



# REGULAMENTO

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1 IDADE DE PARTICIPAÇÃO

- Louzantrail Ultra – maiores de 18 anos de idade\*;
- Louzantrail GTNS – maiores de 18 anos de idade\*;
- Louzantrail Curto – maiores de 16 anos de idade\*;
- Louzantrail XS – 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

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, abstendo-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](mailto:info@louzantrail.com)

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



## 2. PROVA

### 2.1 PROVA

Montanha Clube, Secção de Trail Running, é a entidade organizadora do evento Louzantrail, que decorrerá nos dias 1, 2 e 3 de março de 2024 na Vila da Lousã, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que estas não ofereçam riscos aos participantes.

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

Esta edição do Louzantrail será constituída por 4 provas competitivas.

#### LOCALIZAÇÕES:

##### Secretariado

Parque Municipal de Exposições da Lousã  
Rua General Humberto Delgado  
GPS – 40.111092,-8.2503332

##### Loja LZT

Parque Municipal de Exposições da Lousã – Piso 0  
Rua General Humberto Delgado  
GPS – 40.111092,-8.2503332

##### Controlo 0

Palácio da Lousã Boutique Hotel  
Rua Viscondesa do Espinhal  
GPS – 40.109518,-8.2471842

##### Partidas

Palácio da Lousã Boutique Hotel  
Rua Viscondesa do Espinhal  
GPS – 40.109518,-8.2471842

##### Chegadas

Parque Municipal de Exposições da Lousã – Piso 0  
Rua General Humberto Delgado  
GPS – 40.111092,-8.2503332

##### Circuito Rapozinhos

Parque Municipal de Exposições da Lousã – Piso 0  
Rua General Humberto Delgado  
GPS – 40.111092,-8.2503332

##### Cerimónias

Parque Municipal de Exposições da Lousã – Piso 0  
Rua General Humberto Delgado  
GPS – 40.111092,-8.2503332

### 2.2 PROGRAMA / HORÁRIO

#### 1 DE MARÇO DE 2024 – SEXTA-FEIRA

19:00 – Abertura do secretariado

22:00 – Encerramento secretariado

#### 2 DE MARÇO DE 2024 – SÁBADO

06:30 – Abertura Secretariado

07:10 – Controlo Louzantrail Ultra

07:50 – Briefing

08:00 – Partidas Louzantrail Ultra

08:30 – Controlo Louzantrail XS

08:45 – Encerramento secretariado

8:50 – Briefing

9:00 – Partidas Louzantrail XS

15:00 – Abertura Secretariado

16:00 – Rapozinhos Benjamins A

16:10 – Rapozinhos Benjamins B

16:20 – Rapozinhos Infantis



19:00 – Fecho de Meta

19:00 – Encerramento secretariado

19:30 – Cerimónia de Pódios

### 3 DE MARÇO DE 2024 – DOMINGO

06:30 – Abertura Secretariado

07:10 – Controlo Louzantrail GTNS

07:50 – Briefing

08:00 – Partidas Louzantrail GTNS

08:45 – Controlo Louzantrail Curto

09:00 – Encerramento Secretariado

09:20 – Briefing

09:30 – Partidas Louzantrail Curto

15:00 – Fecho de Meta

15:30 – Cerimónia de Pódios

17:00 – Fim do evento

### 2.3 DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE GRAU DE DIFICULDADES ATRP

Prova	Distância	Desnível positivo	Tempo máximo	Grau de Dificuldade
Louzantrail Ultra	46 Km	3300	11h00	4
Louzantrail GTNS	30 Km	2200	7h00	3
Louzantrail Curto	18 Km	1300	5h30	4
Louzantrail XS	13 Km	900	5h00	3

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%.

### 2.4 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:

#### LOUZANTRAIL ULTRA

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tempo de Prova	Horas
Casa do Guarda	+/- 17,3 km	1074	04:00	12:00
Catarredor	+/- 25,8 km	1972	06:00	14:00
Candal	+/- 31,5 km	2523	07:30	15:30
FA	+/- 34,3 km	3021	08:30	17:30
Meta	+/- 46,0 km	3300	11:00	19:00

#### LOUZANTRAIL GTNS

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tempo de Prova	Horas
Letras	+/- 10,6 km	1000	03:00	11:00



[INÍCIO](#)

[PROVAS](#)

[LOUZANTRAIL](#)

[HISTÓRIA](#)

[INFO](#)

[PRESS](#)



[TACTOS](#)

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tempo de Prova	Horas
Meta	+/- 30 km	2220	07:00	15:00

#### LOUZANTRAIL CURTO

Local	Dist. Acum.	D+ Acumulado	Tempo de Prova	Horas
Letras	+/- 10,4 km	1020	03:00	12:30
Meta	+/- 18 km	1380	05:30	15:00

#### LOUZANTRAIL XS

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tempo de Prova	Horas
Meta	+/- 13 km	900	5:00	14:00

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.

#### LOUZANTRAIL ULTRA

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tipo
Casa do Figueiredo	+/- 11.8 km	1074	Sólidos e Líquidos
Casa do Guarda	+/- 17.3 km	1138	Sólidos e Líquidos
Catarredor	+/- 25.8 km	1972	Sólidos e Líquidos
FA	+/- 34.3 km	3021	Sólidos e Líquidos
Meta	+/- 46.0 km	3300	Sólidos e Líquidos

#### LOUZANTRAIL GTNS

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tipo
Letras	+/- 10,6 km	1000	Sólidos e Líquidos
FA	+/- 18,5 km	2015	Sólidos e Líquidos
Meta	+/- 30 km	2220	Sólidos e Líquidos

#### LOUZANTRAIL CURTO

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tipo
Letras	+/- 10,4 km	1020	Sólidos e Líquidos
Meta	+/- 18 km	1380	Sólidos e Líquidos

#### LOUZANTRAIL XS

Local	Dist. Acum.	D+ Acum.	Tipo
Casa do Guarda	+/- 6,5 km	634	Sólidos e Líquidos
Meta	+/- 13 km	910	Sólidos e Líquidos

## 2.9 MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Equipamento	ULTRA	GTNS	CURTO	XS
Dorsal	X	X	X	X
Capa	X	X	X	X



Equipamento	ULTRA	GTNS	CURTO	XS
Apito	X	X	X	X
Copo ou caneca	R	R	R	R
Telemóvel totalmente operacional	X	X	X	X
Manta Térmica (140cmx200cm)	X	X	X	X
Reservatório de Água (1lt)	R	R	R	R

\* a organização não fornece copos nos abastecimentos

R - Material Recomendado

X - Material Obrigatório

Caso as condições climatéricas 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
Não cumprimento do percurso estabelecido	Desclassificação da prova
Dorsal não visível	Desclassificação da prova
Falta de item material obrigatório	15 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 Louzantrail 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 prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia, 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.

### Louzantrail Ultra e XS

Seguradora: Victoria Seguros SA

Apólice: em emissão

Franquia: 60€

### Louzantrail GTNS e Curto

Seguradora: Victoria Seguros SA

Apólice: em emissão

Franquia: 60€



## 2.14 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.

Se o evento for cancelado pelas Autoridade de Saúde até à data limite das inscrições o atleta pode optar por:

- Reembolso de 100% do valor da inscrição para subscritores do "Seguro de Inscrição"
- Reembolso de 75% do valor da inscrição
- Inscrição automática na edição de 2025

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 INSCRIÇÃO

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://louzanttrail.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.).

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 INSCRIÇÃO

Ao completar a inscrição terão 48h para validarem a mesma através de pagamento. Ao não validarem a inscrição perdem automaticamente a vaga.

### 3.3 VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Prova	Vagas	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
Louzantrail Ultra	250	40 €	46 €	55 €	65 €
Louzantrail GTNS	375	27 €	33 €	40 €	50 €
Louzantrail Curto	450	17 €	22 €	25 €	35€
Louzantrail XS	200	10 €	15 €	20€	25 €

#### Calendário de Valores de Inscrição:

1ª Fase: de 15 de Setembro 2023 a 30 de Setembro 2023;

2ª Fase: de 1 de Outubro de 2023 a 25 de Janeiro 2024;

3ª Fase: de 26 de Janeiro 2024 a 11 de Fevereiro 2024;

4ª Fase: de 12 de Fevereiro 2024 a 22 de Fevereiro 2024;

#### Calendário de Períodos de Inscrição:

**15 de Setembro 2023** – Abertura Oficial

**22 de Fevereiro 2024** – Fecho de Inscrições

Atletas Filiaados da FPA/ADAC têm desconto de 1,5€ no Louzantrail Curto.

Até 31 de Outubro de 2023 Atletas Filiaados da ADAC têm inscrição garantida no Louzantrail Curto.

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 15 de Fevereiro de 2024 mediante o pagamento de uma taxa de 15€, devendo o atleta titular da inscrição enviar um email para [info@louzanttrail.com](mailto:info@louzanttrail.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 Janeiro de 2024.
- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 07 de Fevereiro de 2024. 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@louzanttrail.com](mailto:info@louzanttrail.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;

### 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.

Solo Duro mediante reserva em conjunto com a inscrição.

Banhos

### 3.8 DORSAL SOLIDÁRIO

O Dorsal Solidário garante um lugar no Louzanttrail® 2024, mesmo que as inscrições estejam esgotadas. Devem atribuir a umas das entidades definidas pela organização, um donativo de pelo menos 100,00 €. Para definição da entidade devem entrar em contacto pelo email [info@louzanttrail.com](mailto:info@louzanttrail.com)

**Importante:** O Dorsal Solidário obedece às mesmas regras de uma inscrição normal, nomeadamente taxas de inscrição (taxa primeira fase), reembolso, transferência, etc... A data limite é de 31 de Janeiro de 2024, estando os dorsais limitados ao máximo de 40.

### 3.9 ATLETAS DE ELITE

A organização reserva inscrições para atletas de elite com base no índice ITRA ou UTMB. Homens com score superior a 825 pontos e mulheres com score superior a 700 pontos têm a inscrição de forma gratuita.

Os atletas que cumpram este critério e que pretendam participar no Louzanttrail® devem enviar email para [info@louzanttrail.com](mailto:info@louzanttrail.com) até ao dia 31 de Janeiro de 2024, manifestando a sua vontade em participar como atleta elite e devendo indicar o link para o seu Perfil ITRA e/ou UTMB.

## 4. PRÉMIOS

Nave Exposições da Lousã – Rua General Humberto Delgado

### 4.1 DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

Nas provas competitivas serão premiados os 3 primeiros classificados da classificação por Equipas (masculino/feminino), Geral individual (masculino/feminino), assim como os escalões abaixo definidos.

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:

Masculino	Feminino
M Juvenil	F Juvenil
M Júnior	F Júnior
M Sénior	F Sénior
M 35	F 35

Masculino	Feminino
M 45	F 45
M 50	F 50
M 55	F 55
M 60	F 60
M 65	F 65
M 70	F 70

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:

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

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 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.

### 6.3 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.

## PARCEIROS

### TWITTER

Couldn't connect with Twitter

## LOUZANTRAIL

Uma prova de emoções! Organização  
Montanha Clube Trail Running



### NEWSLETTER

```
[vc_mailchimp list="a37b0da093"]  
[vc_mailchimp_name_field  
placeholder="Nome"]  
[vc_mailchimp_email_field  
placeholder="Email"]  
[vc_mailchimp_custom_field  
type="dropdown" label="Montanha Clube"  
label_position="left" name="ORGANIZADO"  
options="Sim|Sim|false,Não|Não|false"]  
[vc_mailchimp_custom_field  
type="dropdown" label="Parceiros"  
label_position="left" name="Parceiros"  
options="Sim|Sim|false,Não|Não|false,undefined|undefi  
[vc_mailchimp_submit_button  
text="Subscrever" outlined="yes"]  
[/vc_mailchimp]
```

