



VII NELAS TRAIL RUNNING

Regulamento

Regulamento

Nelas Trail Running – 7ª Edição

1. Condições de participação.

1.1. Idade de participação nas diferentes provas.

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, ou feitos até à data da prova, desde que gozem de boa condição física adequada a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

Na caminhada 10 km não existe idade mínima para participação.

1.2. Inscrição regularizada.

A inscrição deverá ser feita online através do endereço www.meutempo.pt. Poderá também aceder a partir no site de facebook do evento:

<https://www.facebook.com/events/297960113094465/>

Têm obrigatoriamente de ser respeitados os datas de inscrição, pagamento e preços.

1.3. Condições físicas.

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das provas, devem ter a noção das condições físicas em que se encontram. É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, riachos, rochas, vegetação, etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa.

Os atletas poderão ter ajuda externa nas zonas de abastecimento sem qualquer penalização.

1.5. Colocação dorsal.

Os Dorsais serão entregues individualmente mediante a apresentação da identificação.

Os participantes deverão levantar os dorsais até 30 minutos antes da partida.

Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta.

No dorsal estão impressos os números de emergência e da organização.

Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva.

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão.

Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá que avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado.

O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão. Devem ligar aos números de emergência para ativar os meios de socorro.

1.7. Regulamento da prova

Ao efectuar a sua inscrição na prova, cada atleta aceita integralmente o presente regulamento.

2. Prova.

2.1. Apresentação da prova/Organização

O Nelas Trail Running é organizado pelo Núcleo Dão Nelas, Dão Nelas Runners.

Decorrerá no dia **17 de março de 2024**. Os percursos do NTR atravessam zonas do concelhos de Nelas, passando nas freguesias **Lapa do Lobo** e **Canas de Senhorim**. Todos os percursos iniciar-se-ão junto aos jardins da Fundação da Lapa do Lobo e terminarão em Canas de Senhorim, junto à Escola EB 2,3/ Sec. Eng. Dionísio A. Cunha. Os atletas serão transportados pela organização do local do secretariado até ao local de início da prova. Os percursos, horários locais de partida e chegada podem ter de ser alterados por motivos de força maior.

2.2. Programa / Horário (provisório).

As inscrições (inscrição e pagamento) encerram a **13 de março às 23H59**.

Publicação do GUIA DO ATLETA após o encerramento das inscrições.

16 de março

14:00 às 17:00 Funcionamento do secretariado na sede do NÚCLEO DÃO NELAS

17 de março

07h00 – 08:30 - Abertura Secretariado (JF de Canas de Senhorim)

08:00 - Início do transporte dos atletas para o local de partida

08:45 - Concentração na linha de partida dos Atletas para o Trail

09:00 - Partida das Provas do Trail Longo e Trail Curto

09:05 - Concentração na linha de partida do Atletas da Caminhada

09:15 - Partida da Caminhada

12:30 - Entrega dos prémios

13:00 - Almoço

2.3. Distância / categorização de dificuldade.

▶ Trail Longo $\pm$ 25 km

▶ Trail Curto $\pm$ 15 km

▶ Caminhada $\pm$ 10 Km

A quilometragem e altimetria exacta de cada prova será anunciada em tempo útil na página do evento e no guia do atleta. Contudo, serão próximas das expressas neste regulamento.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico / Descrição percurso/Track GPS

(em actualização na página de facebook do evento)

2.5. Tempo limite.

▶ Trail Longo, 6 horas de tempo Limite.

▶ Trail Curto, 4 horas de tempo limite.

Ultrapassando o tempo limite de passagem, os atletas deverão chegar ao ponto de partida o mais rápido possível, recorrendo a percurso alternativo ou ajuda da organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassoura” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Podem ser colocadas barreiras de controlo horário ao longo do percurso.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, pode fazê-lo para garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos.

O controlo de tempos do atleta será por chip electrónico/ código de barras através nº do Dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

2.7. Postos de controlo.

Poderá haver 2 postos de controlo.

2.8. Abastecimentos.

Trail Longo:

- ▶ 2 c/ sólidos e líquidos

Trail Curto:

- ▶ 1 c/ sólidos e líquidos

Caminhada;

- ▶ 1 (água e peça de fruta)

(em actualização – ver página de facebook do evento)

Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.

De acordo com as condições climatéricas no dia da prova poderá haver mais pontos de água em vários pontos do percurso.

2.9. Material Recomendado.

- ▶ Vestuário e calçado apropriado para a prova.
- ▶ Telemóvel.
- ▶ GPS.
- ▶ Protetor solar.
- ▶ Boné.
- ▶ Aconselhável levar água e alimentos energéticos.

Dependendo das condições climatéricas previstas para o dia da prova, poderá haver material obrigatório.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário.

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, não havendo corte de estradas devem os participantes respeitar escrupulosamente as regras de trânsito aplicáveis aos peões.

Nestas passagens a organização terá voluntários.

2.11. Penalizações / desclassificações.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso.

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- ▶ Não cumpra o regulamento.
- ▶ Não complete a totalidade do percurso (desqualificado).
- ▶ Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificado).
- ▶ Altere o dorsal (desqualificação).
- ▶ Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h).
- ▶ Tenha conduta antidesportiva (desqualificado).
- ▶ Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.).
- ▶ Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros (desqualificado).

2.12. Responsabilidades do atleta / participante.

O Atleta é o único responsável pelo transporte de embalagens e resíduos naturais ou não naturais, mesmo que sejam biodegradáveis, provenientes de géis, barras energéticas e ou outras.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-los até à linha de chegada.

2.13. Seguro desportivo

O valor do seguro de acidentes pessoais está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

O ato de inscrição obriga à total aceitação deste regulamento.

O pedido de inscrição é feito através do endereço eletrónico www.meutempo.pt, com regularização / pagamento efetuado até ao **13 de março de 2024 até às 23h59** ou até atingir o limite de inscrições.

A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de chegada e validada após pagamento.

A validação é feita com a atribuição do nº de Dorsal.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Não se aceita alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições, (13 de março de 2024 até às 23h59).

Limite de Inscrições: 1000.

3.2. Valores e tipos de inscrição.

Trail Longo	18 €
Trail Curto	14 €
Caminhada	10 €

Por cada 10 atletas inscritos no **Trail Longo** e **Trail Curto** da mesma equipa a organização oferece a inscrição do 11.º atleta. O nome da equipa DEVE ser IGUAL e a gestão feita por comunicação direta com a organização.

Condições devolução do valor de inscrição.

No caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento obrigando ao seu cancelamento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

3.3. Material incluído com a inscrição.

Trail Longo e Trail Curto

O valor de inscrição inclui dorsal, seguro de acidentes pessoais, brinde, abastecimentos, abastecimento de recuperação no fim da prova, almoço e todas as ofertas que a organização venha a conseguir.

Caminhada:

O valor de inscrição inclui 1 peça de fruta, 1 água e almoço.

3.4. Secretariado da prova / horários e locais.

16 de março – das 14:00 às 17:00 na sede do NÚCLEO DÃO NELAS

17 de março de 2023 - Abertura Secretariado 07h00 às 08:30 (JF de Canas de Senhorim)

3.5. Serviços disponibilizados.

Acordos com Unidades Hoteleiras da Região

4. Categorias e Prémios.

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Junto à meta, de acordo com o programa definitivo ou quando tiverem chegado os 3 primeiros atletas de cada escalão.

4.2. Definição das categorias etárias e sexo.

Trail Longo e Trail Curto:

- ▶ Sub 23 Masculinos M Sub23 (< = 23 anos)
- ▶ Seniores Masculinos M-SEN (24 a 39 anos)
- ▶ Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- ▶ Veteranos Masculinos M-50 (> 50 anos)
- ▶ Veteranos Masculinos M-60 (> 60 anos)

- ▶ Sub 23 Femininos F Sub23 (< = 23 anos)
- ▶ Seniores Femininos F-SEN (24 a 39 anos)
- ▶ Veteranos Femininos F-40 (> 40 anos)
- ▶ Veteranos Femininos F-50 (> 50 anos)
- ▶ Veteranos Femininos F-60 (> 60 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante à data da prova.

Caminhada:

Prova sem carácter competitivo, sem cronometragem de tempos ou classificações.

5. Prémios.

Trail Longo e Trail Curto:

Geral Masculino e Feminino:

- 1º Classificado da Geral
- 2º Classificado da Geral
- 3º Classificado da Geral

Escalões Masculino e Feminino:

- 1º Classificado de cada Escalão (3 escalões)
- 2º Classificado de cada Escalão (3 escalões)
- 3º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Equipas – Classificação geral

- 1º Classificada

2º Classificada

3º Classificada

6. Marcação do percurso.

A marcação do percurso será feita predominantemente por fitas penduradas em elementos naturais. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Também será utilizado outro tipo de sinalética, como setas e placas identificadoras.

Será também usada cal para corte de alguns pontos do percurso.

7. Direitos de imagem.

A aceitação do presente regulamento, implica obrigatoriamente, que o participante autoriza os organizadores da prova à gravação total ou parcial da sua participação da mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa usar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas: Vídeo, Fotografia, Internet, Cartazes, Rádio, Imprensa escrita e outros meios de comunicação social e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, receber qualquer compensação monetária ou económica.

A Direção do Núcleo Dão Nelas.

J. Rijo Mendes

A. González