



**NOCTIS  
TRAIL 24**

TROFA DO VOUGA - ÁGUEDA

**CONVÍVIO DESPORTIVO NOTURNO**  
TRAIL E CAMINHADA

# **REGULAMENTO**

O NOCTIS TRAIL 24 é um convívio desportivo, NOTURNO, nas vertentes de Trail e Caminhada, a realizar no dia **14 de Dezembro de 2024**, com partida às 17:00h no Instituto Duarte de Lemos, situado em Trofa do Vouga. É organizado pela associação VOUGAVIDA com o apoio do Instituto Duarte de Lemos, da União de Freguesias de Trofa, Segadães e Lamas do Vouga e da Câmara Municipal de Águeda. Os trajetos percorrerão alguns locais e lugares circundantes à respetiva União de Freguesias explorando algumas das suas ruas e respetivos espaços naturais.

O NOCTIS TRAIL 24 é composto por duas distâncias de Trail e uma de Caminhada.

### PERCURSOS

**17K (TRAIL)** – Terá partida às 17:00h no Instituto Duarte de Lemos, em Trofa do Vouga, num percurso circundante à escola com cerca de 17 km;

**12K (TRAIL CURTO)** – Terá partida às 17:00h no Instituto Duarte de Lemos, em Trofa do Vouga, num percurso circundante à escola com cerca de 12 km;

**9K (CAMINHADA)** – Terá partida às 17:05 no Instituto Duarte de Lemos, em Trofa do Vouga, num percurso circundante à escola com cerca de 9 km.

### PARTICIPANTES

**TRAILS 17K e 12K:** só poderão participar indivíduos masculinos e femininos com mais de 18 anos, à data da prova, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica, apta para esforços longos. \*

**CAMINHADA 9k:** destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Até aos 13 anos de idade, inclusive, à data do evento, deverão ser acompanhados por um adulto. \*

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências provocadas por uma negativa participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas, antes de se inscreverem ou participarem neste convívio desportivo.

## ESCALÕES DE PARTICIPAÇÃO

(conta o escalão relativo à idade, à data do evento)

(TRAIL17K)

IDADE	ESCALÕES	
	MASCULINOS 1° - 2° - 3°	FEMININOS 1° - 2° - 3°
18 a 22 anos	SUB 23	SUB 23
23 aos 39 anos	SENIORES	SENIORES
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 aos 54 anos	M50	F50
55 aos 59 anos	M55	F55
60 ou mais anos	M60	F60

(TRAIL - 12K)

IDADE	ESCALÕES	
	MASCULINOS 1° - 2° - 3°	FEMININOS 1° - 2° - 3°
18 a 22 anos	SUB 23	SUB 23
23 aos 39 anos	SENIORES	SENIORES
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 aos 54 anos	M50	F50
55 aos 59 anos	M55	F55
60 ou mais anos	M60	F60

(FASTEST TEAM)

(tempos somados dos 3 participantes mais rápidos de uma equipa, caso existam, nas distâncias de TRAIL 17k e 12k)

EQUIPAS	
1° FASTEST TEAM - 17K	1° FASTEST TEAM - 12k
(P1 + P2 + P3)	(P1 + P2 + P3)

## \*EQUIPAS MAIORES

(maior número de inscrições na CAMINHADA e no TRAIL – somatório)

EQUIPAS
1º BIGEST TEAM
2º BIGEST TEAM
3º BIGEST TEAM

## PREMIAÇÃO DE TRAIL

GERAL -12K e 17K

Classificação Geral	Masculino/Feminino - 1º - 2º - 3º
1º Lugar	TROFÉU + PRÉMIO
2º Lugar	TROFÉU + PRÉMIO
3º Lugar	TROFÉU + PRÉMIO

POR ESCALÕES - 12K e 17K

Classificação por escalões	Masculino/Feminino - 1º - 2º - 3º
1º Lugar	TROFÉU
2º Lugar	TROFÉU
3º Lugar	TROFÉU

## MATERIAL E EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO OU ACONSELHÁVEL

TRAILS – (OBRIGATÓRIO):

Telemóvel a funcionar, manta térmica, apito, copo ou depósito de água, uma porção de comida e uma porção de líquido hidratante (mínimo de 300 ml – água ou isotónico)

CAMINHADA (ACONSELHAVÉL):

Telemóvel, manta térmica, apito e copo ou depósito de água.

## INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos. Devem, por isso, cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso.

## INSCRIÇÃO/PAGAMENTO

As inscrições serão ONLINE na plataforma lap2go.com com pagamento automático através de Referências Multibanco. Todo o processo é automático, incluindo a atribuição de dorsal identificativo do participante. A organização acompanha a evolução das inscrições numa plataforma de área privada.

## REFEIÇÃO/CONVÍVIO FINAL

A organização disponibiliza a todos os participantes um KIT REFEIÇÃO (sande + bebida), no final da prova. Se os atletas necessitarem de refeições extra, para si ou para eventuais acompanhantes, poderão adquirir as mesmas no local do evento. No caso de refeições vegetarianas, estes pedidos deverão ser comunicados antecipadamente à organização através do e-mail do evento (equipa.noctis@gmail.com) referindo o respetivo nº de DORSAL ou outros DADOS IDENTIFICATIVOS.

## INSCRIÇÃO

(data-limite: 9 de Dezembro de 2024 até às 23:59)

**Trail 17k s/ T-shirt – 11€**

Trail 17k c/ T-shirt – 15 €

**Trail 12k s/ T-shirt – 10€**

Trail 12k c/ T-shirt – 14 €

**Caminhada s/ T-shirt – 9 €**

Caminhada c/ T-shirt – 13 €

## NÚMERO DE VAGAS

<b>Trail 12K + Trail 17K</b>	200 + 200
<b>Caminhada</b>	250

## **DEVOLUÇÃO DE TAXAS DE INSCRIÇÃO**

Não serão devolvidas taxas de inscrição em caso de desistências ou ausência no evento. Os participantes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas, e comunicar à organização, atempadamente, possíveis erros ou falhas que sucedam.

## **DORSAIS DE PARTICIPAÇÃO E SECRETARIADO**

O Secretariado para entrega dos dorsais e KIT de participação funcionará:

Na sexta-feira, dia 13 de Dezembro de 2024, na sede da União de Freguesias de Trofa, Segadães e Lamas do Vouga em local devidamente identificado, das 18:00 às 22:00 horas.

No Sábado, dia 14 de Dezembro de 2024 no Instituto Duarte de Lemos – Trofa do Vouga, em local devidamente identificado, das 10:00 às 15:30 horas.

Todos os inscritos deverão proceder ao levantamento dos respetivos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

## **SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO**

**PERCURSO** – O percursos estará marcados com fitas brancas com refletores ou fitas simples azuis e placas luminosas identificativas para que os participantes sigam o percurso certo em segurança.

**IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE** – No dorsal estarão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso de emergência. A organização terá uma EQUIPA DE APOIO SOS (primeiros socorros) para todos os participantes, que andarás sempre na envólvia dos percursos e que, rapidamente, abordará qualquer incidente.

**CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS** – A organização poderá anular o evento a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ou de saúde pública ponham em risco a integridade física dos participantes ou elementos da organização.

**SEGURO DESPORTIVO** – A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme legislação em vigor para este tipo de evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de

acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **ABASTECIMENTOS**

Só serão feitos abastecimentos de água ou outros produtos nos locais indicados pela Organização, nas chamadas ZONAS DE ABASTECIMENTO.

### **17K – 3 Abastecimentos**

(1º – líquido e sólido) (2º – líquido e sólido) + (final – líquido e sólido)

### **12K – 2 Abastecimento**

(1º – líquido e sólido) + (final – líquido e sólido)

### **9K – 2 Abastecimentos**

(1º – líquido e sólido) + (final – líquido e sólido)

NOTA: Por motivos ambientais, neste evento, não serão distribuídas garrafas de água aos participantes do Trail e do Caminhada. Os mesmos deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu próprio reservatório com a água disponibilizada.

## **RESPONSABILIDADES DOS PARTICIPANTES**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

A inscrição no evento implicará total aceitação do presente regulamento.

À organização reserva-se o direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

## **BRIEFING – DUCHE – REFEIÇÃO – PREMIAÇÃO – CONVÍVIO**

BRIEFING, será realizada no Instituto Duarte de Lemos;

DUCHES, serão nas instalações do Instituto Duarte de Lemos;

REFEIÇÃO, será realizada no Instituto Duarte de Lemos;

PREMIAÇÃO, será realizada no Instituto Duarte de Lemos;

CONVÍVIO, será realizada no Instituto Duarte de Lemos.

## **PROGRAMA NO DIA DO EVENTO**

(sujeito a alterações, mediante as condições climatéricas ou outras)

- 10:00h – Abertura do secretariado;
- 16:30h – Briefing geral aos participantes;
- 16:40h – Verificação do equipamento aconselhável aos participantes;
- 16:50h – Sessão de aquecimento muscular;
- 17:00h – Partida participantes;
- 20:30h – Cerimónia de Premiação;
- 22:00h – Encerramento do NOCTIS TRAIL 24 – convívio final (Diskotek);

## **NORMAS DE CONDUTA PARA TODOS PARTICIPANTES**

- A – Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- B – Aceitar a gestão, por parte da organização, fotográfica ou videográfica do evento, sendo que não haverá qualquer prazo definido para publicação destes elementos;
- C – Aceitar que os casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana.
- D – Aceitar participar no evento voluntariamente, sob sua própria responsabilidade e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes, estando preparados e conscientes das distâncias e das particularidades dos percursos.
- E – Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de atividade física.
- F – Saber que é um evento de participação e responsabilidade individual, contudo, todo o participante tem a obrigação de ajudar os demais em caso de incidentes graves.



- G – Aceitar que, caso desistam de participar nos percursos e distâncias nos quais se inscreveram, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
- H – Saber que não se aceitam alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.
- I – Saber que não deverão abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas.

#### **DESISTÊNCIA E SAÍDA DO EVENTO:**

- Caso os participantes não cumpram o regulamento;
- Caso os participantes ignorem as recomendações da organização;
- Caso os participantes tenham uma conduta antidesportiva;

#### **INFORMAÇÕES**

Local do evento: INSTITUTO DUARTE DE LEMOS – TROFA DO VOUGA

Organização – ASSOCIAÇÃO VOUGAVIDA

Parceiro – PORTA ABERTA EVENTS

Plataforma do Evento – LAP2GO.COM

#### **CONTACTOS**

912748886 – 934759831

equipa.noctis@gmail.com

Noctis TRAIL Adventure – Facebook