



REGULAMENTO TRILHOS DA NEXEBRE TRAL – TNT® 2020

APRESENTAÇÃO

A quarta edição do evento trail running **Trilhos da Nexebra Trail - TNT®**, será realizada no Domingo do dia **10 de Maio de 2020**, com partida e chegada na Zona de Lazer de Chão de Couce, junto ao Campo de Futebol do Lusitano Ginásio de Chão de Couce (LGCC). A prova tem início previsto para as **09h00 horas** e irá realizar-se independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não conferem risco para os participantes.

AS PROVAS

O IV **Trilhos da Nexebra Trail - TNT®** trata-se de um evento misto que contará com **duas provas competitivas de trail running - Trail Longo e Trail Curto** e **uma prova não competitiva, de Caminhada e/ou Corrida** por caminhos e trilhos de ambiente natural e rural, na freguesia de Chão de Couce, concelho de Ansião. A realização deste evento tem como principais objectivos a divulgação e promoção da beleza natural da nossa freguesia e concelho e a fomentação de hábitos saudáveis junto das populações.

ORGANIZAÇÃO

Este evento é organizado pelo LGCC e conta com a parceria de Clawsports, Município de Ansião e Junta de Freguesia local

PROVAS E DISTÂNCIAS

As distâncias para as diferentes provas são as seguintes:

Trail Longo +/-30K

Trail Curto +/- 17K

Corrida +/- 10K

Caminhada +/- 10K

As provas irão decorrer num circuito plenamente natural, com passagem por locais de interesse e beleza da Freguesia de Chão de Couce.

Todas as provas – Trail Longo, Trail Curto, Corrida e Caminhada – são circulares com partida e chegada junto à Zona de Lazer/Campo de Futebol.

Serão percursos com grau de dificuldade média/baixa para a

Corrida/Caminhada e média/alta (com passagens mais técnicas em alguns pontos) para os percursos de Trail.

QUEM PODE PARTICIPAR/ESCALÕES

Podem participar todos os atletas, desde que formalizem a sua inscrição nos prazos definidos no presente regulamento e que se enquadrem e aceitem as condições aqui apresentadas.

Mas para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado em termos físicos e mentais. Ter também a noção prévia de que neste tipo de provas, podem surgir condições climatéricas e ambientais inesperadas (como ventos, chuvas etc)

Estar consciente que a organização procura ser o mais profissional possível, dentro do amadorismo e voluntariado que nos move.

ESCALÕES DE PARTICIPAÇÃO

Sub 23 M/F – 18 aos 22

Seniores M/F – 23 aos 39 anos

Veteranos M/F 40 - 40 aos 44 anos

Veteranos M/F 45 - 45 aos 49 anos

Veteranos M/F 50 – 50 aos 54 anos

Veteranos M/F 55 – 55 aos 59 anos
Veteranos M/F 60 – Mais de 60 anos

MARCAÇÃO DO PERCURSO

Todo o percurso (Trail e Caminhada) será balizado com fita sinalização personalizada da organização TNT®. Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos, haverá sinalética própria a indicar a direção a seguir. Nos locais de fácil engano estará um elemento da organização a indicar o sentido de corrida. Qualquer outra sinalização não deverá ser levada em conta. Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante a IV edição do Trilhos da Nexebra Trail - TNT®, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária.

CONTROLOS

Haverá um ponto de controlo, ou mais, sendo desclassificados os atletas que não passem por ele(s).

INSCRIÇÕES

As inscrições para as provas decorrem por 2 fases:

1a Fase - até 30 Abril

2a Fase - 01 Maio até 06 Maio

Data limite

06 Maio 2020 (às 23h59)

INSCRIÇÕES DE EQUIPAS

10 inscrições - 11º Oferta

19 inscrições - 20º e 21º Oferta

29 inscrições - 30º, 31º e 32º Oferta

TAXAS DE INSCRIÇÃO

1a Fase:

Trail Longo 30K – 12€

Trail Curto 17K - 12€

Corrida 10k - 10€

Caminhada 10K - 10€

2a Fase:

Trail Longo 30K – 14€

Trail Curto 17K - 14€

Corrida 10K- 12€

Caminhada 10K - 12€

TNT Kids – 5€

A TAXA DE INSCRIÇÃO INCLUI

Direito a participar no evento Trilhos da Nexebra Trail - TNT®

Seguro desportivo obrigatório para todos os participantes não federados

Dorsal personalizado para todos os atletas do Trail Longo, Trail Curto, Corrida e Caminhada

T-Shirt Técnica alusiva ao evento - para os participantes da Corrida e Caminha

Meia TNT® personalizada - para os participantes do Trail Longo e Trail Curto

Abastecimentos sólidos e líquidos durante as provas

Prémio finalista

Almoço volante - Caldo Verde + Bifana no pão + Cerveja + Sobremesa + Café

Banhos quentes

Massagens no Meta

Cronometragem eletrónica. Apresentação de classificações em direto, no final da prova, num Plasma. Foto de atleta na meta. Email para cada atleta com classificação individual.

Outras ofertas que a organização venha a conseguir até ao dia do evento

AS INSCRIÇÕES PODEM SER EFETUADAS NOS SEGUINTE LOCAIS

Site oficial: www.trilhosdanexebra.com

Prozis: www.prozis.com/trilhosdanexebra

As inscrições on-line só serão consideradas válidas após pagamento.

A confirmação da inscrição constará na listagem no site da prova e será introduzida por ordem de entrada.

Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência qualquer que seja o motivo.

NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

Trail Longo 30K: 200 participantes

Trail Curto 17K: 300 participantes

Corrida/Caminhada: 10K: 300 participantes;

PRÉMIOS

- Serão entregues prémios aos 3 primeiros da Geral masculinos e aos 3 primeiros da Geral femininos Trail Longo e Trail Curto.

- Serão entregues prémios aos 3 primeiros M/F Trail Longo e Trail Curto por escalões:

Sub 23 M/F – 18 aos 22

Seniores M/F – 23 aos 39 anos

Veteranos M/F 40 - 40 aos 44 anos

Veteranos M/F 45 - 45 aos 49 anos

Veteranos M/F 50 – 50 aos 54 anos

Veteranos M/F 55 – 55 aos 59 anos

Veteranos M/F 60 – Mais de 60 anos

-Prémio para as 3 primeiras equipas*

- Prémio para a equipa que se faça representar com o maior número de atletas.

A Corrida tem direito a cronometragem. No entanto não haverá prémios para os participantes da Corrida e Caminhada

*A classificação por equipas será definida pela obtenção do número de pontos contabilizados pela soma dos 3 melhores resultados de atletas pertencentes à mesma equipa, na mesma categoria, independentemente do escalão/sexo. A equipa com menor número de pontos atribuídos será a vencedora. Isto é, 1ºlugar +5ºlugar + 10ºlugar = 1+5 +10 = 16 pontos.

A entrega dos prémios irá realizar-se 30 minutos após o término das provas, junto à Zona de Lazer Chão de Couce

DESCCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado o atleta que:

1. Não cumpra o percurso estipulado, falhando o ponto de controlo efetuado pela organização;
2. Não siga as instruções dos elementos envolvidos na organização;
3. Tenha uma conduta antidesportiva;
4. Tenha uma conduta poluidora.

SECRETARIADO

O secretariado do **IV Trilhos da Nexebra Trail - TNT®** funcionará junto à Zona de Lazer e Sede do LGCC no próprio dia da prova, dia 10 de Maio, das 7:00h às 8:50h e no sábado anterior, dia 9 de Maio, das 15:00h às 18h30.

Todos os atletas deverão ter em sua posse um documento de identificação para o caso da organização o solicitar

HORÁRIO

09 Maio 2020

TNT Kids – 16h00

10 Maio 2020

A prova do **Trail Longo 30K** tem início às **9h00**, **Trail Curto 17K** parte às **9h15** e 5 minutos depois a Corrida e Caminhada

Os percursos das provas de Trail poderão ser comuns durante uma determinada distância.

BANHOS

Os atletas do **IV Trilhos da Nexebra - TNT®** terão direito a banho no final da prova, nos balneários do LGCC, junto ao Campo de Futebol.

ABASTECIMENTOS

Trail Longo 30K – 2 abastecimentos sólidos e líquidos + 1 só líquidos

Trail Curto 17K - 1 abastecimento sólidos e líquidos ao meio da prova + 1 só líquidos

Corrida/Caminhada 10K – 1 abastecimento sólidos e líquidos +/- meio da prova

Em caso de se verificar temperaturas elevadas no dia da prova, a organização providenciará vários pontos com água ao longo dos percursos

Na **Meta** haverá um reforço final, seguido de almoço volante para todos os participantes com inscrição regularizada no evento.

Kit Almoço para acompanhante = 5€ (pago no dia)

MATERIAL OBRIGATÓRIO

Material Obrigatório para todos os atletas:

Documento de identificação (para levantamento dos dorsais);

Recipiente para enchimento de líquidos no local de abastecimento indicado pela Organização;

Material aconselhado pela Organização para as provas de Trail Running:
Calçado apropriado, Mochila de Hidratação ou Cinto com recipiente (s) e Telemóvel

DIVERSOS

*Os participantes serão responsáveis por todas as acções susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo ou a terceiros, incluindo o seu próprio falecimento.

* A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, negligência e roubo de valores de cada participante.

* O trânsito não será cortado.

* Todos os atletas e caminheiros deverão transportar consigo um telemóvel em perfeito funcionamento como medida adicional de segurança.

* Todos os atletas e caminheiros, reconhecem que esta prova, detém algum grau de exigência a nível físico e que ainda assim se inscrevem por estarem conscientes do esforço a que obriga e à sua boa forma física.

* Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão reguladora e não haverá recurso às decisões tomadas.

* A inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas.

* Não haverá lugar ao reembolso do valor da inscrição em caso de desistência, qualquer que seja o motivo.

*** O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.**



CLAW SPORT

