LOUZAN1000, que decorrerá nos dias 10 e 11 de Março de 2018 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 IV Edição do LOUZAN1000 será constituída pelo KM Vertical e uma Caminhada.

KM Vertical – Distância, horários e tempo limite

Terá início simbólico às 09h50m do dia 11 de Março, na Pousada da Juventude da Lousã, dirigindo-se em ritmo controlado para a Zona Oficial de Partida. Às 10h00 será dada a partida cronometrada. O percurso cronometrado tem uma distancia aproximada de 7 Km e 1000 metros de desnível positivo, terminando no Trevim, o ponto mais alto.

O tempo limite para conclusão do KM Vertical é de 2:30 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

CAMINHADA 8KM – Distância e horários

Terá início as 10h00m do dia 11 Março, no Trevim, usando parte do percurso do KM Vertical em sentido oposto, terminando na Pousada da Juventude da Lousã. Terá um percurso de aproximadamente 8 km e um desnível negativo de 1000 metros.

2.2 Programa / Horário

10 DE MARÇO DE 2018 – Sábado

Local: Pousada da Juventude

- **20:00** – Abertura Oficial do Louzan1000;
- **20:00** – Abertura do Secretariado;
- **22:30** – Encerramento do Secretariado;

11 DE MARÇO DE 2018 – Domingo

Local: Pousada da Juventude

- **07:30** – Abertura Secretariado;
- **08:30** – PCO da Caminhada;
- **09:00** – Partida dos autocarros da Caminhada;
- **09:00** – Encerramento do Secretariado;
- **09:15** – PCO do KM Vertical;
- **09:50** – Partida controlada KM Vertical;
- **10:00** – Partida cronometrada KM Vertical e Caminhada
- **12:30** – Encerramento da Meta;
- **12:50** – Partida do último autocarro do Trevim;
- **14:00** – Cerimónia de entrega de prémios;
- **15:30** – Encerramento Oficial do Louzan1000;

2.3 Distância / altimetria / Tempo Máximo

Prova	Distância	Desnível	Tempo Máximo
KM Vertical	7 Kms	+1000 mts	02h30
Caminhada	8 Kms	- 1000 mts	04h00

2.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição dos percursos

O percurso do LOUZAN1000 é composto por passagem pela zona histórica da Lousã, antigos caminhos utilizados pelas populações das aldeias, estradas florestais, ribeiras, etc.

De salientar que as provas não são fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em conta o facto 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.

2.5 Tempos limites / Barreira horária

Por questões de segurança, são estabelecidos os tempos limites:

KM Vertical – 02h30;

Caminhada – 04h00;

2.6 Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal.

Nos pontos de controlo existirá um tapete ou outro dispositivo que registara 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 postos de controlo identificados ou não. 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*, sendo o atleta responsável pela passagem em estradas com circulação automóvel, cumprindo as regras do Código de Estrada.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e os abastecimentos, sem aviso prévio.

Caso as condições climatéricas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, frio, chuva, etc.) 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

- Meta (Trevim e Pousada da Juventude);

2.9 Material Obrigatório e Aconselhável

- **Equipamento obrigatório**

Para participar na competição, cada participante deverá levar calçado e vestuário adequado à prática de provas em montanha. No mínimo, uns calções e t-shirt ou similar. Qualquer tipo de vestuário ofensivo não será permitido. O uso de calçado minimalista ou alternativo será da exclusiva responsabilidade do atleta e a organização ou os juízes-árbitro deverão ser alertados para o facto.

Equipamento Obrigatório/Aconselhável	KM Vertical	Caminhada
Mochila ou Cinto de hidratação	R	
Manta de sobrevivência	X	R
Telemóvel	R	R
Corta-vento	X	X
Copo ou caneca	R	R
Apito	R	

R – Recomendado

X - Obrigatório

No caso de agravamento das condições meteorológicas, o material recomendado poderá passar a obrigatório.

Neste caso haverá um aviso prévio por parte da organização.

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 na edição seguinte
Insultos à organização em redes sociais, blogs ou páginas do LOUZAN1000 ou conexas	Desclassificação da prova e inibição de participação de pelo menos dois anos
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e proibição de inscrição na edição seguinte
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta	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	Desclassificação da prova
Peitoral não visível	Desclassificação da prova
Falta de material Obrigatório	30 min por cada item

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 LOUZAN1000 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, e 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 activar 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, deverá ser efectuada através do formulário específico que estará disponível no site <http://louzan1000.com>.

Não serão aceites outros métodos de pré-inscrição, como mensagens de email ou telemóvel. Ao fazer a inscrição, os atletas aceitam os termos gerais do regulamento.

A inscrições abrem dia 4 de Dezembro de 2017 em <http://louzan1000.com/inscricoes.html>.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

Pedido de facturas da inscrição é feita no acto da inscrição no respectivo formulário, não serão emitidas facturas posteriormente.

3.2 Valores e períodos de inscrição

Prova	N.º de vagas	Valor de Inscrição 1ª Fase	Valor de Inscrição 2ª Fase
KM Vertical	250	14,00 €	17,00€
Caminhada	100	8,00 €	10,00€

1ª Fase: de 04 de Dezembro a 31 de Janeiro;

2ª Fase: de 1 de Fevereiro a 28 de Fevereiro;

3.3 Alteração de inscrições

A organização permite as alterações de inscrições até dia 4 de Março mediante o pagamento de uma taxa de 2€, devendo o atleta titular da inscrição enviar um email para inscricoes@louzan1000.com com os dados para efectuar a troca e o comprovativo do pagamento da Taxa de Alteração.

A partir do dia 4 de Março não se aceitam alterações de inscrições.

3.4 Condições para devolução do valor de inscrição

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, excepto no seguinte caso:

- Motivo de lesão ou doença (será necessário apresentar atestado medico) devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 10 de Fevereiro de 2018. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.
- Os 50% serão calculados apos subtraindo as taxas e impostos de processamento da inscrição.

Devera o atleta remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para inscricoes@louzan1000.com.

3.5 Itens incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal;
- Abastecimentos;
- Prémio Finisher, para os participantes no KM Vertical;
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais;
- Transporte para a chegada/chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;
- Lembranças que a organização possa adquirir;
- Impostos;

3.6 Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até a chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados à lotação dos veículos de transporte. É disponibilizado duche.

4 Data, local e hora para entrega de prémios

11 de Março – 14h00 – Pousada da Juventude da Lousã

4.1 Definição das categorias etárias / Sexo, individuais e equipas

No LOUZAN1000 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.

Irão igualmente ser atribuídos prémios às 3 primeiras equipas, contando para o efeito os 3 melhores elementos. Em caso de empate, a soma dos 3 melhores tempos será o método para o desempate.

Os atletas que finalizem a prova LOUZAN1000 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.

Conforme o [Regulamento de Competições de Skyrunning](#) da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, os escalões dos atletas são determinados pelo seu ano de nascimento e pelo ano civil da época desportiva. Deste modo, a idade a ter em conta para o apuramento do escalão, será a que o atleta tiver em 31 de Dezembro de 2018.

Os escalões das provas **LOUZAN1000** estarão divididos na seguinte forma:

- Classificação geral Masculina e Feminina (3 primeiros)
- Prémios para as 3 melhores equipas na prova.

LOUZAN1000 - Escalões	
M Iniciados – 14-15 Anos	F Iniciados – 14-15 Anos
M Juvenis – 16-17 Anos	F Juvenis – 16-17 Anos
M Júnior – 18-19 Anos	F Júnior – 18-19 Anos
M Sub23 – 20-23 Anos	F Sub23 – 20-23 Anos
M Sénior – 24-39 Anos	F Sénior – 24-39 Anos
M Veteranos – A partir dos 40 Anos	F Veteranos – A partir dos 40 Anos

O IV LOUZAN1000 2018 integra a Taça de Portugal - Vertical e Troféu da Juventude da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (www.skyrunning.pt).

5 Informação

5.1 Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do LOUZAN1000 e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.

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

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação do LOUZAN1000 o site <http://www.louzan1000.com>, e o email inscricoes@louzan1000.com.

5.2 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, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para inscricoes@louzan1000.com.

5.3 Casos Omissos

O preenchimento e envio da Ficha de Inscrição para as provas do LOUZAN1000 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.

5.4 Reclamações

Para efectuar uma reclamação, por qualquer acção verificada durante o decorrer do LOUZAN1000, deverá ser consultado o Capítulo 10 do [Regulamento de Competições de Skyrunning](#) da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

*Regulamento sujeito a alterações que serão, caso as haja, informadas atempadamente.

Para mais informações, visite:

Página Web: <http://louzan100.com>

A Organização

03 de Março de 2018