



**NAC TRAIL 2024**

**22 de Setembro de 2024**

**GUIA DO ATLETA**

---

## GUIA DO ATLETA

### NAC TRAIL 2024

#### 1. Regulamento da Prova

O Regulamento da Prova disponível na página da lap2go (<https://lap2go.com/pt/event/nac-trail-2024/regulamento.html>) deverá ser lido pelos participantes pelo que o presente guia não o substitui.

#### 2. Localização

A arena do evento estará localizada no Parque de Cavaleiros – Café del Rio (<https://maps.app.goo.gl/qsY7A7V2HpJqhTru5>), local de partida e chegada do trail e caminhada, próximo da rua José Maria Castro Lopes Júnior, freguesia de S. Tiago de Riba-Ul, concelho de Oliveira de Azeméis.

Coordenadas GPS do local de Partida/Chegada: 40.861761, -8.484392

#### 3. Levantamento de Dorsais

O levantamento dos dorsais acontecerá no mesmo local da arena do evento nos seguintes dias e horários:

Sábado, 21 de Setembro, das 14h00m às 17h00m;

Domingo, 24 de Setembro, das 7h30m às 9h00m.

Solicitamos a todos os que tenham a possibilidade de efetuar o levantamento dos dorsais no horário de sábado que o façam, de forma a evitar muita afluência no dia da prova.

#### 4. Kit Atleta

Todos os inscritos, seja qual for a distância, terão direito ao Kit Atleta composto por:

- T-Shirt técnica alusiva ao NAC TRAIL 2024;
- Dorsal com identificação do atleta e prova em que participa;
- Prémio finisher entregue na zona de meta a todos os que concluíam o trail;
- Cada participante terá direito a uma fêvera no pão e uma bebida no final mediante apresentação do dorsal.

## 5. Programa

9h30m - Partida do Trail

9h35m - Partida da Caminhada

12h30m - Cerimónia de entrega de prémios (\*)

14h00m - Encerramento do NAC TRAIL 2024

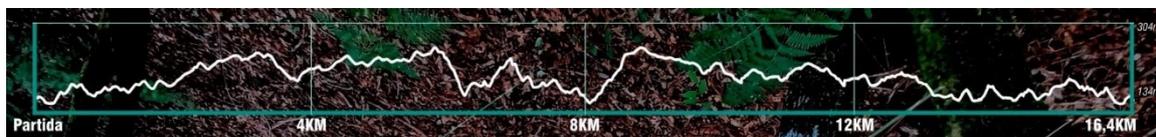
(\*) A cerimónia de entrega de prémios começa com os atletas classificados pelos respetivos escalões. Se aquando da cerimónia ainda se encontrarem atletas premiados em prova, os prémios serão entregues posteriormente.

## 6. Percursos

### Caminhada 10 km

Um abastecimento de água aos 5,0 km.

### Trail Sprint 17 km



Um abastecimento sólido e líquido aos 9,0 km.

Ambos os percursos estarão sinalizados através de fitas plásticas.

O trail e caminhada terão um tempo limite de 4,0h.

Não haverá copos nos abastecimentos pelo que cada atleta deverá possuir o seu próprio recipiente.

Poderá existir controle de passagem em vários locais do trail.

## **MUITA ATENÇÃO**

Existem troços com alguma perigosidade, como pisos irregulares e escorregadios, levadas de água, subidas e descidas com inclinações muito acentuadas, travessias de cursos de água. Nestes locais aconselhamos a máxima prudência.

Pretendemos proporcionar aos participantes um dia de festa pelo que apelamos que tenham a maior atenção.

No dorsal estarão inscritos os contactos telefónicos a quem podem recorrer em caso de necessidade urgente.

## **7. Banhos**

Os balneários do Complexo Desportivo Municipal da Vila de Cucujães estarão disponíveis das 11h00m às 13h00m para que os atletas possam tomar banho no final da prova.

Os balneários localizam-se a cerca de 2,5km da meta (5min de carro) na rua do Clube Desportivo de Cucujães (<https://maps.app.goo.gl/Kc4piqfGC6EKA7dT7>).

Coordenadas GPS dos Balneários: 40.871590, -8.502240

## **8. Notas Finais**

Em caso de condições atmosféricas adversas os percursos poderão sofrer ligeiras alterações em função dos caudais dos rios.

Por fim, aproveitamos para agradecer a todos vocês que escolheram participar na edição 2024 do NAC Trail.

NAC – Núcleo de Atletismo de Cucujães

Vila de Cucujães, 19 de Setembro de 2024

versão 1.0

## APOIOS



Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis



Junta de Freguesia de Cucujães



Junta de Freguesia de S. Tiago de Riba-Ul