

**G**  
**GONDOMAR**  
*e Douro*  
MUNICÍPIO DE GONDOMAR

**29 OUTUBRO 2023**



INSCRIÇÕES: <https://lap2go.com/pt/event/trail-das-nozes-2023>



**25K**  
**TRAIL LONGO**

**CAMINHADA**

**10K**  
**MINI TRAIL**



**DECATHLON**

**GLOBALTRADE**  
IMOBILIÁRIA



# Regulamento 8º Trail das Nozes

**Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia de S.Cosme no dia 29 de Outubro de 2023, com partidas/chegadas no Pavilhão Multiusos de Gondomar Coordenadas gps 41.134938, -8.539093**

O Trail Longo 25km faz parte da Taça de Portugal da ATRP e este ano fomos escolhidos para fazer parte do Circuito Trail Series da Associação de Atletismo do Porto onde as 2 distâncias são pontuáveis para este circuito.

## 1. Condições de participação

### • Idade participação diferentes provas

O 8º Trail das Nozes é uma prova que percorre trilhos e caminhos do Concelho de Gondomar.

O Trail Longo e o Curto estão abertos a maiores de 16 anos e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade, sendo necessário fazer inscrição.

## 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de inscrição. O prazo das referências MB é de 48h, após este prazo terá que fazer nova inscrição.

## 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;

- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

#### **1.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

#### **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 11km e 25km um chip que está colado no dorsal, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

### **2. Prova**

#### **2.1. Apresentação da prova (s) / Organização**

O 8º Trail das Nozes é organizado pela Associação Desportiva U.T.Radical com a co-organização da Câmara Municipal de Gondomar e da Junta de Freguesia de Gondomar.

O 8º Trail das Nozes será realizado no dia 29 de Outubro com partidas e chegadas no Multiusos de Gondomar.

Será constituído por 3 eventos:

Trail Longo com a distância de +-25km, Trail Curto com a distância de +-11km e Caminhada com a distância de +-11km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

**( a organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)**

#### **2.2. Programa/Horário**

**8º Trail das Nozes 2023**

### **Sexta Feira 27 de Outubro**

15h às 19h – Entrega de kits na Decathlon de Matosinhos

### **Sábado 28 de Outubro**

14/18h - Abertura do secretariado e entrega de dorsais no Pavilhão Multiusos de Gondomar

**Coordenadas GPS: 41.134938, -8.539093**

### **Domingo 29 de Outubro**

07h - Abertura do secretariado/entrega dos dorsais – **Pavilhão Multiusos de Gondomar**

08h30m - Controlo zero do Trail Longo 25km

09h - Partida Trail Longo 25km

09h10m - Controlo zero Trail Curto 11km

09h30m - Partida Trail Curto 11km e Caminhada 11km

10h35m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 11km

11h10m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 25km

12h - Cerimónia de entrega de prémios do 8º Trail das Nozes

14h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

## **2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

O 8º Trail das Nozes terá a distância de 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de +- 840m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

O 8º Trail das Nozes terá a distância de 11km (Trail Curto) e um desnível positivo de 410m tendo a classificação de Trail curto Grau 2 TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada terá a distância de 11km e não terá classificações.

## **2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

"página de facebook"

## **2.5. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas. Barreira horária no abastecimento dos 19km com 4h de prova.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

## **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

www.lap2go.com

## **2.7. Postos de controle**

Surpresa

## **2.8. Locais de abastecimento**

TL 25km

5,5km líquido - Etar de S.P.Cova

11,8km líquido/sólido - Gens

19,5km líquido – Ponte viaduto Jovim

Meta líquido/sólido

TC 11km e Caminhada

5,5km líquido - Etar de S.P. Cova

Meta líquido/sólido

## **2.9. Material obrigatório**

Trail Longo 25km, Trail Curto 11km e Caminhada - Telemóvel totalmente operacional, apito, manta térmica e depósito de água

**A organização não irá fornecer copos nos abastecimentos, sendo o participante responsável pelo seu próprio copo.**

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

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

## **2.11. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a: não leve o material obrigatório (desclassificado)

- b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- c: detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- e: alteração do dorsal (desqualificação)
- f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- g: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

## **2.12. Seguro desportivo**

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 28.141;
- b) Despesas de funeral — € 2.252;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 28141;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.502.

**O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.**

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas online no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **suporte@lap2go.com**

**Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 48h, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.**

## **3.2. Valores e período de inscrição**

**O 1º período das inscrições vai desde o dia 10 de Agosto até ao dia 8 de Outubro**

8º Trail Longo das Nozes 25km - 14 euros

8º Trail Curto das Nozes 11km - 12 euros

8º Caminhada 11km - 9 euros

**O 2º período das inscrições vai desde o dia 9 de Outubro até ao dia 22 de Outubro**

8º Trail Longo das Nozes 25km - 16 euros

8º Trail Curto das Nozes 11km - 14 euros

8º Caminhada 11km - 10 euros

Este período pode ser cancelado se for atingido o limite de 1000 inscrições.

Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem.

**Condições especiais para equipas numerosas, contactar [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)**

### **3.2.1 Lotação**

1000 vagas

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

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. **Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.**

## **3.4. Material incluído com a inscrição**

Trail Longo 25km, Trail Curto 11km e Caminhada 11km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- Banhos
- T-shirt
- Prémio finisher (medalha)

### **3.5 Classificações**

Caso a prova seja incluída nos Circuitos ATRP ou Taça as classificações serão conforme preconizadas pelo regulamento da ATRP.

A atribuição de prémios será conforme tabela abaixo

#### **3.5.1 Prémios**

##### **8º Trail Longo das Nozes 25km e 8º Trail Curto das Nozes 11km**

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

#### **Equipas**

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa.

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail).

### **3.6. Secretariado da prova/horários e local**

O secretariado será nas instalações do Multiusos de Gondomar

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora ( se estas não esgotarem ) no dia 28 de Outubro (Sábado) será das 14h às 18h e dia 29 de Outubro (Domingo) estará aberto das 07h às 9h.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

### **3.7. Serviços disponibilizados**

Duche nas instalações do Multiusos de Gondomar

### **4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

A entrega dos prémios será no Domingo a partir das 12h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Multiusos de Gondomar

**Coordenadas GPS: 41.134938, -8.539093**

### **5.2. Onde ficar**

Não disponível

## **6. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## **7. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **8. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **9. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **10. Proteção de dados**

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

## **11. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## **12. Cancelamento / Adiamento do evento**

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada e reagendada pelo que todas as inscrições transitam para a nova data. Se o participante não poder participar na nova data a organização aceita a transferência de dados de inscrição para outro atleta.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc

### **13. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.