



Regulamento Louzantrail 2021



"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.

Nesta edição tu poderás descobrir através de estradas rurais, vales e zonas de montanha, revelando a história da Serra de Lousã, no coração de Portugal. Onde os pastores, os corredores cruzam as famosas aldeias que formam a rede das Aldeias do Xisto, para se ligarem com a cultura da região, apresentada em cada um dos seus recantos

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



Conteúdo

1.	Condições de Participação	5
1.1	Idade mínima participação.....	5
1.2	Inscrições regularizadas	5
1.3	Ajuda externa.....	5
1.4	Colocação de dorsal	Erro! Marcador não definido.
1.5	Regras de Conduta desportiva	5
1.6	Comunicação/contacto com a organização	6
2.	Prova.....	7
2.1	Apresentação das provas / Organização.....	7
2.2	Programa / Horário	7
2.3	Distância / Altimetria / Categorização de Grau de Dificuldades ATRP	8
2.4	Mapa / Perfil altimétrico / Descrição dos percursos	9
2.5	Tempos limites / Barreira horária	9
2.6	Metodologia de controlo de tempos	10
2.7	Postos de controlo	10
2.8	Locais de abastecimento	10
2.9	Material obrigatório / Verificação de material.....	10
2.10	Informação sobre passagem de locais e com tráfego rodoviário	Erro! Marcador não definido.
2.11	Penalizações / Desclassificações.....	11
2.12	Responsabilidades perante o atleta.....	12
2.13	Seguro Desportivo	12
2.14	Suspensão e/ou anulação das provas	12
3.	Inscrições	13
3.1	Processo inscrição.....	13
3.2	Valores e períodos de inscrição	13
3.3	Alteração de inscrições.....	14
3.4	Condições para devolução do valor de inscrição.....	14
3.5	Material incluído com a inscrição	15
3.6	Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc.).....	15
4.	Data, local e hora para entrega de prémios.....	Erro! Marcador não definido.
4.1	Definição das Categorias etárias / Sexo, individuais e equipas.....	16
5.	Cedência de Imagem e Tratamento de Dados	17
5.1	Cedência de Imagem	17
5.2	Tratamento de Dados.....	17
6.	Informação	18
6.1	Solo Duro.....	Erro! Marcador não definido.
6.2	Eco-Responsabilidade.....	Erro! Marcador não definido.
6.3	Casos Omissos	18



6.4	Reclamações	18
-----	-------------------	----



1. Condições de Participação

1.1 Idade de participação

- Ultra Louzantrail – maiores de 18 anos de idade*;
- Louzantrail – maiores de 18 anos de idade*;
- Louzantrail Curto – maiores de 16 anos de idade*;
- Youth Louzantrail – maiores de 14 anos de idade*;

* feitos até ao dia anterior à data da prova.

1.2 Inscrições

A pré-inscrição/inscrição no evento Louzantrail pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

Condições físicas:

- 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 física e mentalmente;
- O atleta deve ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de prova;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (altas temperaturas, baixa humidade, etc.);
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, 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 saber gerir os problemas que possam surgir para uma atividade em montanha, de forma segura.

A organização define como áreas específicas para assistência aos atletas por parte do acompanhante ou elemento responsável pela equipa.

Nestas áreas é permitido ao/à atleta, poder receber alimentação e trocar de equipamento. O atleta é obrigado a manter o equipamento obrigatório.

Os elementos das equipas de apoio não podem aceder às áreas de abastecimentos dos atletas, nem solicitar qualquer tipo de abastecimento.

1.4 Dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo, a altura do peito e sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o chip, sendo dado baixa do mesmo e aparecendo na classificação DNF.

1.5 Conduta desportiva

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



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

- Advertência;
- Desqualificação;
- Expulsão e consequente 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 ou conexas será punido com a proibição de inscrição no evento e/ou em eventos posteriores organizados pela secção de Trail Running do Montanha Clube (pelo período mínimo de dois anos).

1.6 Comunicação/contacto com a organização

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação do Louzantrail os seguintes:

<http://www.louzantrail.com>

info@louzantrail.com

<https://www.facebook.com/louzantrail>



2. Prova

2.1 Apresentação das provas / Organização

Montanha Clube, Secção de Trail Running, é a entidade organizadora do evento Louzantrail, que decorrerá nos dias 23, 24 e 25 de Abril de 2021 na Vila da Lousã, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que estas não ofereçam riscos aos participantes.

A organização acompanha em permanência a evolução das condições climatéricas podendo suspender e/ou anular a prova a qualquer momento, caso assim o entenda.

Esta edição do Louzantrail será constituída por 4 provas competitivas.

ULTRA LOUZANTRAIL

Percurso com cerca 43 Km e aproximadamente 3000 Metros de desnível positivo.

LOUZANTRAIL

Percurso com cerca de 30 Km e aproximadamente 2000 Metros de desnível positivo.

LOUZANTRAIL CURTO

Percurso com cerca de 18 Km e aproximadamente 1200 metros de desnível positivo.

YOUTH LOUZANTRAIL

Percurso com cerca de 11 Km e aproximadamente 850 metros de desnível positivo.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o desnível se assim o entender sendo a alteração, no caso do desnível, nunca superior a 10%.

2.2 Programa / Horário

23 DE ABRIL DE 2020 – Sexta-Feira

Local: Nave Exposições da Lousã – Rua General Humberto Delgado

18:00 – Abertura do secretariado aos atletas

19:30 – Cerimónia Oficial de Abertura

21:00 – Briefing da prova

23:00 – Encerramento secretariado

24 DE ABRIL DE 2020 – Sábado

Local: Nave Exposições da Lousã – Rua General Humberto Delgado

06:30 – Abertura Secretariado

07:10 – Controlo Ultra Louzantrail



07:50 – Briefing

08:00 – Início das partidas Ultra Louzantrail

08:30 – Fim das partidas Ultra Louzantrail

09:40 – Controlo Louzantrail Curto

10:20 – Briefing

10:30 – Início das partidas Louzantrail Curto

11:00 – Fim das partidas Louzantrail Curto

23:00 – Encerramento secretariado

25 DE ABRIL DE 2020 – Domingo

06:30 – Abertura Secretariado

07:10 – Controlo Louzantrail

07:50 – Briefing

08:00 – Início das partidas Louzantrail

08:30 – Início das partidas Louzantrail

10:10 – Controlo Youth Louzantrail

10:50 – Briefing

12:00 – Início das partidas Louzantrail Youth

12:30 – Fim das partidas Louzantrail Youth

15:30 – Fecho de Meta

18:00 – Fim do evento

2.3 Distância / Altimetria / Categorização de Grau de Dificuldades ATRP

Prova	Distância	Desnível positivo	Tempo máximo	Grau de Dificuldade
Ultra Louzantrail	43 Km	3200	10h00	3
Louzantrail	30 Km	2000	7h30	3
Louzantrail Curto	18 Km	1200	5h30	4
Youth Louzantrail	11 Km	850	4h00	4



2.4 Descrição dos percursos

Os percursos do Louzantrail são compostos por passagem pela zona histórica da Lousã, antigos caminhos utilizados pelas populações das aldeias, levadas, estradas florestais, ribeiras, etc.

As provas não são fechadas devem os participantes ter em conta o facto de poder haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes do percurso da prova.

Sendo um evento aberto, 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.

Existirão percursos alternativos, para fazer face a alguma situação imprevista e alheia à organização.

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.

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

Local	Dist. Acum.	Tempo de Prova	Horas
Talasnal	+/- 16,5 km		12:30
Candal	+/- 26,6 km		14:00
Meta	+/- 44,2 km	10:00	

Louzantrail

Local	Dist. Acum.	Tempo de Prova	Horas
Talasnal	+/- 12,8 km		12:00
Candal	+/- 15,9 km		13:30
Meta	+/- 30,1 km	07:30	

Louzantrail Curto

Local	Dist. Acum.	Tempo de Prova	Horas
Talasnal	+/- 7 km		15:00
Meta	+/- 11 km	05:30	



Youth Louzantrail

Local	Dist. Acum.	Tempo de Prova	Horas
Talasnal	+/- 7 km		
Meta	+/- 11 km	04:00	

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

2.7 Postos de controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-la ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão pontos de controlo devidamente assinalados. Os atletas terão de parar de modo a ser registado o controlo do seu dorsal, assim como respeitar a ordem de chegada ao posto de controlo. Nestes mesmos postos de controlo poderá ser colocado nos atletas um outro sistema de controlo eletrónico.

2.8 Locais de abastecimento

As provas do evento são em regime semiautónomo, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.

Devido à COVID-19 os abastecimentos serão condicionados, podendo existir ou não. Estes serão definidos assim que seja possível e devidamente anunciado.

2.9 Material obrigatório / Verificação de material

Equipamento	ULTRA	LOUZANTRAIL	CURTO	YOUTH	Caminhada
Dorsal	X	X	X	X	X
Mascara Anti-Covid	X	X	X	X	X
Frontal	R	R	R	R	R
Apito	X	X	X	X	X
Copo ou caneca	R	R	R	R	R
Telemóvel operacional	X	X	X	X	X



Equipamento	ULTRA	LOUZANTRAIL	CURTO	YOUTH	Caminhada
Manta Térmica (140cmX200cm)	X	X	X	X	X
Mochila ou Cinto de hidratação	R	R	R	R	R
Reservatório de Água (1lt)	R	R	R	R	R

* a organização não fornece copos nos abastecimentos

R – Material Recomendado

X – Material Obrigatório

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado. Nesse caso, o mesmo irá ser informado aos atletas através dos meios de comunicação oficiais, pelo menos com 48 horas antes do início da prova.

2.10 Penalizações / Desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição na edição seguinte
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Insultos à organização em redes sociais, blogs ou páginas do LOUZANTRAIL 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
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
Dorsal não visível	Desclassificação da prova
Falta de item material obrigatório	30 minutos



2.11 Responsabilidades perante o atleta

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Os participantes inscritos no Louzant Trail 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 e dos seus colaboradores e participantes.

2.12 Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidentes pessoais e de Responsabilidade civil) conforme o Decreto-Lei no 10/2009 de 12 de março, para este tipo de prova, estando o seu prêmio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia (xxxx€) do seguro (????, apólice ?????), 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.

2.13 Suspensão e/ou anulação das provas

Caso as condições climáticas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.

Tendo em conta a situação que deriva do COVID-19, se o evento for cancelado pelas Autoridade de Saúde até à data limite das inscrições o atleta pode optar por:

- Reembolso de 75% do valor da inscrição
- Inscrição automática na edição de 2022

Poderá também suspender, reduzir ou neutralizar as provas, os fatores mencionados anteriormente.

Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.



3. Inscrições

3.1 Processo

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 <http://louzantrail.com/registrations.html>.

Não serão aceites outros métodos de pré-inscrição e/ou inscrição.

A inscrição nas provas implica a aceitação implícita do presente regulamento.

O levantamento do dorsal depende da exibição do cartão de cidadão ou documento equiparado (passaporte, cartão de residência, etc.) e declaração de responsabilidade.

O atleta desde já aceita sem qualquer tipo de restrição métodos de triagem sanitária para poder participar no LOUZANTRAIL, nomeadamente controlo de temperatura no controlo 0. Assim como qualquer exame médico ou teste que venha a ser exigido pela Autoridade de Saúde.

Exame e teste médicos estão excluídos da inscrição, ficando à responsabilidade do atleta.

No caso de se verificar divergência nos dados de inscrição com os dados do cartão de cidadão a organização reserva o direito de não permitir a participação do atleta no evento. Tratando-se neste caso, de prestação de informações falsas por parte do atleta a organização não devolverá o valor paga na inscrição.

A emissão de faturas das inscrições deve ser solicitada no momento da inscrição na respetiva plataforma. Não se emitem faturas posteriormente e/ou de outra forma.

3.2 Método de pré-inscrição

Esta edição do LOUZANTRAIL será através de pré-inscrição durante todo o período de inscrições.

A 1 de Março serão enviadas por ordem de registo as instruções para validarem a pré-inscrição através do respetivo pagamento. Ao não validarem a pré-inscrição perdem automaticamente a vaga. O valor de inscrição terá como referência a data da pré-inscrição.

3.3 Valores e períodos de inscrição

Prova	N.º de vagas	Valor de Inscrição 1ª Fase	Valor de Inscrição 2ª Fase	Valor de Inscrição 3ª Fase
Ultra Louzantrail	200	45,00 €	50,00 €	55,00 €
Louzantrail	200	35,00 €	40,00€	45,00€
Louzantrail Curto	200	18,00 €	22,00 €	25,00 €
Youth Louzantrail	200	13,00 €	15,00 €	18,00 €



Calendário de Valores de Inscrição:

1ª Fase: de 15 de Janeiro 2021 a 15 de Fevereiro 2021;

2ª Fase: de 16 de Fevereiro 2021 a 15 de Março 2021;

3ª Fase: de 16 de Março 2021 a 31 de Abril 2021;

Calendário de Períodos de Inscrição:

15 Janeiro 2021 – Abertura Oficial

31 Março 2021 – Fecho de Inscrições

Os atletas a disputar o Circuito de Trail Curto da ADAC têm um desconto de 1,5€ no Louzantrail Curto.

Até 15 de Fevereiro de 2021 daremos prioridade a inscrições para filiados na Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC no Louzantrail Curto.

A organização reserva-se ao direito reservar e/ou de ultrapassar o número limite de vagas para satisfazer os seus compromissos perante atletas de elite (homens com score superior a 780 pontos e mulheres com score superior a 650 pontos ITRA), convidados da organização e ainda para com os patrocinadores oficiais do evento.

A organização reserva-se ainda ao direito de ajustar o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações consideradas relevantes serão anunciadas com a devida antecedência no website oficial e redes sociais.

O atleta que prestar falsas declaração terá a sua inscrição automaticamente anulada sem direito a reembolso.

3.4 Alteração

A organização permite a alterações de inscrições até dia 31 de Março de 2021 mediante o pagamento de uma taxa de 15€, devendo o atleta titular da inscrição enviar um email para info@louzantrail.com com os dados para efetuar a troca e o comprovativo do pagamento da Taxa de Alteração.

Só será possível alterações a inscrições devidamente validadas, não a pré-inscrições.

3.5 Devolução do valor de inscrição

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 75% do valor de inscrição até ao dia 15 de Março de 2021.
- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 31 de Março de 2021. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para info@louzantrail.com para a organização poder proceder ao respetivo reembolso caso existe direito ao mesmo.



3.6 Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal;
- Prémio *Finisher*;
- Seguro de Acidentes Pessoais;
- Equipa de Busca e Salvamento em zonas remotas e de acesso difícil;
- Assistência em Posto Médico Avançado (Médico e equipa de enfermagem);

3.7 Serviços disponibilizados

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

Em caso de necessidade um check-up pela equipa médica disponível no Posto Medico Avançado que se encontrará na zona de chegada.



4. Prémios

Nave Exposições da Lousã – Rua General Humberto Delgado

Só haverá entrega de prémio para os pódios gerais e por equipa e imediatamente após o fecho dos mesmos.

Devido às restrições de Saúde Pública não haverá prémios para os escalões.

4.1 Definição das Categorias

Nas provas competitivas serão premiados os 3 primeiros classificados da classificação por Equipas (masculino/feminino), Geral individual (masculino/feminino) e por escalão.

A classificação das equipas será obtida pela soma das posições da classificação geral dos 3 primeiros atletas da equipa ordenada pela ordem crescente. O critério de desempate das equipas será a soma dos 3 melhores tempos será o método para o desempate.

Os atletas que finalizem as provas competitivas 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.

Os escalões das provas estarão designadamente na seguinte forma:

Ultra Louzantrail e Louzantrail	
M Sub23	F Sub23
M Sénior	F Sénior
M 40	F 40
M 45	F 45
M 50	F 50
M 55	F 55
M 60	F 60
Louzantrail Curto e Youth	
M Júnior	F Júnior
M Sub23	F Sub23
M Sénior	F Sénior
M 40	F 40
M 50	F 50
M 60	F 60

Classificação por escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.



5. Cedência de Imagem e Tratamento de Dados

5.1 Cedência de Imagem

Os participantes do Louzantrail cedem integral e gratuitamente à Organização os direitos de utilização da imagem e voz, autorizando a sua reprodução, edição e publicação, em qualquer suporte (papel ou digital), e integrada em qualquer outro material (fotografia, desenho, ilustração, pintura, vídeo, animação, etc.), conhecido ou que venha a existir, para:

1. Divulgação na página eletrónica do evento (site);
2. Divulgação nas redes sociais (Facebook, Instagram, Youtube, outros);
3. Exposição em formato físico ou digital (exposições, outros);
4. Divulgação em newsletters, brochuras, flyers; etc.

Este pedido de cedência de imagem tem como único propósito promover os eventos realizados e a realizar, sem prejuízo para ambas as partes.

De acordo com o nº 3 do artigo 7º do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril de 2016, o titular dos dados poderá retirar o seu consentimento, por escrito, a qualquer momento. A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efetuado até essa data.

5.2 Tratamento de Dados

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.



6. Informação

6.1 Eco Responsabilidade

Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos.

A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva.

A limpeza do percurso iniciar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor.

A comunicação sobre papel estará reduzida ao mínimo, privilegiando o suporte eletrónico.

6.2 Serviços não disponibilizados

Devido às contingências impostas pela COVID-19, não serão disponibilizados banhos, solo duro e massagens.

6.3 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.

6.4 Reclamações

Para efetuar uma reclamação, por qualquer ação verificada durante o decorrer do Louzantrail, deverá ser feita por escrito e entregue à organização no próprio dia do evento. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 3 dias úteis da qual não será passível de reclamação

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