



O MONTANHA CLUBE

O Montanha Clube apresenta-se como um clube de referência em Portugal na organização de eventos/provas desportivas.

É um clube sem fins lucrativos que nasceu em 1990 pelas mãos de João Bandeira, João Lopes e Pedro Barradas, todos eles com a paixão das motos todo-o-terreno. Desde logo, este Clube ficou marcado pelo lançamento de inovadores eventos, onde a preocupação era de proporcionar aos atletas emoções diferentes e colocar a adrenalina ao máximo. Passadas mais de duas décadas, e uma evolução enorme do desporto de natureza, até com o aparecimento de novas modalidades, o clube continua a marcar pela diferença e a realizar desafios inovadores e até inéditos no mundo.

Com a Serra da Lousã como «nossa instalação desportiva», o Montanha Clube providencia um variado conjunto de emoções a todos os que nas suas atividades participam. Associado às emoções desportivas próprias das atividades que desenvolve, sejam elas na vertente de competição ou lazer, o Montanha Clube tem ao longo do tempo, demonstrado uma preocupação na dinamização turística do território onde se insere.

O Montanha Clube tem trazido à Lousã, nestes últimos anos, milhares de pessoas, que entre atletas, acompanhantes e comunicação social têm usufruído da Vila da Lousã, ficando assim também a conhecer os costumes, tradições e gastronomia dos lousanenses, contribuindo de forma bastante significativa para o turismo local.



LOUZAN
SKY
RACE



Louzan1000®

A partida será dada de forma simbólica no Jardim da Família, os atletas terão cerca de 1km para fazerem o aquecimento, até ao local onde se inicia o percurso cronometrado. No local de início da cronometragem encontraram a seguinte placa informativa.



No final de efetuarem o Louzan1000 terão autocarros para vos transportar de volta ao local de partida. É **imperativo** que todos usem os autocarros de volta para a zona de Partida.

CARACTERISTICAS



Distancia

7KM



Desnível

1000D+



Partida

Jardim da Família



Partida

8:30



Mais rápido

0:47



Mais lento

2:13



Tempo Limite

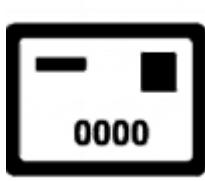
2:30



LOUZAN SKY RACE



MATERIAL OBRIGATÓRIO



Dorsal



Manta térmica



Copo



Apito

MATERIAL RECOMENDADO



Reservatório de água 1lt



Telemóvel



Corta Vento

ABASTECIMENTOS

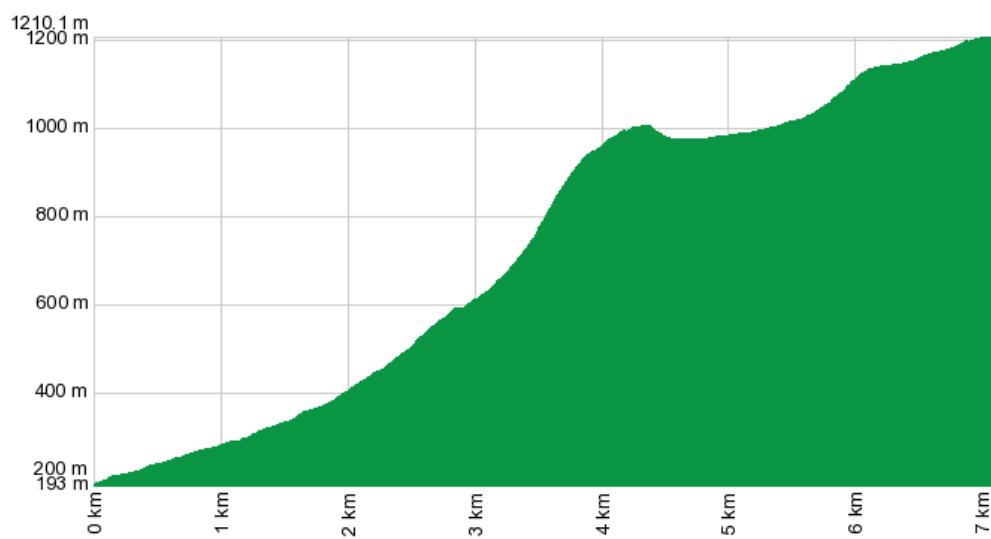
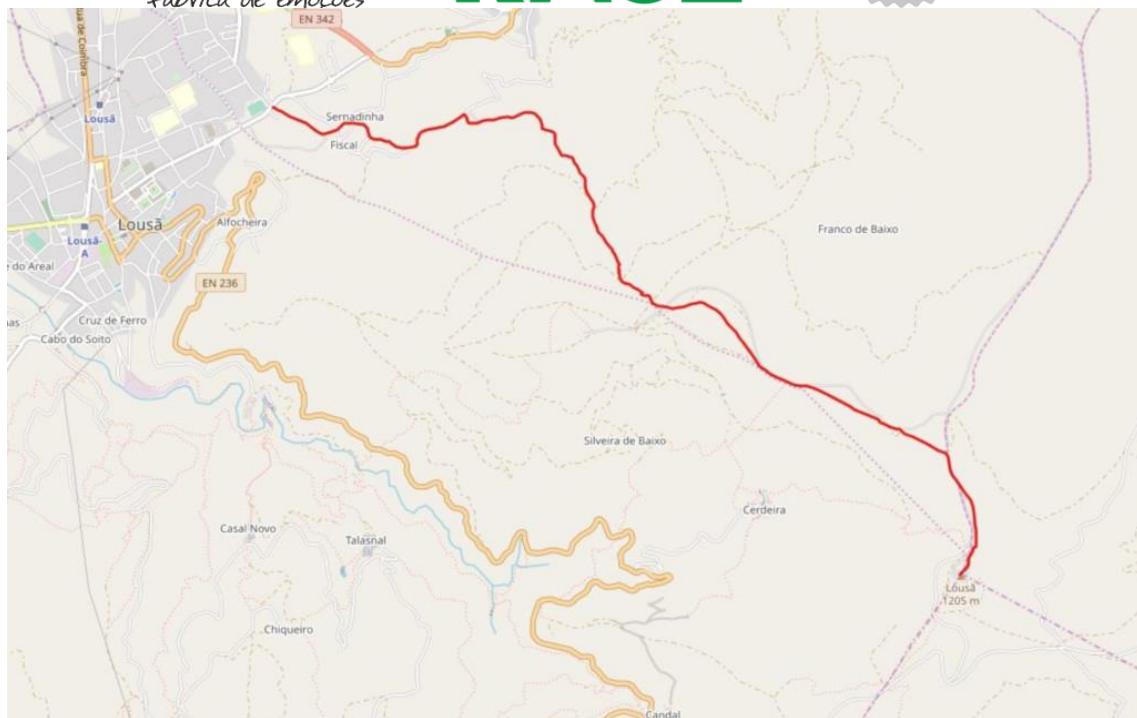
Km 7	Trevim/Meta	Líquidos	@40.091283,-8.1788612
	Partida	Sólidos	@40.1126006,-8.2435219

BARREIRAS HORÁRIAS

Km 7	Trevim/Meta	2:30	@40.091283,-8.1788612
------	-------------	------	-----------------------



LOUZAN SKY RACE





LOUZAN
SKY
RACE



Louzanskyrace®

A partida será no Jardim da Família. Os atletas ao entrarem na zona de controlo encontrará uma placa informativa com a indicação da cor da vossa prova. Esta cor é igual à do vosso dorsal, e será usada para vos orientar nas divisões e intersecções de provas.



CARACTERISTICAS



Distancia
25KM



Desnível
2000D+



Partida
Jardim da
Família



Partida
8:30



Mais rápido
2:58



Mais lento
6:25



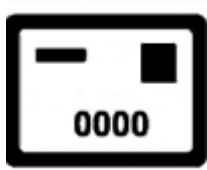
Tempo Limite
6:30



LOUZAN SKY RACE



MATERIAL OBRIGATÓRIO



Dorsal



Manta térmica



Copo



Apito



Reservatório de água 1lt



Telemóvel

MATERIAL RECOMENDADO



Corta Vento

ABASTECIMENTOS

Km 8,4

Cerdeira

Sólidos

@40.09396,-8.1966492

Km 14,9

Baldios

Líquidos

@40.1155373,-8.19909

Km 25

Meta

Sólidos

@40.1126006,-8.2435219



LOUZAN SKY RACE

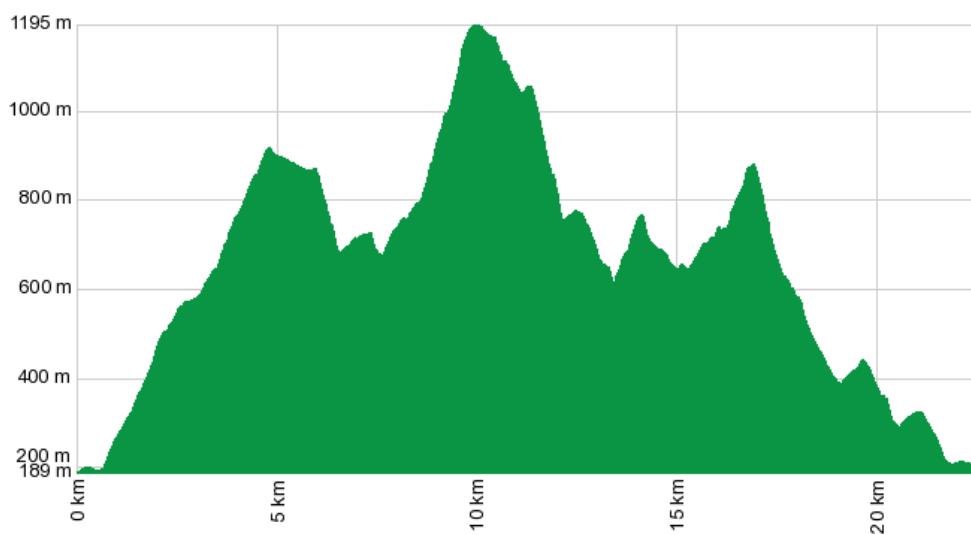
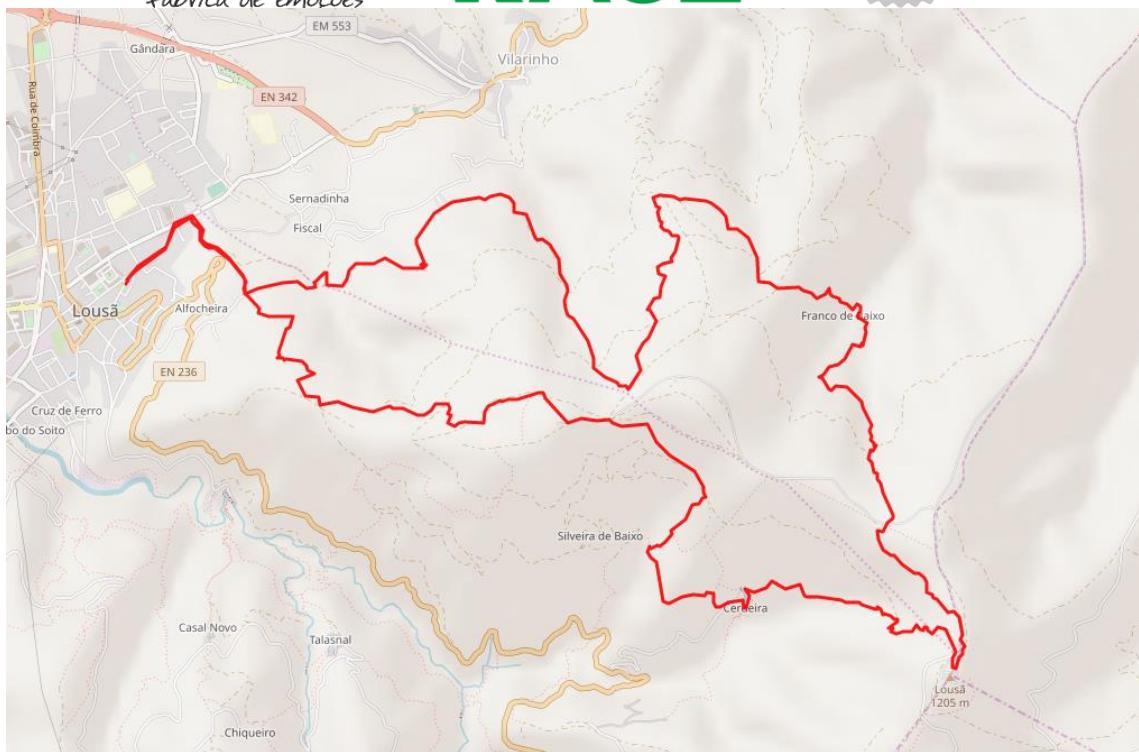


BARREIRAS HORÁRIAS

Km 8,4	Cerdeira	3:00	@40.09396,-8.1966492
Km 25	Meta	6:30	@40.1126006,-8.2435219



LOUZAN SKY RACE





**LOUZAN
SKY
RACE**



Louzanskyrace® Mini

A partida será no Jardim da Família. Os atletas, ao entrarem na zona de controlo, encontrarão uma placa informativa com a indicação da cor da vossa prova. Esta cor é igual à do vosso dorsal, esta será usada para vos orientar nas divisões e intersecções de provas.



CARACTERISTICAS



Distancia
17KM



Desnível
1300D+



Partida
Jardim da
Família



Partida
8:30



Mais rápido
1:30



Mais lento
5:00



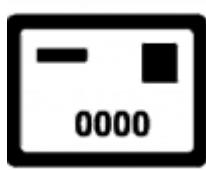
Tempo Limite
6:30



LOUZAN SKY RACE



MATERIAL OBRIGATÓRIO



Dorsal



Manta térmica



Copo



Apito

MATERIAL RECOMENDADO



Reservatório de água 1lt



Telemóvel



Corta Vento

ABASTECIMENTOS

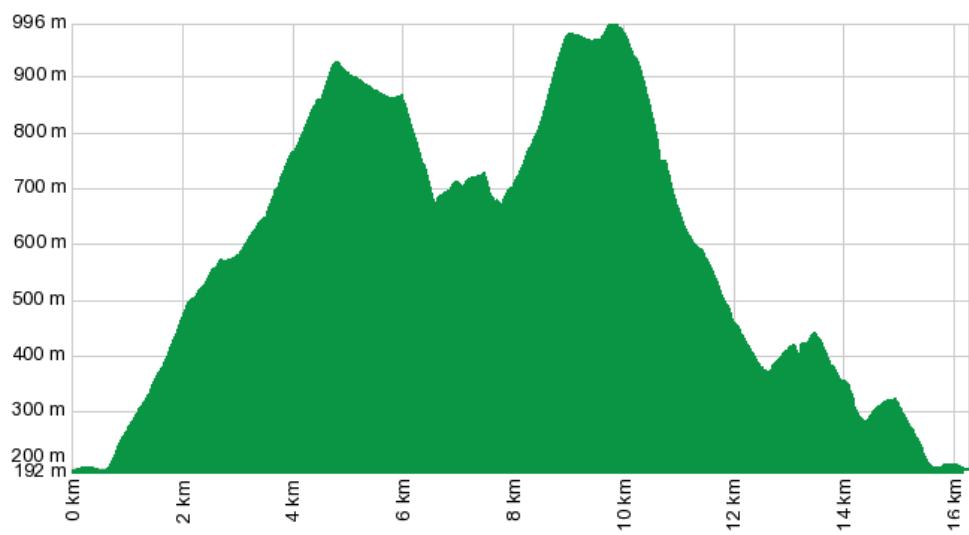
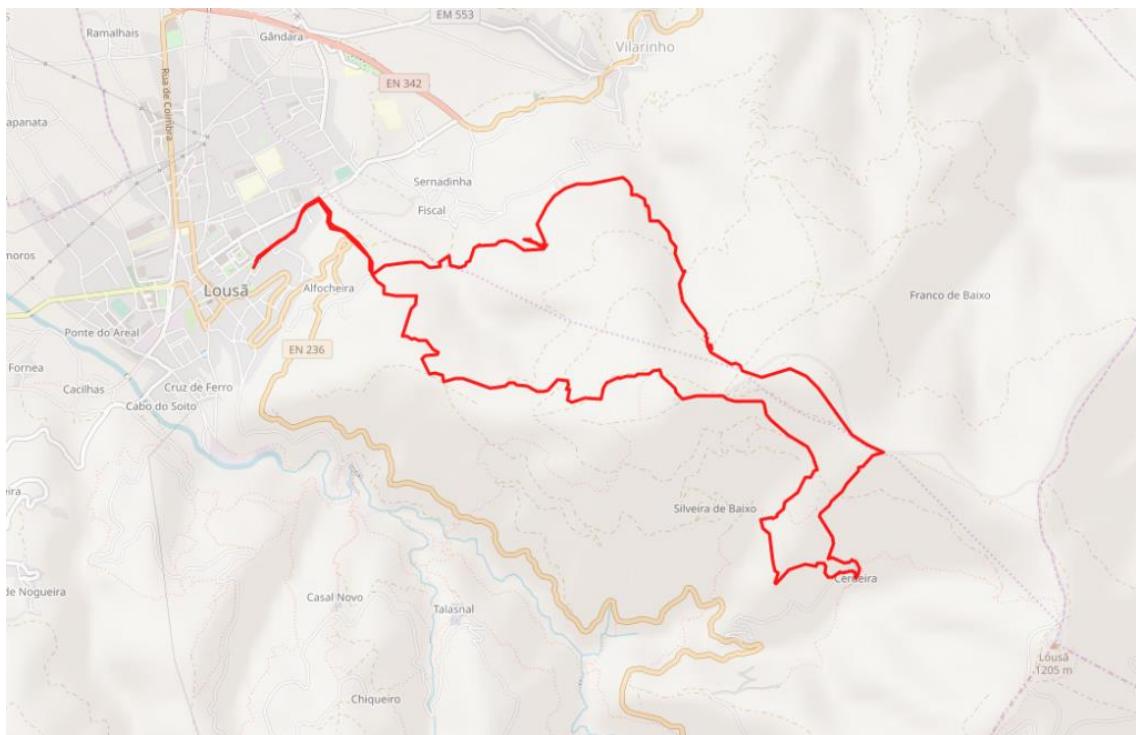
Km 8,4	Cerdeira	Sólidos	@40.09396,-8.1966492
Km 17	Meta	Sólidos	@40.1126006,-8.2435219

BARREIRAS HORÁRIAS

Km 8,4	Cerdeira	3:00	@40.09396,-8.1966492
Km 17	Meta	6:30	@40.1126006,-8.2435219



LOUZAN SKY RACE





PROGRAMA

18 DE OUTUBRO DE 2019 – Sexta

20:00 – Abertura do secretariado aos atletas (Exclusivo Louzan1000)

23:00 – Encerramento secretariado;

19 DE OUTUBRO DE 2019 – Sábado

06:45 – Abertura do secretariado aos atletas (Exclusivo Louzan1000)

07:45 – Controlo LOUZAN1000

08:15 – Encerramento secretariado;

08:30 – PARTIDA LOUZAN1000

11:30 – Encerramento da Meta

11:50 – Partida do último autocarro do Trevim

18:00 – Abertura do secretariado aos atletas

21:00 – Encerramento secretariado;

20 DE OUTUBRO DE 2019 – Domingo

07:00 – Abertura Secretariado

07:45 – Controlo LOUZANSKYRACE e LOUZANSKYRACE Mini

08:30 – PARTIDA LOUZANSKYRACE e LOUZANSKYRACE Mini

09:00 – Partida Caminhada

15:00 – Encerramento da Meta

15:15 – Início da cerimónia de entrega prémios

17:00 – Fim do evento



SEGURANÇA

PLACAS INFORMATIVAS

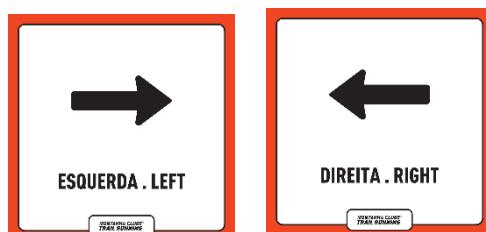
Ao longo do percurso existem vários placas de segurança semelhantes às que estão aqui ao lado.

Fixe a última placa que viu. Em caso de socorro a mesma irá ajudar a uma maior celeridade na localização da vítima. Basta que se recorde de um dos caracteres para as equipas de resgate o encontrarem mais rapidamente.

A Louzanskyrace é uma prova que usa vias de trânsito. Não é uma prova fechada. Os atletas têm de zelar pela sua segurança e respeitar as regras do código da estrada.

Os percursos da Louzanskyrace são conhecidos pelas suas dificuldades técnicas. Os atletas devem estar conscientes do grau de dificuldade e de vários tipos de perigo que irão encontrar ao longo das provas. Nos locais suscetíveis de maior perigo, seja por perigo de queda em altura, seja por piso muito escorregadio existirão placas iguais a esta que o ajudará a redobrar a atenção.

O percurso está marcado com fita sinalizadora, bandeirolas, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas.





INFORMAÇÕES DIVERSAS

SOLO DURO

Pavilhão Gimnodesportivo

@40.1167278,-8.244981

Rua Gil Vicente 4

Horário: 20h-8h00

É obrigatório não deixarem qualquer material quando saírem.

Uma vez que o pavilhão será usado para atividades durante o dia, os atletas terão que, obrigatoriamente, retirar os pertences antes do evento.

BANHOS

Piscinas Parque Carlos Reis

@40.1122816,-8.2436613

Rua Prof. António Batista Almeida 11



SEGUROS

Caminhada

Seguradora: Fidelidade

Apólice nº: AG64281856

Franquia: 50€

Louzan1000

Seguradora: Allianz

Apólice nº: 11298800

Franquia: 90€

Louzanskyrace e Louzanskyrace Mini

Seguradora: Allianz

Apólice nº: 11298802

Franquia: 90€

Em caso de sinistro (Louzan1000/Louzanskyrace) contactar:

A Serrana- Mediadora de Seguros, Lda

Telf. 239 990 900 Telemovel 912 173 086

Mail : sinistros@serranaseguros.com