



**NAC TRAIL 2022**

**23 de Outubro de 2022**

**REGULAMENTO DE PROVA**

---

## REGULAMENTO DE PROVA

### NAC TRAIL 2022

#### 1. Prova

O Núcleo de Atletismo de Cucujães, doravante designado como NAC, é o organizador do NAC TRAIL, que decorrerá no dia 23 de outubro de 2022.

O NAC TRAIL 2022 é constituído por:

- 1 prova de carácter competitivo, designado por Trail Longo, com extensão de aproximadamente 29 Km;
- 1 prova de carácter competitivo, designado por Trail Curto, com extensão de aproximadamente 17 Km;
- 1 Caminhada / Mini Trail, com extensão aproximada de 11 Km, sem carácter competitivo.

O Trail Longo, o Trail curto e a Caminhada / Mini Trail, terão partida e chegada no Centro de Treinos do NAC, freguesia de Cucujães, percorrendo trilhos e caminhos do concelho de Oliveira de Azeméis.

#### 2. Condições de Participação

##### 2.1. Idade de participação nas diferentes provas

Idade igual ou superior a 18 anos para o Trail Longo.

Idade igual ou superior a 16 anos para o Trail Curto.

Sem limite de idade para a Caminhada/Mini Trail.

##### 2.2. Inscrição regularizada

A inscrição no NAC TRAIL 2022 pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas, pressupondo-se regularizada após o pagamento das importâncias devidas, dentro do período definido no momento da inscrição.

##### 2.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em terreno acidentado e não preparado, que permita a gestão de problemas que derivam deste tipo de prova, nomeadamente, ser capaz de conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas.

No caso de impossibilidade física de continuidade em prova, o atleta deverá contactar telefonicamente a organização ou equipas de socorro, solicitando o seu transporte por viatura ao local de partida. Deverá ser tido em consideração que, atendendo à natureza acidentada do terreno, essa ajuda poderá demorar algum tempo a ser disponibilizada.

#### **2.4. Ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa, a não ser a prestada pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física.

#### **2.5. Colocação do dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo ou outro local que a organização venha a determinar.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento de horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

#### **2.6. Regras conduta desportiva**

Os comportamentos inadequados, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, assim como deixar lixo nos trilhos e caminhos, não serão tolerados e darão direito a desqualificação.

### **3. Programa / Horário**

Sábado: 22 de outubro

Secretariado: das 14h00m às 17h00m

Domingo: 23 de outubro

Secretariado: das 7h30 às 9h30m

Controlo Zero do Trail Longo: 8h30m

Partida do Trail Longo: 9h00m

Controlo Zero do Trail Curto: 9h05m

Partida do Trail Curto: 9h30m

Partida da Caminhada / Mini Trail: 9h35m

Cerimónia de entrega de prémios: 12h30m

Encerramento do NAC TRAIL 2022: 15h00m

#### **4. Distância e Altimetria**

Trail Longo – 29 Km – 1400m D+ Acumulado

Trail Curto 17 km – 700 m D+ Acumulado

#### **5. Mapa/ Perfil Altimétrico/ Descrição Percurso**

Os percursos do NAC TRAIL são percorridos quase na totalidade por trilhos e caminhos, cruzando o percurso de três rios, UI, Cercal e Antuã, pressupondo algumas travessias destes cursos de água, exceto se o caudal ou outras condições dos rios não o permitirem, situação esta em que se recorrerá a trajetos alternativos.

Nos casos onde se tenha de circular em vias públicas, o mesmo terá de ser feito pelas bermas tendo o máximo de atenção aos veículos que nelas possam circular, cumprindo-se as disposições legais do Código da Estrada.

#### **6. Metodologia de controlo de tempos**

Os tempos de passagem serão aferidos através de chip eletrónico.

#### **7. Tempo limite**

Ambas as provas têm um tempo limite de 6h.

Qualquer participante que não conclua a sua prova no tempo limite definido ficará à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

## 8. Postos de controlo

Ao longo da prova existirão “fiscais de prova” móveis que irão verificando o correto cumprimento do traçado do circuito por parte dos competidores.

## 9. Locais dos Abastecimentos

Trail Longo

Posto 1– 9 Km – sólidos e líquidos

Posto 2 – 19 Km – sólidos e líquidos

Trail Curto

Posto 1 – 9 Km – sólidos e líquidos

Caminhada

Posto1 – 5 Km – líquidos

## 10. Material Obrigatório / Controlo de Material

Todos os participantes do NAC TRAIL 2022 terão que apresentar o material obrigatório para verificação no momento do controlo zero.

Material	Trail Longo e Curto
Copo ou similar	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório
Telemóvel com carga completa	Obrigatório
Apito	Obrigatório

Todos os atletas deverão transportar recipiente para ingestão de líquidos pois a organização não disponibilizará copos.

Poderá haver controlo aleatório de material durante a prova. Por cada elemento em falta o atleta sofrerá uma penalização de 30 minutos.

### **11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

Haverá a travessia de estradas municipais e via férrea, pelo que nestes locais e na ausência de autoridade policial, deverão todos os atletas observar as regras de trânsito aplicáveis aos peões durante a sua corrida.

### **12. Desclassificações**

Serão desclassificados:

O atleta que não cumpra o percurso estipulado.

O atleta que não siga as indicações dos elementos da organização.

O atleta que pratique qualquer conduta antidesportiva.

O atleta que polua o ambiente.

### **13. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza.

A organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, ficam isentos de qualquer responsabilidade, por factos que não lhe sejam diretamente imputáveis.

A inscrição nas provas implica a total aceitação, por parte dos participantes, das presentes normas de participação.

Os participantes menores de idade, deverão apresentar declaração por parte dos respetivos encarregados de educação, em que se declare expressamente a autorização para participação nas provas competitivas do NAC TRAIL, de acordo com disposições do presente Regulamento.

### **14. Seguro Desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

No caso de acidente e o seguro preveja o pagamento de franquia, esta é da exclusiva responsabilidade dos participantes no evento.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h), com preenchimento completo e detalhado da ficha de inscrição do sinistro.

## **15. Inscrições**

### **15.1. Processo de Inscrição**

As inscrições serão efetuadas através da plataforma disponibilizada em [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), de acordo com as regras ali emanadas.

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do participante.

### **15.2. Valores e períodos de inscrição**

Trail Longo – Taxa de 15 €

Trail Curto – Taxa de 10 €

Caminhada / Mini Trail – Taxa de 5 €

A data limite para inscrições é o dia 14 de outubro, podendo este prazo ser prorrogado, caso a organização assim o entenda como pertinente.

### **15.3. Condições devolução do valor de inscrição**

No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição, por motivos de força maior, deverá contactar a organização para o email: [nactrailrunning@gmail.com](mailto:nactrailrunning@gmail.com)

O conceito de “força maior” será avaliado pela Direção do Núcleo de Atletismo de Cucujães, podendo ter de ser devidamente comprovado por documentos ou testemunhos de terceiros.

### **15.4. Material incluído com a inscrição (kit de participante)**

Abastecimentos

T-Shirt técnica alusiva ao NAC TRAIL 2022

Seguro desportivo (acidentes pessoais)

Prémio finisher

Banhos em local a designar, salvo se as autoridades de saúde não o permitirem por conta da pandemia de Covid19.

### **15.5. Limite de inscrições de participantes**

Trail Longo: 200 participantes

Trail Curto: 300 participantes

Caminhada / Mini Trail: 150 participantes

### **15.6. Secretariado**

O Secretariado funcionará nos horários indicados no ponto 3 deste regulamento, no Centro de Treinos do NAC.

No ato de levantamento do kit, cada participante deve fazer-se acompanhar de documento de identificação, comprovativo de pagamento e alfinetes para colocação do dorsal pessoal e intransmissível.

### **16. Escalões Etários**

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2022.

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão da prova competitiva do Trail Longo e do Trail Curto.

Escalões para Trail Longo e Curto:

<b>Escalões</b>	<b>Faixa Etária</b>
M Júnior e F Júnior	18 a 19 anos
M Sub 23 e F Sub 23	20 a 22 anos
M Seniores e F Seniores	23 a 39 anos
M40 e F40	40 a 44 anos
M45 e F45	45 a 49 anos
M50 e F50	50 a 54 anos
M55 e F55	55 a 59 anos
M60 e F60	mais de 60 anos

---

No Trail Curto, acresce o escalão 16 a 18 anos M e F

### **17. Prazos para reclamação de classificações**

São admissíveis reclamações sobre as classificações até 30 minutos após fixação da classificação de cada atleta, junto do secretariado da prova, através da indicação clara e sucinta do motivo da reclamação.

### **18. Informações**

Todas as informações sobre o evento serão comunicadas através da página oficial do evento na rede social Facebook [www.facebook.com/NACTRAIL](http://www.facebook.com/NACTRAIL).

### **19. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento NAC TRAIL 2022 e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento presente e futuros. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte dos participantes, a receber qualquer compensação económica.

### **20. Proteção de Dados**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja as listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições.

Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizados de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual o Núcleo de Atletismo de Cucujães será responsável. O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento e oposição, conforme determina a Lei 67/98 de 26 de outubro, Lei da Proteção de Dados Pessoais.

## **21. Modificações**

O presente regulamento poderá ser editado, alterado ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente Regulamento.

## **22. Cancelamento**

A organização pode cancelar o evento sempre que:

- não existam condições de segurança para os atletas;
- for decretado estado de alerta vermelho por parte das entidades competentes, que impeça a circulação de participantes ou viaturas em caminhos florestais utilizáveis nas provas;
- as condições meteorológicas não permitam a circulação nos percursos da prova ou o atravessamento de linhas de água;
- as autoridades de Saúde assim o exijam por conta da pandemia de Covid-19.

Em caso de cancelamento do evento, a partir de 14 de outubro de 2022, não haverá devolução do valor de inscrição.

No caso de cancelamento será designada nova data para a realização do NAC TRAIL 2022, mantendo-se todas as inscrições validadas, antes da data original, para a nova data da prova.

## **23. Covid-19**

Esta secção será ajustada ao longo do tempo, de acordo com a evolução da pandemia.

Conforme a situação pandémica à data do evento e em consonância com as autoridades de saúde pública, poderá a organização exigir um teste PCR ou um Teste Rápido Antigénio, negativo à Covid-19 ou a certificação de que o atleta já se encontra vacinado para Covid-19 ou certificado de recuperação ou ambas as situações (teste + certificado de vacinação/recuperação), para poder participar no evento.

Qualquer procedimento necessário, como a apresentação de resultado negativo em teste COVID-19 ou certificado digital, imposto pelas Autoridade de Saúde, é da inteira responsabilidade dos participantes. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos decorrentes desta situação.

Uso obrigatório de máscara nas seguintes situações:

- No secretariado no levantamento do kit de participante;
- Na zona de partida e até 200 m após a linha de partida;
- Em todos os abastecimentos;
- Após cruzar a linha de meta e até sair da zona reservada à chegada.

#### **24. Casos Omissos**

Os casos omissos neste Regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva-se o direito de modificar o presente Regulamento até à data do evento.

Vila de Cucujães, 9 de Março de 2022

versão 1.0