



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



VII TRAIL STA LUZIA

REGULAMENTO GERAL DA POVA

VII Trail Santa Luzia (7ª edição) 2019

Com o objetivo de promover a prática desportiva e o contacto com a natureza, o CAOV organiza um evento designado **Trail Santa Luzia** (TSL) sendo este ano (2019) a sua **sétima edição**, nas versões Ultra Trail (UTSL) 50 km, Trail Longo (TSL) - 30km, Trail Curto (TCSL) - 18km, Caminhada - 10km e simultaneamente um evento não competitivo para os mais jovens TSL Kids.

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 e só 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.

“Porquê ser só bom se

para os outros?”



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. Ultra Trail 50km sai as **8h00**. Nas restantes provas a saída é as **8h45** (TSL 30Km, TCSL 18Km e Caminhada). A duração máxima da prova é de 10 horas.

SECRETARIADO

SABADO DIA 13-04-2019
TARDE: DAS 14H30 AS 19H00

DOMINGO DIA 14-04-2019
MANHÃ: DAS 06H30 AS 08H30

LOCAL: ETAP - ESCOLA PROFISSIONAL
41°41'27.4"N 8°50'19.6"W
41.690948, -8.838764

KIDS

CORRIDA KIDS SANTA LUZIA

14-04-2019

PARTIDA DA CORRIDA KIDS SANTA LUZIA

14H30 - doa 5 aos 8 - 500m
15H00 - dos 9 aos 11 - 1500m
15H30 - dos 12 aos 16 - 3000m

Nota: Os pais podem acompanhar as crianças.

LOCAL PARTIDA: Campo da Agonia
41°41'26.1"N 8°50'15.7"W
41.690576, -8.837694

CAMINHADA

DOMINGO DIA 14-04-2019

08H45

Partida da Caminhada Trail de Santa Luzia

LOCAL: ETAP - ESCOLA PROFISSIONAL
41°41'27.4"N 8°50'19.6"W
41.690948, -8.838764

5. INSCRIÇÕES

As inscrições abrem a **01 de Novembro** de 2018 e encerram a **10 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

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



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, na **fase 1** (até dia **31** de Dezembro de **2018**), de **14€** (Dezasseis euros) para o UTSL – Ultra Trail, **8,5€** (Dez euros) TLSL – Trail Longo, **7,5€** (Nove euros) TCSL – Trail Curto e **5€** (Seis euros) na Caminhada, destes valores **0,50€** reverte para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo e **0,50€** para o 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, premio de finisher a todos os que terminarem as provas e todas as ofertas que a organização venha a conseguir.

Após período inicial, seguem-se as seguintes fases com as alterações de preços conforme tabela

Tabela preços:

Fase	Evento	Preço	Data limite de pagamento
Fase 1	Caminhada	5,00 €	Até 31 de dezembro de 2018
Fase 1	Trail Curto	7,50 €	Até 31 de dezembro de 2018
Fase 1	Trail Longo	8,50 €	Até 31 de dezembro de 2018
Fase 1	Ultra Trail	14,00 €	Até 31 de dezembro de 2018
Fase 2	Caminhada	6,00 €	1 Janeiro a 31 de Janeiro de 2019
Fase 2	Kid's	Grátis	1 Janeiro a 31 de Janeiro de 2019
Fase 2	Trail Curto	10,00 €	1 Janeiro a 31 de Janeiro de 2019
Fase 2	Trail Longo	11,00 €	1 Janeiro a 31 de Janeiro de 2019
Fase 2	Ultra Trail	15,00 €	1 Janeiro a 31 de Janeiro de 2019
Fase 3	Caminhada	7,00 €	1 de Fevereiro a 28 de Fevereiro de 2019
Fase 3	Kid's	Grátis	1 de Fevereiro a 28 de Fevereiro de 2019
Fase 3	Trail Curto	12,50 €	1 de Fevereiro a 28 de Fevereiro de 2019
Fase 3	Trail Longo	13,50 €	1 de Fevereiro a 28 de Fevereiro de 2019
Fase 3	Ultra Trail	17,50 €	1 de Fevereiro a 28 de Fevereiro de 2019
Fase 3	Caminhada	7,00 €	1 de Março a 31 de Março de 2019
Fase 3	Kid's	Grátis	1 de Março a 31 de Março de 2019
Fase 3	Trail Curto	14,00 €	1 de Março a 31 de Março de 2019
Fase 3	Trail Longo	15,00 €	1 de Março a 31 de Março de 2019
Fase 3	Ultra Trail	19,00 €	1 de Março a 31 de Março de 2019
Fase 4	Caminhada	8,00 €	1 de Abril a 10 de Abril 2019
Fase 4	Kid's	Grátis	1 de Abril a 10 de Abril 2019
Fase 4	Trail Curto	16,00 €	1 de Abril a 10 de Abril 2019
Fase 4	Trail Longo	17,00 €	1 de Abril a 10 de Abril 2019
Fase 4	Ultra Trail	22,00 €	1 de Abril a 10 de Abril 2019

... só bom se
Olímpico?"



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 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 existirão 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)

“Porquê ser só bom se
podes ser Olímpico?”



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



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)

11. MAPAS / PERFIS ALTIMÉTRICOS

UTSL 50Km – 2400 D+ e 4800 Acumulado



“Porquê ser só bom se
podes ser Olímpico?”



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

TLSSL 30Km – 1600 D+ e 3200 Acumulado



TCSL 18Km – 900 D+ e 1800 Acumulado



“Porquê ser só bom se
podes ser Olímpico?”



12. ABASTECIMENTOS

Os locais de abastecimento / postos de controlo de todos os percursos estão definidos, no entanto podem sofrer alterações até a data do evento.

TCSL 18Km:

Posto 1 (Líquido) - Topo escadório Santa Luzia | 41°42'6.79"N - 8°50'4.71"W

Posto 2 (Sólidos/Líquidos) - São Mamede | 41°43'48.70"N - 8°49'47.38"W

Posto 3 (Sólidos/Líquidos) - Mosteiro Santa Luzia | 41°42'8.55"N - 8°50'7.63"W

Posto 4 (Sólidos/Líquidos) - Meta | 41°41'25.32"N - 8°50'15.76"W

TLSL 30Km:

Posto 1 (Líquido) - Topo escadório Santa Luzia | 41°42'6.79"N - 8°50'4.71"W

Posto 2 (Sólidos/Líquidos) - Ponte – Estrada Cova | 41°43'42.87"N - 8°48'48.67"W

Posto 3 (Sólidos/Líquidos) - São Mamede | 41°43'48.70"N - 8°49'47.38"W

Posto 4 (Sólidos/Líquidos) - Mosteiro Santa Luzia | 41°42'8.55"N - 8°50'7.63"W

Posto 5 (Sólidos/Líquidos) - Meta | 41°41'25.32"N - 8°50'15.76"W

UTSL 50Km:

Posto 1 (Líquido) - Topo escadório Santa Luzia | 41°42'6.79"N - 8°50'4.71"W

Posto 2 (Sólidos/Líquidos) - Ponte – Estrada Cova | 41°43'42.87"N - 8°48'48.67"W

Posto 3 (Sólidos/Líquidos) - Fonte Lousã | 41°45'14.06"N - 8°48'58.80"W

Posto 4 (Sólidos/Líquidos) - Casa Pedro Homem de Melo | 41°46'23.69"N - 8°50'48.33"W

Posto 5 (Sólidos/Líquidos) - São Mamede | 41°43'48.70"N - 8°49'47.38"W

Posto 6 (Sólidos/Líquidos) - Mosteiro Santa Luzia | 41°42'8.55"N - 8°50'7.63"W

Posto 7 (Sólidos/Líquidos) - Meta | 41°41'25.32"N - 8°50'15.76"W

13. BARREIRAS HORÁRIAS

Não haverá tempo limite para TLSL (Trail Longo) e TCSL (Trail Curto).

O tempo limite para o UTSL – 50Km será de 10 horas, tendo uma barreira horária na Casa Pedro Homem de Melo (Afife) – 3º Abastecimento (+/- 32km) e que será de 6 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança.

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

14. ESCALÕES / CLASSIFICAÇÕES



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

- Msub23/Fsub23 - (18-22 anos)
- MSEN/FSEN - (23-39 anos)
- M40/F40 - (40-49 anos)
- M50/F50 - (50-59 anos)
- M60/F60 - (+60 anos)

Caminhada: não tem classificação.

Kids: sem classificação. **Inscrições grátis**

Neste evento são atribuídos 2 escalões: (dos **05** anos aos **10** anos) Distância: 1,5Km

(dos **11** anos aos **16** anos) Distância: 3Km

15. 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

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

TLSL – 30Km

- Geral Masculino - 1º ao 3º
- Geral Feminino - 1º ao 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

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



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.

16. 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.

17. 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.

18. 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 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.

19. MATERIAL INCLUIDO NA INSCRIÇÃO

T-Shirt do evento

Dorsal

Seguro

Abastecimentos

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



Banhos

Prémio Finisher

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

Local do Evento: 41°41'25.32"N - 8°50'15.76"W

- 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 bom 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, Ciclovia e Ecovia. Praias Atlânticas com excelentes condições para práticas desportivas.



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