



## REGULAMENTO GERAL DA POVA

### VIII Trail Santa Luzia (8<sup>a</sup> edição) 2020

Prova designada Trail Santa Luzia (TSL) sendo este ano (2020) a sua Oitava edição, nas versões Ultra Trail (UTSL) 50 km, Trail Longo - 30km, Trail Curto - 18km, Mini Trail 14 km e Caminhada - 10km.

#### 1. ORGANIZAÇÃO

O Trail de Santa Luzia é organizado pelo C.A. OLIMPICO VIANENSE

#### 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar:

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova, que junta ao mesmo tempo a quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição às condições climatéricas, etc.
- É necessário regularizar a inscrição dentro dos prazos estipulados na plataforma de inscrições em: Prozis
- A idade mínima para participação é de 18 anos (atletas dos 16 aos 18 necessitam de termo de responsabilidade dos pais/tutores).
- Uso do Dorsal sempre visível durante todo o percurso.
- Devido às características especiais deste tipo de provas, é recomendável a utilização de equipamento adequado de acordo com as exigências.
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo e estar preparado física e mentalmente.
- Ajuda externa: Os participantes é permitido receber assistência de externos apenas nos postos de abastecimento/controlo, previamente definidos pela organização.

**“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”**



- Compromisso com a colocação dos lixos em locais para o efeito nos abastecimentos. O abandono de lixo pelo atleta no decorrer da prova dá direito a desclassificação imediata.
- A inscrição numa das provas da VIII edição do Trail de Santa Luzia pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

### 3. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todo o evento poderá ser punido. Os graus de penalização podem ser: Advertência, desclassificação, expulsão e consequente proibição de inscrição em futuros eventos efetuados pela organização.

### 4. PROGRAMA

A Prova tem início no dia 19 de abril de 2020 às 08:30 horas, percorrendo caminhos e trilhos do monte Stª Luzia, na distância de 50 km, 30 km, 18km Mini Trail 14 Km e 10km Caminhada, com início e fim no centro da cidade. A duração máxima da prova é de 12 horas.

### 5. INSCRIÇÕES

**As inscrições abrem a 01 de novembro de 2019 e encerram a 12 de abril de 2020.**

Não existe número limitado de inscrições. As mesmas devem ser feitas na plataforma da Prozis.

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 é 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.

Após confirmação de pagamento, é atribuído um número de dorsal ao atleta. O dorsal é pessoal e intransmissível.

### 6. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização, pela Cyclonesport e pela Prozis (plataforma de inscrição) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo para isso, enviar um email a organização para: [trail@olimpicovianense.pt](mailto:trail@olimpicovianense.pt) ou [geral@olimpicovianense.pt](mailto:geral@olimpicovianense.pt)

**“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”**



## 7. TAXAS DE INSCRIÇÃO

O valor da inscrição, do dia 1 de novembro até ao dia 31 de dezembro de 2019, é de 14€ (Catorze euros para o UTL) 9,00€ nove euros TL), (8,00€ oito euros TC) 7,00€ sete euros Mini. e (5€ cinco euros na Caminhada), destes valores **0,50€** reverte para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo e **0,50€** para os agrupamentos de escuteiros que darão apoio na organização da prova.

O valor de inscrição, para as provas, 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.

## 8. MATERIAL ACONSELHADO

Não está previsto material obrigatório neste regulamento, no entanto os participantes são responsáveis pelo material a transportar, declinando a organização qualquer responsabilidade nisso.

Devem, no entanto, levar Cinto porta bidon/Camelback/copo ou equiparado dado que não haverá nem garrafas nem copos nos abastecimentos.

## 9. METOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

- O sistema eletrónico de controlo de tempos fica a cargo da empresa Cyclonesport que através de Chip na sapatilha irá cronometrar os tempos dos atletas. Nos postos de controlo existiram tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas. Estão também previstos controlos intermédios em locais distintos definidos pela organização.

Cuidados a ter com o chip:

- O chip deve ser colocado na sapatilha. (Não são fornecidos atilhos para fixação)
- O chip é entregue quando levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova.
- Existirão elementos da organização na meta a recolher também os chips.
- A não devolução do chip implica o pagamento de 5€ a ser pago pelo atleta

“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”



## 10. PROVAS / ABASTECIMENTOS



UTL (aproximadamente 50km), com desnível positivo de 2.400 D+, terá cinco abastecimentos intermédios e um no final (sólidos e líquidos).



TL (aproximadamente 30km), com desnível positivo de 1.600 D+, terá quatro abastecimentos intermédios e um no final (sólidos e líquidos).



TC (aproximadamente 18km), com desnível positivo de 900 D+, terá dois intermédios e um no final (sólidos e líquidos).

Caminhada (10Km), terá 2 intermédios e no final e 1 abastecimento (sólidos e líquidos)

MT (aproximadamente 14km), com desnível positivo de 700 D+, terá dois intermédios e um no final (sólidos e líquidos).

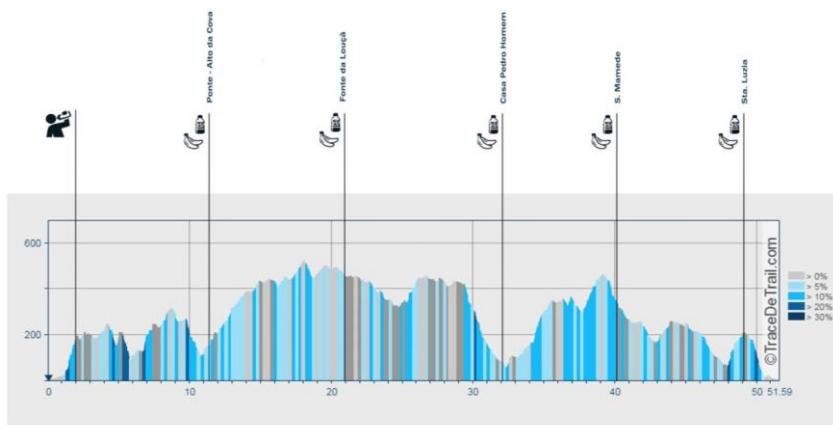
Caminhada (10Km), terá 2 intermédios e no final e 1 abastecimento (sólidos e líquidos)

**“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”**

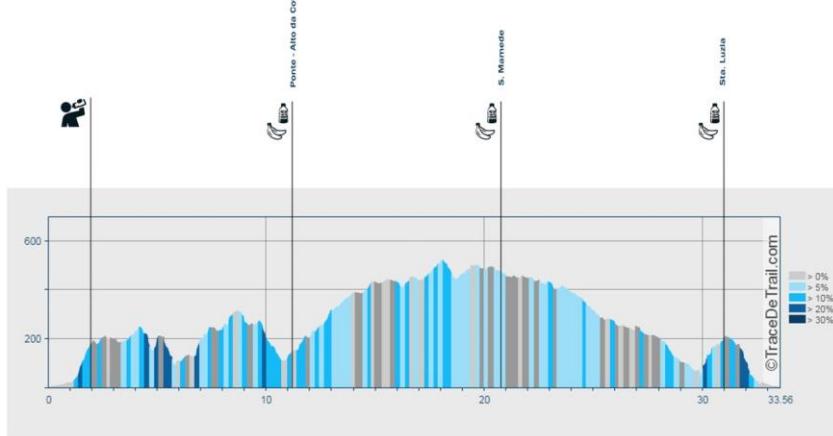


## 11. MAPAS / PERFIS ALTIMÉTRICOS

UTSL 50Km – 2.400 D+ e 4.800 Acumulado



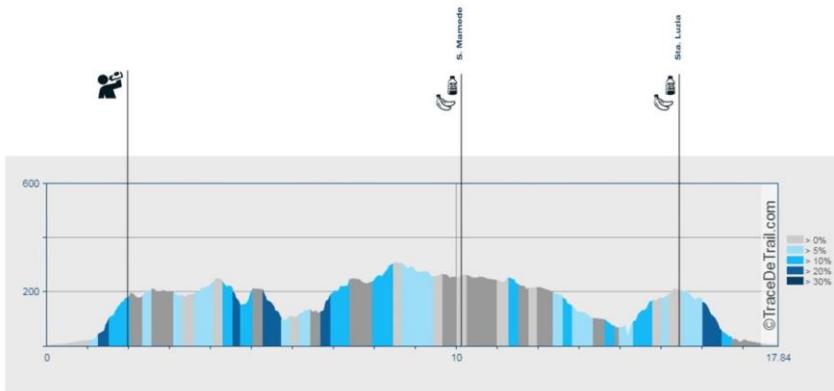
LTSL 30Km – 1.600 D+ e 3.200 Acumulado



“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”



CTSL 18Km – 900 D+ e 1.800 Acumulado



## 12. ESCALÕES / CLASSIFICAÇÕES

Ultra Trail, Trail Longo Curto e Mini Trail (50 km/30km/18km/14km) serão considerados os seguintes escalões:

- M Júnior/F Júnior – (18 a 19 anos (mini trail 14km e trail curto 18km)
- Msub23/Fsub23 – (20 - 22 anos)
- MSENFSEN – (23 - 39 anos)
- M40/F40 – (40 - 44 anos)
- M45/F45 – (45 - 49 anos)
- M50/F50 – (50 – 54 anos)
- M55/F55 – (55 – 59 anos)
- M60/F60 – mais de 60 anos
- Caminhada não tem classificação.

## 13. PRÉMIOS

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

**“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”**



### UTSL – 50Km

Masculino geral - 1º ao 3º  
Feminino geral - 1º ao 3º  
Masculino – por escalão - 1º, 2º e 3º  
Feminino – por escalão - 1º, 2º e 3º  
Coletivos – 1º, 2º e 3º equipa

### TSL – 30Km

Masculino geral - 1º, 2º, e 3º  
Feminino geral - 1º, 2º, e 3º  
Masculino – por escalão - 1º, 2º e 3º  
Feminino – por escalão - 1º, 2º e 3º  
Coletivos – 1º, 2º e 3º equipa

### TCSL – 18km

Geral masculinos - 1º, 2º e 3º  
Geral femininos – 1º, 2º e 3º  
Masculino – por escalão – 1º, 2º e 3º  
Feminino – por escalão – 1º, 2º e 3º  
Coletivo – 1º, 2º e 3º equipa

### MTSL – 14Km

Geral masculinos-1º ,2º e 3º  
Geral femininos –1º,2º e 3º  
Masculino – por escalão – 1º,2º e 3º  
Feminino – por escalão – 1º, 2º, e 3º  
Coletivo – 1º, 2º, e 3º equipa

Haverá prémio de Finisher para todos os que terminem o UTL/TL/TC.MT

## 14. DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- não cumpra o presente regulamento;
- não complete a totalidade do percurso;
- deteriore ou suje o meio por onde passe;

“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”



- d) não leve o seu número bem visível;
- e) ignore as indicações da organização;
- f) tenha alguma conduta antidesportiva.

## 15. SECRETARIADO

O secretariado funcionará junto à partida da prova no 18 de abril entre as 14h e as 18h e no dia 19 de abril, a partir das 6h30 até às 8h00, junto ao local de partida (Campo da Agonia)

Para o levantamento do dorsal, terá que ser efetuada prova do atleta através da exibição de um documento de identificação.

## 16. 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.

A prova será em sistema de open-road e uma vez que só haverá corte de tráfego rodoviário dentro da Cidade, bem como na saída em direção ao escadório de Santa Luzia, e entrada na volta a Cidade. , os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas 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. O atleta é responsável pelo cumprimento das regras do Código da Estrada.

## 17. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência, da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo, mais uma equipa de resgate e salvamento e equipa médica do Grupo Quércia em viatura própria para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## 18. SEGURO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. *“Porque ser só bom se podes ser Olímpico?”*



## 19. DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do TSL e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do TSL o site oficial da prova bem como as páginas das redes sociais associadas ao clube organizador.

## 20. 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.

## 21. INFORMAÇÕES

### ➤ - Como chegar:

- Viana do Castelo é a cidade atlântica mais a Norte de Portugal, situando-se a cerca de 70km do aeroporto internacional do Porto.
- Destino Viana do Castelo através da A28/IC1 Porto- Valença ou N13 Porto-Valença ou N202 Ponte Lima-Viana. No centro da cidade ir até Campo da Agonia / Santiago da Barra, parque estacionamento.

### ➤ - Onde ficar:

- Viana do Castelo oferece várias alternativas ao alojamento incluindo Pousadas de Portugal, Hotéis, Turismo de Habitação, Turismo Rural, Pousadas da Juventude, Parques de Campismo e diversos alojamentos locais. As parcerias entre estas soluções e o TSL ainda estão em fase de estudo, bem como planeamento de Solo Duro.

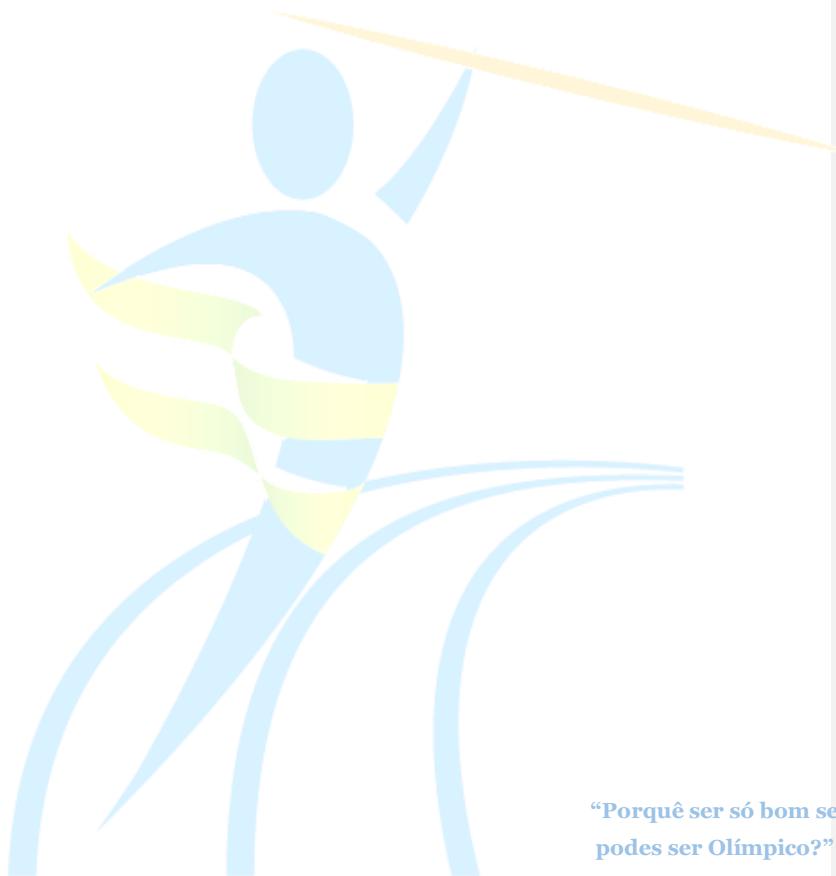
### ➤ - Locais a visitar:

- Centro Histórico de Viana do Castelo e todos os seus Monumentos. Arquitetura contemporânea (Siza Vieira / Souto Moura). Monumento ao Sagrado Coração de Jesus, Zimbório e Cítânia. Núcleo Museológico Navio hospital Gil Eanes. Museu de Artes Decorativas. Museu do Traje. Percursos pedestres, Ciclovia e Ecovia. Praias Atlânticas com excelentes condições para práticas desportivas.

*"Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?"*



O Presidente do Clube de Atletismo Olímpico Vianense



“Porquê ser só bom se  
podes ser Olímpico?”