



CLUBE DE ATLETISMO
**Olímpico
Vianense**

FUNDADO EM 1994



REGULAMENTO GERAL DA POVA

VII Trail Santa Luzia (7ª edição) 2019

Prova designada Trail Santa Luzia (TSL) sendo este ano (2019) a sua sétima edição, nas versões Ultra Trail (UTSL) 50 km, Trail Longo - 30km, Trail Curto - 18km 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 climáticas, 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 menores de 18 anos necessitam de termo de responsabilidade - **anexo I**, dos pais/tutores, entregue no secretariado.
- 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:** Aos participantes é permitido receber assistência de externos apenas nos postos de abastecimento/controlo, previamente definidos pela organização.
- 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 VII edição do Trail de Santa Luzia pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

“Porque ser só bem se
podes ser Olímpico?”



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 efectuados pela organização.

4. PROGRAMA

A Prova tem início no dia 14 de abril de 2019 às 8 horas, percorrendo caminhos e trilhos do monte Stª Luzia, na distância de 50 km, 30 km, 18km 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 2018 e encerram a 8 de abril de 2019.

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 Cyclonessport 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, rectificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo para isso, enviar um email a organização para: trail@olimpicovianense.pt ou geral@olimpicovianense.pt

7. TAXAS DE INSCRIÇÃO

O valor da inscrição é de **16€** (Dezasseis euros) para o UTL, 10€(Dez euros) TL, 9€(Nove euros) TC e 6€(Seis 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. **“Porquê ser só bom se podes ser Olímpico?”**



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 electrónico de controlo de tempos fica a cargo da empresa Cyclonessport 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 aquando levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova.
- Existirão elementos da organização na meta a recolher também os chipes.
- A não devolução do chip implica o pagamento de 5€ a ser pago pelo atleta

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).

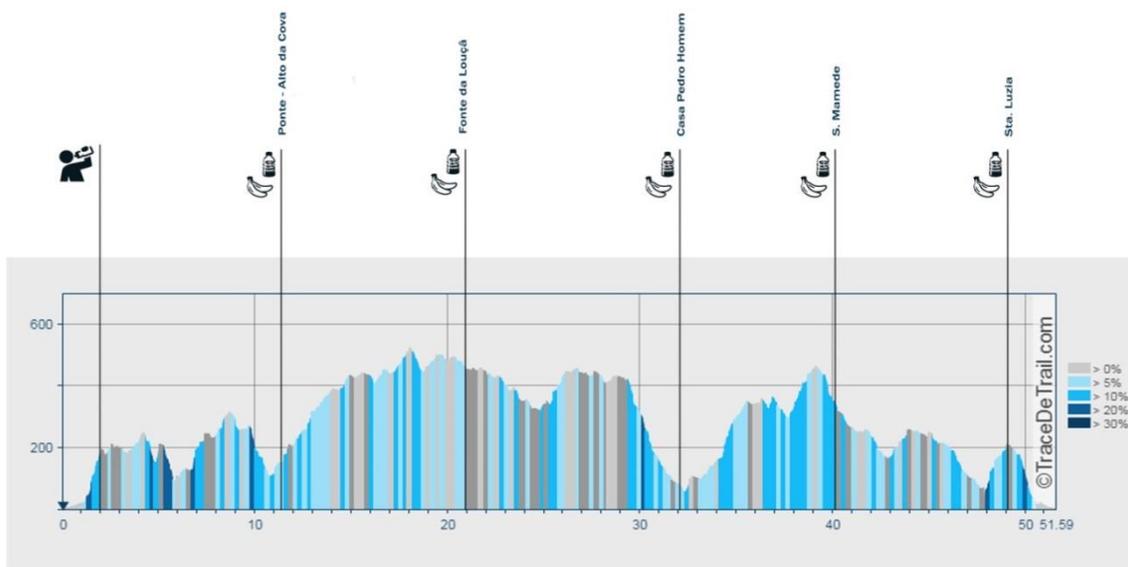
*“Porquê ser só bom se
podes ser Olímpico?”*



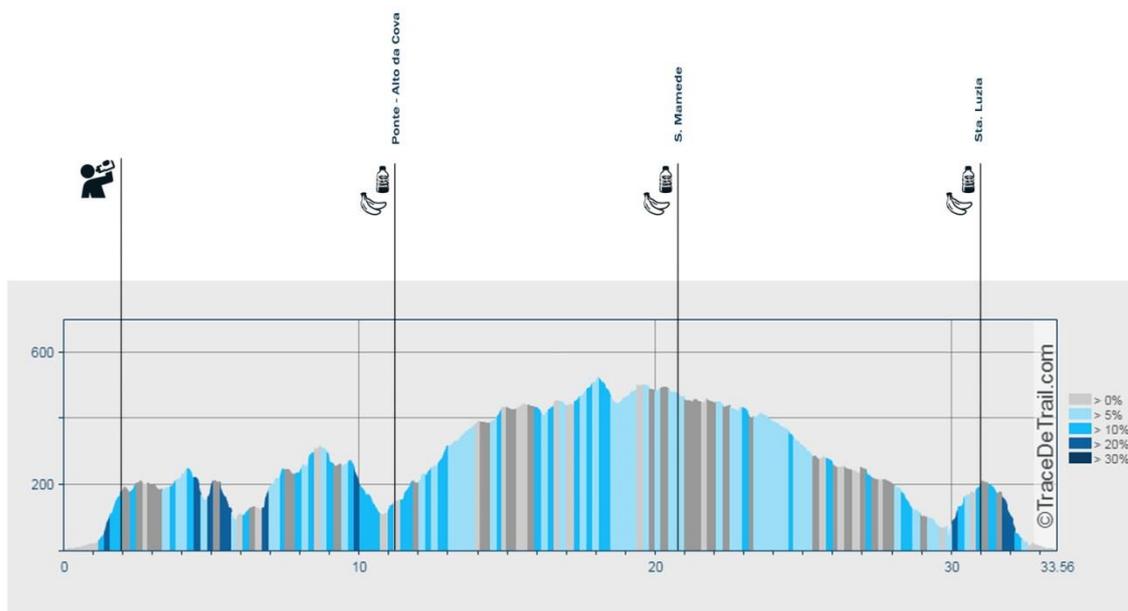
Caminhada (10Km), terá 2 intermédios e no final e 1 abastecimento (sólidos e líquidos)

11. MAPAS / PERFIS ALTIMÉTRICOS

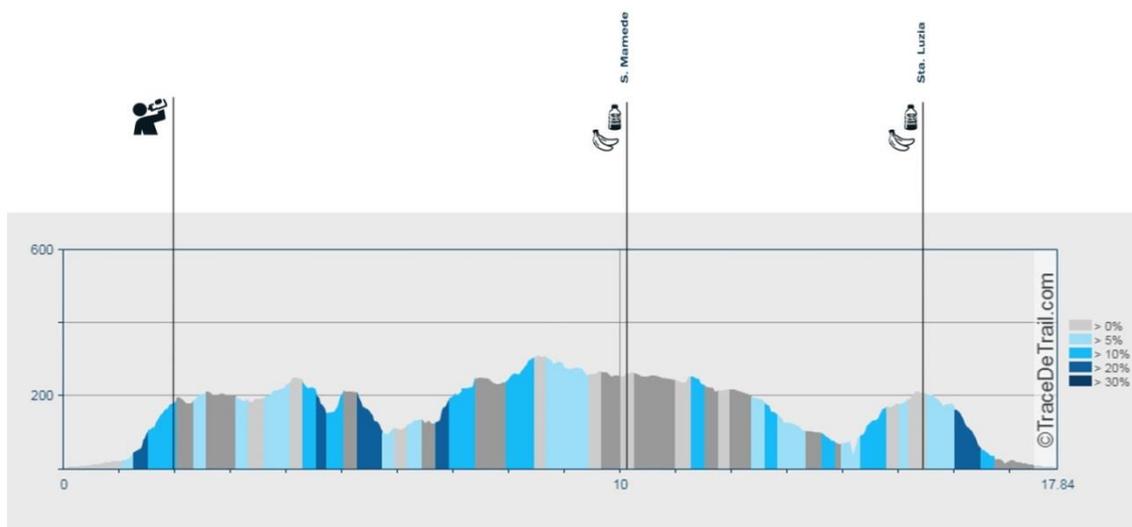
UTSL 50Km – 2400 D+ e 4800 Acumulado



LTSL 30Km – 1600 D+ e 3200 Acumulado



se
podes ser Olímpico?"



CTSL 18Km – 900 D+ e 1800 Acumulado

12. ESCALÕES / CLASSIFICAÇÕES

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

- Msub23/Fsub23 – (18-22 anos)
- MSEN/FSEN – (23-39 anos)
- M40/F40 – (40-49 anos)
- M50/F50 - (+ de 50 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.

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

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



LTSL – 30Km

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

CTSL – 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

Os escalões considerados são: Sub 23, Sénior, M/F40, M/F50, M/F60. Haverá prémio de Finisher para todos os que terminem o UTL/TL/TC.

14. DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

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

15. SECRETARIADO

O secretariado funcionará junto à partida da prova no 13 de abril entre as 14h e as 18h e no dia 14 de abril, a partir das 6h00 até às 7h30. (local a definir)

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.

“Porquê ser só bom se
podes ser Olímpico?”



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 não haverá corte de tráfego rodoviário, 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 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.

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.

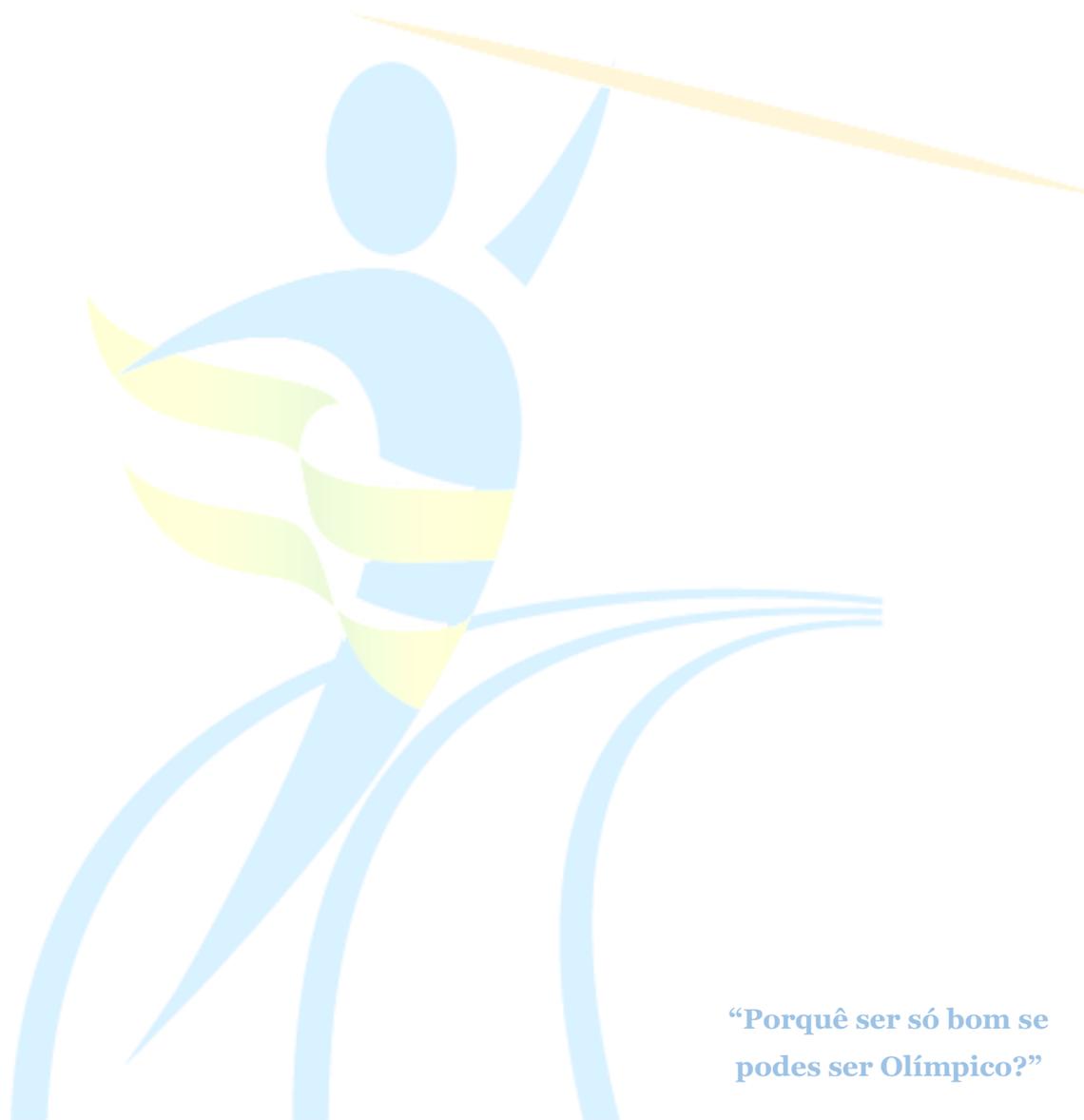
“Porquê ser só hom se
podes ser Olímpico?”



CLUBE DE ATLETISMO
**Olímpico
Vianense**
FUNDADO EM 1994

- **Locais a visitar**

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



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



VII TRAIL SANTA LUZIA

Viana do Castelo | 14 de Abril 2019

Anexo I

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETA MENOR DE 18 ANOS

Para menores de dezoito (18) anos de idade, o pai, mãe, tutor ou responsável legal aceita e concorda com as condições descritas no regulamento da prova (**VII Trail Santa Luzia**), confirmando que tem a capacidade jurídica e a autoridade para agir em nome do menor inscrito.

Para o efeito vai assinar termo de responsabilidade anexo (**anexo I**) que deverá ser entregue à organização para efeitos de levantamento do dorsal de participação.

Eu
(nome) _____,

Nascido em ___/___/___, portador do (b.i/c.c) nº _____, residente em _____

Na qualidade de (pai, mãe, tutor, encarregado de educação) _____

Do atleta (nome) _____, nascido em ___/___/___, portador do (b.i/c.c) nº _____, para os devidos efeitos e sobre minha inteira responsabilidade, declaro que:

1. Não possuir, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do evento **VII Trail de Santa Luzia**.
2. Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades, ciente das exigências e dificuldades descritas pela organização, de acordo com o estabelecido na **lei nº 5/2007** (lei de bases da atividade física e do desporto), **nº 2 do artigo 40º**.
3. Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor.
4. Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Viana do Castelo, _____ de _____ de 2019

O declarante

(assinatura conforme documento de identificação)

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