



## REGULAMENTO

### TRILHOS DA NEXEBRA TRAIL – TNT® 2023

#### APRESENTAÇÃO

A quinta edição do evento trail running **Trilhos da Nexebra Trail - TNT®**, será realizada no Domingo do dia **14 de Maio de 2023**, 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 **08h30 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 **V Trilhos da Nexebra Trail - TNT®** trata-se de um evento misto que contará com **3 provas competitivas de trail running - Trail Longo, Trail Curto, Mini - Trail** e **uma prova não competitiva de Caminhada** 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 pela *Equipa Nexebra Trail Team* da Associação *Lusitano Ginásio de Chão de Couce (LGCC)* e conta com a parceria da *Clawsport, Junta Freguesia e Município de Ansião*.

#### DISTÂNCIAS E ALTIMETRIA

As distâncias e respectivas altímetrias para as diferentes provas são as seguintes:

**Trail Longo +/- 33K = 1.200D+**

**Trail Curto +/- 17K = 700D+**

**Mini-Trail +/- 12K = 300D+**

**Caminhada +/- 12K**

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, Mini-Trail e Caminhada – têm partida e chegada junto à Zona de Lazer/Campo de Futebol de Chão de Couce.

Serão percursos com grau de dificuldade baixa nas distâncias dos 12K Caminhada e Mini-Trail. Serão percursos com grau dificuldade média/alta (com passagens mais técnicas em alguns pontos) nas distâncias de 17K Trail Curto e 33K Trail Longo.

## **TEMPO LIMITE**

Trail Longo - 5H

Trail Curto - 3H

Mini-Trail - 3H

Caminhada - 3H

## **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. 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 V 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 vários pontos de controlo, 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 07 Maio

Data limite

07 Maio 2023 (às 23h59)

## **TAXAS DE INSCRIÇÃO**

### **1a Fase:**

Trail Longo 33K - 14€

Trail Curto 17K - 13€

Mini-Trail - 12k - 12€

Caminhada 12K - 11€

### **2a Fase:**

Trail Longo 33K - 16€

Trail Curto 17K - 15€

Mini-Trail 12K - 13€

Caminhada 12K - 12€

TNT Kids - 5€

## **INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA**

Só se aceitam inscrições no dia da prova para a Caminhada e Mini-Trail e terá um custo de +1€ acima do preço da 2a fase.

Para estes participantes, o direito a acesso a algumas das vantagens incluídas na Inscrição, poderão ficar condicionadas ou até mesmo não garantidas, por problemas de logística.

## **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, MiniTrail e Caminhada

T-Shirt Técnica alusiva ao evento - para todos os participantes de todas as distâncias.

Boné TNT® personalizado - para os participantes do Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail

Abastecimentos sólidos e líquidos durante as provas

Abastecimento sólidos e líquidos à chegada

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

Prémio finalista

Banhos quentes

Massagens na 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: <http://www.nexebratral.com>

Link: <http://www.queroir.pt/tnt2023>

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 35K:** 150 participantes

**Trail Curto 17K:** 250 participantes

**Mini-Trail 12K:** 100 participantes

**Caminhada: 10K:** 300 participantes

## PRÉMIOS

- Serão entregues prémios aos 3 primeiros da Geral Masculinos e aos 3 primeiros da Geral Femininos no Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail - Serão entregues prémios, by *Oficina das Medalhas*, aos 3 primeiros M/F no 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.

Não haverá prémios para os participantes da 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 após o almoço e término das provas, junto à zona da Meta.

## COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve ser colocado em local facilmente visível para os elementos da organização e demais entidades que colaborem com a mesma. Os atletas devem ainda fazer-se acompanhar de sistema de afixação de dorsal ou trazer alfinetes para a afixação dos mesmos.

## **DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA**

O apoio aos atletas, por elementos externos à organização, ESTÁ expressamente PROIBIDO. Deve o atleta ter noção das suas necessidades durante a prova e preparar-se convenientemente para o efeito, bem como ter consciente capacidade de resolução dos problemas perante imprevistos e/ou situações inesperadas que ocorram.

## **SECRETARIADO**

O secretariado do **V Trilhos da Nexebra Trail - TNT®** funcionará junto à Zona de Lazer e Sede do LGCC no próprio dia da prova, dia 14 de Maio, das 7:00h às 9:00h e no sábado anterior, dia 13 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 DAS PROVAS**

13 Maio 2023

TNT Kids – 16h00

14 Maio 2020

A prova do **Trail Longo 33K** tem início às 8h30, **Trail Curto 17K** parte às 9h15, **Mini-Trail 12K** às 9h30 e **Caminhada 10K** às 09h45

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

## **BANHOS**

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

## **ABASTECIMENTO NOS PERCURSOS**

**Trail Longo 33K = 4**

2 abastecimentos sólidos e líquidos + 2 só líquidos

**Trail Curto 17K = 2**

1 abastecimento sólidos e líquidos ao meio da prova + 1 só líquidos

**Mini-Trail 12K = 1**

1 abastecimento sólidos e líquidos +/- meio da prova

**Caminhada 10K = 1**

1 abastecimento sólidos e líquidos +/- meio da prova

**ABASTECIMENTO META**

Junto à meta todos os atletas terão direito a **reforço final**

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

Todos os participantes com inscrição regularizada no evento terão direito a **Almoço**

Kit Almoço para acompanhante = 4€ (pago no dia)

**MATERIAL OBRIGATÓRIO**

Material obrigatório para os participantes em TODAS AS DISTÂNCIAS DA PROVA:

Documento de identificação (para levantamento dos dorsais)

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

Telemóvel operacional;

Calçado apropriado;

Material obrigatório nas distâncias de TRAIL RUNNING:

Apito;

Manta térmica;



## **PENALIZAÇÕES**

A Organização poderá a qualquer momento proceder à inspecção dos itens obrigatórios junto dos atletas, sendo penalizados em 30 MINUTOS quem não se apresentar com Dorsal visível e até 60 MINUTOS em caso de perda do Dorsal.

## **DESCCLASSIFICAÇÕES**

Será desclassificado o atleta que:

1. Não se faça acompanhar do material obrigatório;
2. Não cumpra as regras do presente regulamento;
3. Não cumpra o percurso estipulado da prova para qual se inscreveu e participa;
4. Falhe o(s) ponto(s) de controlo efetuado(s) pela organização;
5. Não siga as instruções dos elementos envolvidos na organização;
6. Tenha uma conduta antidesportiva;
7. Tenha uma conduta poluidora.

## **COMO CHEGAR**

**Lusitano Ginásio de Chão de Couce**

GPS 39°53'49.0"N 8°22'06.0"W

Zona de Lazer Chão de Couce

## **ONDE FICAR**

A organização disponibiliza dormida em solo duro nas instalações da **Associação de Cultura Recreio e Beneficência de Chão de Couce**

## **RESPONSABILIDADE AMBIENTAL**

O Atleta é responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais provenientes de geis, barras e/ou outros. Deverá

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

Não abandonar lixo na natureza, utilizando os contentores para os depositar. Respeitar a fauna e a flora. Seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos.

## **DIREITOS DE IMAGEM**

A aceitação do presente regulamento implica, por parte do participante, o consentimento pela gravação total ou parcial da sua participação no evento. Pressupõe também a concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

Considera-se meio oficial de comunicação e informação do Trilhos da Nexebra Trail - TNT ® o site [www.nexebrastrail.com](http://www.nexebrastrail.com), email [geral@trilhosdanexebra.com](mailto:geral@trilhosdanexebra.com), a sua página oficial Facebook e página oficial Instagram.

## **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, 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**



**ANSIÃO**  
MUNICÍPIO

No levantamento dos dorsais, todos os atletas participantes na prova TNT KIDS devem trazer o presente Termo de Responsabilidade devidamente assinado pelos Pais/Encarregados de educação.

### **TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETA MENOR DE 18 ANOS**

Eu \_\_\_\_\_,  
nascido a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ , portador do Doc. de Identificação (C.C.) nº \_\_\_\_\_,  
residente \_\_\_\_\_,  
C. P. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_,  
Localidade \_\_\_\_\_,  
na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação)  
\_\_\_\_\_, do atleta (nome)  
\_\_\_\_\_, nascido a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_,  
portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº \_\_\_\_\_,  
para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO  
QUE :

- 1) O menor, não possui quaisquer contraindicações médicas para a participação no Trilhos da Nexebra Trail - TNT® dia 13 de Maio de 2023; 2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), nº 2 do artigo 40º;
- 3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor; 4) Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Chão de Couce \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

O declarante

---