

REGULAMENTO LOUZANTRAIL

2026

LOUZANTRAIL®

UMA PROVA DE EMOÇÕES

*“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

1.1 Idade de participação

LZT – Trail Longo 32 kms: maiores de 20 anos de idade*

LZT – Trail Curto 20 kms: maiores de 18 anos de idade*

LZT - Mini trail XS 13 kms: maiores de 16 anos de idade*

LZT - By Stages 32 kms + 20 kms: maiores de 20 anos*

*a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

1.2 Inscrições

A pré-inscrição e a inscrição no evento Louzantrail pressupõem a aceitação integral do presente regulamento.

Condições físicas - O atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos, com desnível positivo e negativo, e apresentar preparação física e mental adequada. - O atleta deve ter noção real da sua capacidade de autonomia em montanha para gerir problemas que possam surgir durante a prova.

O atleta deve conseguir lidar com condições ambientais e climatéricas adversas. - O atleta deve saber gerir problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares ou pequenas lesões.

1.3 Ajuda externa

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

1.4 Dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser colocado na frente do corpo, à altura do peito e sempre visível. Em caso de desclassificação, barreira horária ou abandono, o atleta deve entregar o chip, ficando registado como DNF.

1.5 Conduta desportiva

Durante a prova o atleta deve adotar comportamento digno e respeitador, abstendo-se de linguagem ofensiva e de agressões verbais ou físicas.

1.6 Comunicação com a organização

Canais oficiais do Louzantrail:

- E-mail: louzantrail.info@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/louzantrail>
- Instagram: <https://www.instagram.com/louzantrail>

2. Prova

2.1 Enquadramento

O Montanha Clube, Secção de Trail Running, é a entidade organizadora do Louzantrail, que decorre nos dias 6, 7 e 8 de março de 2026 na Vila da Lousã.

A organização acompanha permanentemente a evolução das condições meteorológicas e pode suspender ou anular a prova a qualquer momento, caso o entenda.

Esta edição é constituída por três provas competitivas.

2.1.1 Localizações

Secretariado: Parque Municipal de Exposições da Lousã, Rua General Humberto Delgado

Loja LZT: Parque Municipal de Exposições da Lousã, piso 0

Controlo 0: Palácio da Lousã Boutique Hotel, Rua Visc. de Espinhal

Partidas: Palácio da Lousã Boutique Hotel, Rua Visc. de Espinhal

Chegadas: Parque Municipal de Exposições da Lousã, piso 0

Circuito Raposinhos: Parque Municipal de Exposições da Lousã, piso 0

Cerimónias: Parque Municipal de Exposições da Lousã, piso 0

2.2 Programa e horário

Sexta-feira, 6 de março de 2026

19:00 Abertura do secretariado

21:00 Encerramento do secretariado

Sábado, 7 de março de 2026

06:30 Abertura do secretariado

07:10 Controlo LZT Longo 32 kms

07:50 Briefing

08:00 Partidas LZT – Longo 32 kms

10:00 - Encerramento do secretariado

15:00 Fecho de meta

15:30 Cerimónia de pódios

15:00 Levantamento dorsais loja LZT Raposinhos (Trail Kids)

16:00 Raposinhos Benjamins A

16:10 Raposinhos Benjamins B

18:00 Abertura do secretariado

20:00 - Encerramento do secretariado

Domingo, 8 de março de 2026

07:30 Abertura do secretariado

08:10 Controlo LZT Curto 20 Kms

08:45 Briefing

09:00 Partidas LZT Curto 20 Kms

09:30 Controlo LZT XS 13 Kms

09:45 Encerramento do secretariado

9:50 Briefing

10:00 Partida LZT XS 13 Kms

14:00 Fecho de meta

15:00 Cerimónia de pódios

17:00 Fim do evento

2.3 Distâncias, altimetria e dificuldade ATRP

Prova	Distância	Desnível positivo	Tempo máximo	Grau de dificuldade
LZT – Trail Longo	32 kms	2100 m	7h00	3
LZT – Trail Curto	20 km	1100 m	5h00	4
LZT – Minitrail XS	13 km	700 m	4h00	3

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o desnível sempre que o entenda, sem que a variação de desnível exceda 10 por cento.

2.4 Descrição dos percursos

Os percursos cruzam a zona histórica da Lousã, aldeias, levadas, trilhos técnicos, estradões florestais, ribeiras e antigos caminhos utilizados pelas populações locais.

As provas decorrem em percursos parcialmente abertos. Pode haver viaturas, animais, pessoas ou bicicletas em segmentos do trajeto. Os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vias de uso público e respeitar áreas agrícolas e propriedades privadas, assumindo eventuais indemnizações por incumprimento.

Podem existir alternativas de percurso sempre que uma situação imprevista o justifique.

A organização pode alterar a qualquer momento o percurso e a posição de postos de controlo e de abastecimento sem aviso prévio.

Este evento terá as distâncias previstas de **LZT 32km**, **LZT 20km** e **LZT 13km (A correr ou a caminhar)**.

No evento **Trail Kids**, as distâncias serão ajustadas às faixas etárias dos participantes. Todos os atletas que procuram uma experiência mais intensa, o **LZT By Stages**, será uma prova de duas etapas que engloba a participação nas distâncias de 32 km e 20 km. Este desafio vai testar os limites de resistência e estratégia dos participantes, oferecendo-lhes uma experiência única e um maior contato com a natureza.

2.5 Tempos limites e barreiras horárias

LZT Longo 32kms				
Local	Dist. acum.	D+ acum.	Tempo de prova	Hora
Letras	± 10,6 km	1000 m	3h30	12:30
FA	± 18,5km	2015 m		
Meta	± 32,0 Km	2100 m	7h00	15:00

LZT Curto 20kms				
Local	Dist. Acum	D+ acum.	Tempo de prova	Hora
Letras	± 10,4 km	1020 m	3h30	13:30
Meta	± 20,0 km	1100 m	5h00	14:00

LZT XS 13kms				
Local	Dist.acum.	D+ acum.	Tempo de prova	Hora
Meta	± 13,0km	700 m	4h00	14:00

Para continuar em prova, o atleta tem de sair de cada posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário será efetuado o barramento e o atleta deve entregar o chip. Se optar por continuar fá-lo sob a sua responsabilidade.

2.6 Metodologia de controlo de tempos

Sistema eletrónico através de chip colocado no dorsal.

2.7 Postos de controlo

O percurso será marcado pela organização. É proibido cortar caminho por atalhos.

Existem postos de controlo devidamente assinalados. O atleta deve parar para registo do dorsal e respeitar a ordem de chegada ao posto. Podem existir sistemas eletrónicos adicionais de controlo.

2.8 Locais de abastecimento

As provas são em regime semi-autossuficiente. O atleta deve transportar o necessário para concluir a prova. Os locais e a composição dos abastecimentos podem sofrer alterações. Em caso de necessidade poderão existir pontos de água naturais sinalizados.

LZT Longo 32 kms
Letras: sólidos e líquidos
FA: sólidos e líquidos
Meta: sólidos e líquidos

LZT Curto Curto 20 kms
Casa do Guarda: sólidos e líquidos
Talasnal: sólidos e líquidos
Meta: sólidos e líquidos

LZT XS 13 kms
Casa do Guarda: sólidos e líquidos
Meta: sólidos e líquidos

2.9 Material obrigatório e verificação

Equipamento	Longo	Curto	X S
Dorsal	X	X	X
Apito	X	X	X
Copo ou caneca	R	R	R
Telemóvel operacional	X	X	X
Manta térmica 140x200cm	X	X	X
Reservatório de água 1 L	R	R	R

X obrigatório. **R** recomendado.

O material obrigatório pode ser ajustado pela organização e comunicado com pelo menos 24 horas de antecedência se as condições climáticas o justificarem.

2.10 Penalizações e desclassificações

Infração	Sanção
Agressão ou insulto a elementos da organização ou a atletas	Desclassificação e proibição de inscrição na edição seguinte
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação
Insultos à organização em redes sociais ou páginas do Louzantrail	Desclassificação e inibição de participação por pelo menos dois anos
Retirar sinalização do percurso.	Desclassificação e proibição de inscrição na edição seguinte
Desobedecer a medidas de segurança indicadas pela organização.....	Desclassificação
Exceder o tempo limite nos postos de controlo ou na meta	Desclassificação
Falhar um posto de controlo	Desclassificação
Atirar lixo para o chão	Desclassificação
Perda de dorsal ou chip	Desclassificação
Não cumprir o percurso estabelecido	Desclassificação
Dorsal não visível	Desclassificação

Falta de item de material obrigatório: Penalização de 15 minutos

2.11 Responsabilidades perante o atleta

A participação é voluntária e o atleta assume os riscos inerentes à modalidade, não podendo reclamar danos morais, físicos ou materiais à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores ou a outros participantes. O atleta deve estar coberto por seguro desportivo, nos termos definidos.

2.12 Seguro desportivo

Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil, conforme legislação em vigor. O prémio está incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente a franquia é da responsabilidade do atleta.

2.13 Suspensão ou anulação das provas

Em condições ambientais ou climáticas extremas como incêndio florestal ou tempestade a partida pode ser adiada até duas horas. Após este período a prova pode ser cancelada. A prova pode ainda ser suspensa ou anulada por decisão de entidades oficiais, como a Proteção Civil ou forças de segurança. Se o evento for cancelado pelas Autoridades de Saúde até à data limite das inscrições o atleta pode optar por:

- Reembolso de 75 por cento do valor da inscrição;
- Transferência de inscrição para a edição seguinte.

Em qualquer outra situação não existe direito a reembolso.

3. Inscrições

3.1 Processo de inscrição

A inscrição é realizada exclusivamente através do formulário disponível na página da www.stopandgo.com.pt. Não são aceites outros métodos.

A inscrição implica a aceitação do regulamento.

O levantamento do dorsal exige apresentação de documento de identificação válido.

O atleta deve estar isento de restrições médicas impostas pelas autoridades de saúde.

3.2 Validação

Após submeter a inscrição o atleta tem 48 horas para validar através de pagamento.

Inscrições não validadas perdem a vaga.

3.3 Valores e períodos de inscrição

Prova	Vaga	Fase 1	Fase 2	Fase 3
LZT Longo 32 kms	400	30€	35€	40 €
LZT Curto 20 kms	450	20€	25€	30€
LZT XS	250	15€	20€	25€
LZT by Stages	-	45€	50€	55€
LZT – Trail Kids	40	0,0€	0,0€	0,0€

Calendário

- **Fase 1:** 16 de novembro de 2025 a 31 de dezembro de 2026
- **Fase 2:** 1 de janeiro a 31 de janeiro de 2026
- **Fase 3:** 1 de fevereiro a 25 de fevereiro de 2026

Atletas filiados na FPA/ADAC tem desconto de 1,5€ no LZT curto 20 kms.

A data de fecho das inscrições poderá ser antecipada, caso o número de inscritos atinja os limites definidos para as várias provas, pela organização

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.

Abertura oficial: 16 de novembro de 2025. Fecho de inscrições: 25 de fevereiro de 2026.

3.4 Alterações

Alterações de titular ou de prova são possíveis até 21 de fevereiro de 2026, mediante taxa de 5 euros e pedido por e-mail para info@louzantrail.com, com comprovativo de pagamento. Apenas para inscrições validadas.

3.5 Devoluções

A organização não devolve o valor da inscrição salvo em caso de doença ou lesão mediante atestado médico:

- 50 por cento do valor até 31 de dezembro de 2025;
- 25 por cento do valor até 10 de fevereiro de 2026;
- A partir de 11 de fevereiro de 2026: não haverá direito a reembolso.

Pedidos por e-mail com dados da inscrição, atestado e IBAN para info@louzantrail.com

3.6 Material incluído com a inscrição

- Dorsal
- Prémio Finisher
- Seguro de Acidentes Pessoais
- Mini Refeição no final

3.7 Serviços disponibilizados

- Transporte até à chegada em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova, dependente da disponibilidade de viaturas.
- Posto Médico Avançado na zona de chegada.
- Banhos.

3.8 Dorsal solidário

Garante lugar mesmo com as inscrições esgotadas, mediante donativo mínimo de 100 euros para entidade indicada pela organização. Regras idênticas a uma inscrição normal. Limite indicativo de 40 dorsais. Pedido até 31 de janeiro de 2026 por e-mail.

3.9 Atletas de elite

Inscrições gratuitas para atletas com índice ITRA ou UTMB de referência.

Homens com score superior a 825 pontos e mulheres com score superior a 700 pontos. Pedido até 31 de janeiro de 2026, por e-mail, com ligação para o perfil ITRA e/ou UTMB.

4. Prémios

4.1 Categorias e pódios

Local das cerimónias: Nave de Exposições da Lousã, Rua General Humberto Delgado.

Há pódios para os 3 primeiros classificados por equipas masculina e feminina, geral individual masculina e feminina e por escalões etários.

Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, por género. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate ganha a equipa que primeiro fechar.

Os atletas que completem as provas recebem prémio Finisher. Os prémios devem ser levantados na cerimónia de pódios.

Escalões

- Juvenil, Júnior, Sub23, Sénior e M/F 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70

A classificação por escalões considera a idade do atleta a 30 de setembro da época competitiva.

5. Cedência de imagem e tratamento de dados

5.1 Cedência de imagem

Os participantes cedem gratuitamente à organização os direitos de utilização da imagem e voz, podendo ser usada para divulgação do evento, redes sociais, formatos físicos e digitais, imprensa e outras finalidades relacionadas com o evento.

O consentimento pode ser retirado por escrito a qualquer momento, nos termos do RGPD.

5.2 Tratamento de dados

Os dados são tratados para gestão da inscrição e podem ser partilhados com seguradoras, parceiros e organizações desportivas. O participante tem direito de acesso, retificação, atualização e eliminação dos dados, entre outros direitos previstos na lei.

6. Informação

6.1 Eco-responsabilidade

Não abandonar lixo. Utilizar contentores próprios. Respeitar flora e fauna. Seguir o percurso balizado sem atalhos. A organização privilegia materiais reutilizáveis ou recicláveis e efetua recolha seletiva. A limpeza do percurso realiza-se após a passagem do último atleta. Comunicação preferencialmente em suporte eletrónico.

6.2 Casos omissos

O envio da ficha de inscrição implica conhecimento e aceitação deste regulamento. Os casos omissos são resolvidos pela direção de prova e não admitem recurso.

6.3 Reclamações

As reclamações devem ser apresentadas por escrito no próprio dia do evento.

A decisão é comunicada por e-mail até três dias úteis após a análise.

O conteúdo deste regulamento pode ser alterado ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.