

# Regulamento

**IV**  
**TRAIL DO DÃO**  
NÚCLEO DÃO NELAS

**28**  
**ABRIL**  
**2019**  
9H00

**PERCURSOS**

**TRAIL LONGO 32KM**  
12€ + 5€ ALMOÇO

**TRAIL CURTO 18KM**  
10€ + 5€ ALMOÇO

**MINI TRAIL 10KM**  
CAMINHADA  
5€ C/ALMOÇO

WWW.ACORRER.PT

RESPONSÁVEL:  
Tony Figueiredo  
964 278 527  
dc\_blast@hotmail.com

NÚCLEO DÃO NELAS  
RUNNERS DÃO NELAS

VERURIUM  
circuitos regional trail

NELAS  
VIVE



# Regulamento Trail do Dão – 4ª Edição

## 1. Condições de participação.

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

#### **Trail Longo ± 32 Km, Trail Curto ± 18Km e Mini Trail/ Caminhada 10 km**

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.

No Mini Trail/ Caminhada 10 km não existe idade mínima para participação.

### 1.2. Inscrição regularizada.

A inscrição deverá ser feita no link indicado na página [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt), referindo a prova que pretende.

### 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 sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova.

### 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.

## **2. Prova.**

### **2.1. Apresentação da prova/Organização**

O Trail do Dão é organizado pelo Núcleo Dão Nelas, Dão Nelas Runners, com patrocínio do Intermarché Nelas e da Câmara Municipal de Nelas.

### **2.2. Programa / Horário.**

As inscrições encerram a 23 de Abril às 23H59.

28 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 do Mini Trail/ Caminhada

09:15 Partida da Prova do Mini Trail/ Caminhada

14:00 Entrega de Prémios

14:30 Encerramento

### **2.3. Distância / categorização de dificuldade.**

- Trail Longo ± 32 km
- Trail Curto ± 18 km
- Mini Trail/ Caminhada ± 10 Km

### **2.4. Mapa/ Perfil altimétrico / Descrição percurso/Track GPS**

(em atualização)

### **2.5. Tempo limite.**

- Trail, 6 horas de tempo Limite.
- Mini Trail, 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, deve fazê-lo para garantir o seu bem-estar.

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

O controlo de tempos do atleta será através de chip no Dorsal.

## **2.7. Postos de controlo.**

Haverá 2 postos de controlo.

## **2.8. Abastecimentos.**

Trail Longo:

Trail Curto:

Mini Trail Caminhada;

(em atualização)

Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.

Haverá água em vários pontos do percurso.

## **2.9. Material Recomendado.**

- Vestuário e calçado apropriado para a prova.
- Telemóvel.
- Aconselhável levar água e alimentos energéticos.

## **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 2h.).
- 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 á linha de chegada.

### **2.13. Seguro desportivo**

O valor do seguro de acidentes pessoal está incluído no valor da inscrição.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

O pedido de inscrição é feito através do site: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt), deve ser feito de acordo com os prazos indicados e até atingir o limite de inscrições, a data limite é 23 de Abril de 2019 até às 23h59. Limite de inscrições 1000

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, (23 de Abril de 2019 até ás 23h59).

Limite de Inscrições: 1000.

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

- Trail Longo ± 32 Km: 12 € + 5€ almoço
- Mini Trail ± 18 Km: 10 € + 5€ almoço
- Caminhada, ± 10 Km: 5 €, almoço incluído

### **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, abastecimentos inclusive o kit de recuperação no fim da prova e todas as ofertas que a organização venha a conseguir.

#### Mini Trail/Caminhada:

O valor de inscrição, abastecimentos e todas as ofertas que a organização venha a conseguir.

### **3.4. Secretariado da prova / horários e locais.**

28 de Abril de 2019 - 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 da meta as 14:00 ou quando tiverem chegado os 3 primeiros atletas de cada escalão.

### **4.2. Definição das categorias etárias e sexo.**

#### Trail Longo:

- M-SEN (18 a 39 anos)
- M-40 (40 a 49 anos)
- M-50 (+ de 50 anos)
- F-SEN (18 a 39 anos)
- F-40 (+ de 40 anos)
- F-50 (+ de 50 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante à data da prova.

Os escalões têm direito ao prémio, para o 1º; 2º e 3º Lugares das várias categorias.

#### Trail Curto:

- M-SEN (18 a 39 anos)
- M-40 (40 a 49 anos)

- M-50 (+ de 50 anos)
- F-SEN (18 a 39 anos)
- F-40 (+ de 40 anos)
- F-50 (+ de 50 anos)

Mini Trail/ Caminhada:

Prova sem caráter competitivo, sem cronometragem de tempos ou classificações.

## 5. Prémios.

### Trail Longo :

#### Geral Masculino:

1.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

#### Geral Feminino

1.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

#### Escalões Masculino:

1.º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2.º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3.º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

#### Escalões Feminino

1.º Classificado de cada Escalão (2 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2.º Classificado de cada Escalão (2 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3º Classificado de cada Escalão (2 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

### **Trail Curto:**

#### **Geral Masculino:**

1.º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2ª Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

#### **Geral Feminino**

1º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3º Classificado da Geral

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

#### **Escalões Masculino:**

1º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3º Classificado de cada Escalão (3 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

#### **Escalões Feminino**

1º Classificado de cada Escalão (2 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

2º Classificado de cada Escalão (2 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.

3º Classificado de cada Escalão (2 escalões)

Troféu + Brinde que a organização venha a conseguir.



**Caminhada:**

Não tem classificação

**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.

A Direção do Núcleo Dão Nelas.

J. Rijo Mendes

09/01/2019

A. González