



REGULAMENTO

V Trail Santa Luzia

Prova designada Trail Santa Luzia (TSL) sendo este ano a sua 5ª edição. Versões Trail Longo (TL) = 40 km, Trail Curto (TC) = 20 km e Caminhada = 10 km.

1- Condição Física

Para participar:

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova difícil, que junta ao mesmo tempo a quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição às condições climatéricas, etc.
- É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.
- Como amostra da dureza da prova prevê-se que os primeiros corredores completaram o percurso em cerca de 4H00 (na prova longa).
- **A idade mínima de inscrição é 16 anos (menores de 18 anos necessitam de termo responsabilidade dos pais/tutores)**
- A organização não se responsabiliza por qualquer acidente que possa ocorrer durante o decurso da prova com os atletas participantes, assim como negligência, roubo/furto dos objetos e valores de cada participante. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.



2 – Organização

O TSL é organizado **C.A. OLÍMPICO VIANENSE** e **Leandro Freitas** (Director da Prova).

3 - Programa

A Prova propriamente dita tem início no dia 05 de Fevereiro de 2017 às 9 horas, percorrendo caminhos e trilhos do monte St^a Luzia, na distância de 40 km, 20 km e 10 km Caminhada, com início e fim Estádio Municipal Manuela Machado. A duração máxima da prova é de 8 horas.

4 - Inscrições

As inscrições abrem a 01 de Novembro de 2016 e encerram a 31 Janeiro de 2017.

Há número limitado de inscrições:

40KM – 200 / 20 KM – 500 / CAMINHADA – 300.

Devem ser feitas na plataforma criada para o efeito.

- O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados.
- A inscrição será aceite por ordem de chegada. Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento. A veracidade dos dados fornecidos são da responsabilidade do participante.
- A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que mesmo antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento. **O dorsal é pessoal e intransmissível.**



As inscrições deverão ser efectuadas na plataforma online, preenchendo o formulário, seguindo as regras aí mencionadas.

5 - Taxas de Inscrição

O valor da inscrição é de **18€** (Dezoito euros) para o TL e TC e de **6€** na Caminhada, dos quais **1€** reverte para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo e **0,50€** para o Agrupamento 348 do CNE (Meadela).

Inscrições efectuadas entre 1 e 15 Novembro beneficiam de promoção, sendo de 15 euros (TC e TL) e 5 euros (Caminhada).

O valor de inscrição, para TL / TC, inclui dorsal, t-shirt técnica alusiva à prova, abastecimentos, duche, seguro, prémio de finisher a todos os que terminarem as provas e todas as ofertas que a organização venha a conseguir. Na Caminhada, incluiu abastecimentos, duche, seguro e ofertas que a organização venha a conseguir.

6 - Material Aconselhado

Os participantes são responsáveis pelo material a transportar, declinando a organização qualquer responsabilidade nisso.

Devem, no entanto, levar cinto porta-bidão / camelbak / copo ou equiparado dado que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos.

7 - Marcação e Controles

O percurso estará marcado com fitas balizadoras, sendo obrigatória a passagem pelos controles. A falha de qualquer posto de controlo implica a desclassificação do atleta. Haverá setas sinalizadoras nas mudanças de percursos (40 km, 20 km e Caminhada).



8 - Abastecimentos

TL (40 km)

- 4 abastecimentos intermédios
- 1 abastecimento final (sólidos e líquidos)

TC (20 km) e Caminhada

- 2 abastecimentos intermédios
- 1 abastecimento final (sólidos e líquidos)

9 - Escalões / Classificações

Trail Longo e Curto (40 km / 20 km) com seguintes escalões:

- M-Sub23 / F-Sub23 – (18-22 anos)
- M-Sen / F-Sen – (23-39 anos)
- M-40 / F-40 – (40-49 anos)
- M-50 / F-50 – (> 50 anos)

Caminhada sem classificação.

10 - Prémios

TL – 40 km

A cerimónia de entrega de prémios será feita logo que hajam podiuns completos, para uma melhor fluidez dos atletas e seu regresso.

Masculino (Geral) - 1º ao 5º
Feminino (Geral) - 1º ao 5º

Masculino (Escalão) - 1º, 2º e 3º
Feminino (Escalão) - 1º, 2º e 3º

Colectivos (Equipa) - 1º, 2º e 3º

(contam os 3 melhores resultados, independente do escalão)



TC – 20km

Masculino (Geral) - 1º, 2º e 3º

Feminino (Geral) - 1º, 2º e 3º

Masculino (Escalão) - 1º, 2º e 3º

Feminino (Escalão) - 1º, 2º e 3º

Colectivos (Equipa) - 1º, 2º e 3º

(contam os 3 melhores resultados, independente do escalão)

Prémio “Finisher” para todos que terminem o TL e TC.

11 – Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) não cumpra o presente regulamento;
- b) não complete a totalidade do percurso;
- c) deteriora ou suje o meio por onde passe;
- d) não leve o seu número bem visível (**virado para frente**);
- e) ignore as indicações da organização;
- f) tenha alguma conduta anti-desportiva.

12 - Secretariado

O secretariado funcionará no Estádio Municipal Manuela Machado:

- 04 de Fevereiro de 2017 - 14h00-18h00
- 05 de Fevereiro de 2017 - 07h00-08h30

Para o levantamento do dorsal, terá que ser efetuada prova do atleta através da exibição de um documento de identificação (BI / CC / DNI).



13 - Diversos

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação estradais nos cruzamentos e travessias

14 - Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência, da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo e do **GOBS (Grupo Operacional Busca e Salvamento)** para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

15 - Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso. O presente regulamento será alvo de atualizações sempre que se julgue necessário.



A organização do Trail Santa Luzia.