



5.º Nelas Trail Running

Trail Longo

Trail Curto

Caminhada

24 de abril

de 2022

TL 30 km

TC 18 km

Caminhada 10 km

NELAS TRAIL RUNNING

Regulamento

Regulamento

Nelas Trail Running – 5ª 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/1517256588635991?active_tab=about

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.

2.2. Programa / Horário.

As inscrições (inscrição e pagamento) encerram a 17 de Abril às 23H59.

24 de Abril - Abertura Secretariado 07h00 – 09:00

08:30 Concentração na linha de partida dos Atletas para o Trail.

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

09:00 Concentração na linha de partida do Atletas da Caminhada

09:15 Partida da Caminhada

Entrega de Prémios – Após a chegada dos 3 primeiros classificados de cada escalão.

2.3. Distância / categorização de dificuldade.

– Trail Longo $\pm$ 30 km

– Trail Curto $\pm$ 18 km

– Caminhada $\pm$ 10 Km

A quilometragem exacta de cada prova será anunciada em tempo útil na página do evento. 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.

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
- 1 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 electrónico www.meutempo.pt, com regularização/ pagamento efetuado até ao 17 de abril de 2022 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, (17 de Abril de 2022 até às 23h59).

Limite de Inscrições: 1000.

3.2. Valores e tipos de inscrição.

	Até 31/12/2021	Até 17/04/2022
Trail longo	15	17
Trail Curto	12	14
Caminhada	5	6

Por cada 10 atletas inscritos no Trail Longo e Trail Curto da mesma equipa a organização oferece a inscrição do 11.º atleta.

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.

24 de Abril de 2022 - Abertura Secretariado 07h00 às 09h00.

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 quando tiverem chegado os 3 primeiros atletas de cada escalão.

4.2. Definição das categorias etárias e sexo.

Trail Longo e Trail Curto:

- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (+ de 50 anos)
- Veteranos Masculinos M-60 (+ de 60 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (+ de 40 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (+ de 50 anos)
- Veteranos Femininos F-60 (+ de 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:

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

Escalões Masculino e Feminino:

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

Equipas Masculinas e Femininas

- 1.º Classificada
- 2.º Classificada
- 3.º 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 á sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, receber qualquer compensação monetária ou económica.

8. Medidas excepcionais – Covid 19

Face à incerteza relativamente à evolução da covid 19, pode este regulamento ser alterado nos pontos relativos a:

Horários e forma de partida;

Acesso aos postos de abastecimento;

Acesso a balneários e banhos;

Abastecimento final;

Entrega de prémios.

Cada atleta deve usar máscara facial nas zonas de partida/ chegada, abastecimentos e outros pontos onde não seja possível manter o distanciamento social necessário.

Cada atleta compromete-se a:

- a) Adotar um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
- b) Utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
- c) Monitorizar os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
- d) Informar o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com
- e) Indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicar esta mesma regra a todos os elementos do seu agregado familiar;
- f) Submeter-se a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do seu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
- g) Participar, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

A Direção do Núcleo Dão Nelas.

J. Rijo Mendes

A. González

11/11/2021