



### Inclui

- Almoço
- Seguro
- Abastecimentos
- Cronometragem electrónica
- Prémio finisher
- Banhos

### Prémios

- Melhores classificados (por escalão e sexo) TLVN e TCVN

### T-shirt

T-shirt técnica  
**BUAG**  
ACTIVE WEAR



Só disponível até dia 8 Outubro

TRAIL LONGO VILA DE NISA  
**30k**  
TLVN

TRAIL CURTO VILA DE NISA  
**15k**  
TCVN

CAMINHADA VILA DE NISA  
**12k**  
CVN

### Inscrições

- De 15 de setembro até 6 de novembro

Mais informações:

925 987 033



[www.inijovem.pt](http://www.inijovem.pt)  
[inijovem@gmail.com](mailto:inijovem@gmail.com)

**NOVEMBRO**  
**20** 2022  
*Está de Volta!*  
**DOMINGO**



# Regulamento

versão 09.outubro



20.novembro.2022

## 1. Condições de participação

### 1.1 Idade participação diferentes provas

Trail Longo Vila de Nisa (TLVN) do VI Trail Running Vila de Nisa é destinado apenas a atletas maiores de 18 anos.

Trail Curto Vila de Nisa (TCVN) do VI Trail Running Vila de Nisa é destinado apenas a atletas maiores de 16 anos.

Caminhada - não existe idade mínima de participação, no entanto para menores de 16 têm de apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação.

Nota: Idade do participante no dia da prova.

### 1.2 Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3 Condições físicas

É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta à mesma a alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, 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

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar na frente da camisola facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

É obrigatório o uso do dorsal na frente da camisola (assim evita-se erros de leitura dos chips).



20.novembro.2022

## 1.6 Regras conduta desportiva

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão, caso algum atleta verificar tal sucedido com 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.

## 2. Prova

### 2.1 Apresentação da prova(s) / Organização

O VI Trail Running Vila de Nisa será realizado no dia 20 de novembro de 2022 e é um evento organizado pela Inijovem, Câmara Municipal de Nisa, União de Freguesias do Espírito Santo, Nossa Srª da Graça e São Simão e Freguesia de Montalvão.

Terá parcerias com entidades governamentais bem como empresas locais e nacionais para que a realização da prova decorra com sucesso. Do evento fará parte um Trail Longo Vila de Nisa - 30KM (TLVN), um Trail Curto Vila de Nisa - 15KM (TCVN), Caminhada Vila de Nisa – 12KM. As partidas e chegadas das provas TCVN e Caminhada serão efetuadas no centro de Vila de Nisa, na Praça da República, a prova TLVN terá a partida na Salavessa e chegada em Nisa, na Praça da República. Todas as provas irão reger-se pelo regulamento oficial do evento.

### 2.2 Programa / Horário

#### 19 novembro (Sábado):

**17h00 às 23:00** – Abertura Secretariado (entrega de dorsais) – Na Biblioteca Municipal (Praça da República em Nisa – Local de partidas e chegadas do evento).

#### 20 novembro (Domingo):

**07:00 às 8:45** – Abertura Secretariado (entrega de dorsais) – Na Biblioteca Municipal (Praça da República em Nisa – Local de partidas e chegadas do evento).



20.novembro.2022

- 08h00 – Saída de Nisa de autocarro para o local de partida do TLVN (Salavessa)
- 08h45 – Controle Zero TLVN (Salavessa)
- 09h00 – Partida TLVN 30 Km (Salavessa)
- 09h45 – Controle Zero TCVN (Nisa)
- 10h00 – Partida TCVN 15km (Nisa)
- 10h05 – Início Caminhada
- 11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do TCVN
- 12h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do TLVN
- 13h00 – Chegada prevista para a caminhada
- 12h30 – Início do serviço de almoços. Os almoços serão servidos a todos os atletas, caminheiros e acompanhantes que requisitem este serviço juntamente com a inscrição.
- 15h00 – Início da cerimónia de entrega de prémios aos 3 primeiros atletas de cada prova.
- 18h30 – Encerramento

### 2.3 Distancia (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

TCVN - Trail Curto Vila de Nisa



TLVN – Trail Longo Vila de Nisa



Regulamento 3



20.novembro.2022

## 2.4 Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

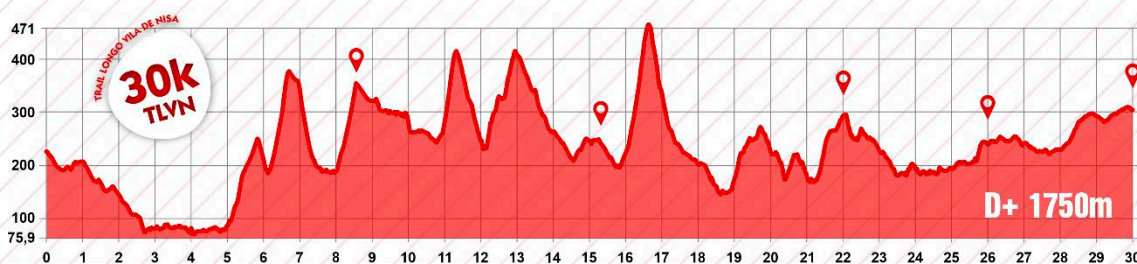
CVN - Caminhada Vila de Nisa



TCVN – Trail Curto Vila de Nisa



TLVN – Trail Longo Vila de Nisa



## 2.5 Tempo limite

As Provas não têm tempo limite, se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Regulamento 4



20.novembro.2022

## 2.6 Metodologia de controle de tempos

Controlo realizado através dum chip no dorsal que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controle. A perda do dorsal (chip), o atleta não será classificado.

## 2.7 Postos de controle

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

## 2.8 Locais dos abastecimentos

Haverá Postos de Abastecimento (PA) regulares em todos os percursos.



PA 1 – Taberna Seca 527 (39°36'1.66"N ; 7°39'14.48"W)  
PA 2 – Pé da Serra (39°34'42.12"N ; 7°37'7.00"W)  
PA 3 – Senhora da Graça (39°32'50.82"N ; 7°37'33.19"W)  
PA 4 – Carreira Velha (39°31'53.85"N; 7°37'28.19"W)  
PA 5 – Praça da República (39°30'58.24"N ; 7°38'56.74"W)



PA 3 – Senhora da Graça (39°32'50.82"N ; 7°37'33.19"W)  
PA 4 – Carreira Velha (39°31'53.85"N; 7°37'28.19"W)  
PA 5 – Praça da República (39°30'58.24"N ; 7°38'56.74"W)



PA 3 – Senhora da Graça (39°32'50.82"N ; 7°37'33.19"W)  
PA 4 – Carreira Velha (39°31'53.85"N; 7°37'28.19"W)  
PA 5 – Praça da República (39°30'58.24"N ; 7°38'56.74"W)

**NÃO** serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/ caminheiros durante as provas.

## 2.9 Material obrigatório

- Telemóvel operacional;
- Apito;
- Manta térmica.

A não utilização do material obrigatório haverá penalização 5 minutos por cada item.



20.novembro.2022

## 2.10 Material aconselhado

Aconselham-se os atletas a transportar consigo o seguinte material:

- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros);
- Equipamento adequado às condições da prova e climatéricas;

## 2.11 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 algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

## 2.12 Penalizações/ desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) Não leve o seu número bem visível;
- e) Ignore as indicações da organização;
- f) Tenha alguma conduta anti-desportiva.
- g) Perca do dorsal;

## 2.13 Responsabilidades perante o atleta/ participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.



20.novembro.2022

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

### 2.14 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1 Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

<https://meutempo.pt/prova?traildenisa2022>

### 3.2 Valores e períodos de inscrição

#### 3.2.1 Inscrição na Prova

	até 8 outubro	9 outubro até 31 outubro	1 novembro até 6 novembro
	17€ Inclui almoço	19€ Inclui almoço	21€ Inclui almoço
	15€ Inclui almoço	17€ Inclui almoço	19€ Inclui almoço
	12€ Inclui almoço	14€ Inclui almoço	16€ Inclui almoço

Regulamento 7





20.novembro.2022

Os sócios da Inijovem têm desconto de 2€ com quotas pagas de outubro 2022 (valor a reembolsar no levantamento do dorsal).

Não haverá inscrições no dia da prova.

Limite de Inscrições de 600 participantes nas três provas.

### 3.2.2 Almoço

O almoço está incluído no custo de inscrição para todos os participantes, para os acompanhantes o almoço terá um custo de 4,00€, se reservado na plataforma de inscrições.

O Preço do almoço no dia da Prova será de 5,00€.

### 3.2.3 T-shirt

A t-shirt é opcional nas provas TLVN, TCVN e Caminhada terá um custo de 6,00€ por unidade para os participantes, devendo assinalar no momento da inscrição, essa opção é pago juntamente com a inscrição na prova.

Só estará disponível até dia 8 outubro.

## 3.3 Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

## 3.4 Material incluído com a inscrição

### Trail Longo Vila de Nisa (TLVN)

- Participação na prova
- Almoço
- Seguro desportivo para a prova
- Abastecimentos
- Dorsal
- Prémio finisher
- Brindes que a organização venha a angariar
- Transporte até ao local da partida (Salavessa)



20.novembro.2022

### Trail Curto Vila de Nisa (TCVN)

- Participação na prova
- Almoço
- Seguro desportivo para a prova
- Abastecimentos
- Dorsal
- Prémio finisher
- Brindes que a organização venha a angariar

### Caminhada

- Participação na prova
- Almoço
- Seguro desportivo para a prova
- Abastecimentos
- Almoço
- Brindes que a organização venha a angariar

## 3.5 Secretariado da prova/ horários e locais

### 19 novembro (Sábado):

17h00 às 23:00 – Abertura Secretariado (entrega de dorsais) – Na Biblioteca Municipal (Praça da República em Nisa – Local de partidas e chegadas do evento).

### 20 novembro (Domingo):

07:00 às 8:45 – Abertura Secretariado (entrega de dorsais) – Na Biblioteca Municipal (Praça da República em Nisa – Local de partidas e chegadas do evento).

## 3.6 Serviços disponibilizados

Serão disponibilizados duches a todos os participantes.

Serão disponibilizados dormida em solo duro.

Será disponibilizado almoço a quem o requisitar (atletas ou acompanhantes).

O serviço de babysitting do Trail Running Vila de Nisa destina-se essencialmente aos participantes do evento que assim poderão deixar as suas crianças aos cuidados de assistentes credenciadas para o efeito. É completamente gratuito e propõe diversas atividades...



20.novembro.2022

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será no dia da Prova junto à partida a partir das 15 horas.

### 4.2 Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Classificações nos seguintes escalões:



#### Masculinos

MSub 23- 18 a 22 anos  
MSeniores - 23 a 34 anos  
M35 - 35 a 39 anos  
M40 - 40 a 44 anos  
M45 - 45 a 49 anos  
M50 - 50 a 54 anos  
M55 - 55 a 59 anos  
M60 - mais de 60 anos

#### Femininos

FSub 23- 18 a 22 anos  
FSeniores – 23 a 34 anos  
F35 - 35 a 39 anos  
F40 - 40 a 44 anos  
F45 - 45 a 49 anos  
F50 - 50 a 54 anos  
F55 - 55 a 59 anos  
F60 - mais de 60 anos



#### Masculinos

Juvenis 16 a 17 anos  
MSub 23- 18 a 22 anos  
MSeniores - 23 a 34 anos  
M35 - 35 a 39 anos  
M40 - 40 a 44 anos  
M45 - 45 a 49 anos  
M50 - 50 a 54 anos  
M55 - 55 a 59 anos  
M60 - mais de 60 anos

#### Femininos

Juvenis 16 a 17 anos  
FSub 23- 18 a 22 anos  
FSeniores – 23 a 34 anos  
F35 - 35 a 39 anos  
F40 - 40 a 44 anos  
F45 - 45 a 49 anos  
F50 - 50 a 54 anos  
F55 - 55 a 59 anos  
F60 - mais de 60 anos



20.novembro.2022

- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

## 5. Prémios

### 5.1 Definição dos Prémios

Trail Longo Vila de Nisa (TLVN)	
Masculinos	Femininos
<b>1º Classificado Geral Masculino</b> - Troféu	<b>1º Classificado Geral Feminino</b> - Troféu
<b>2º Classificado Geral Masculino</b> - Troféu	<b>2º Classificado Geral Feminino</b> - Troféu
<b>3º Classificado Geral Masculino</b> - Troféu	<b>3º Classificado Geral Feminino</b> - Taça

Trail Curto Vila de Nisa (TCVN)	
Masculino	Femininos
<b>1º Classificado Geral Masculino</b> - Troféu	<b>1º Classificado Geral Feminino</b> - Troféu
<b>2º Classificado Geral Masculino</b> - Troféu	<b>2º Classificado Geral Feminino</b> - Troféu
<b>3º Classificado Geral Masculino</b> - Taça	<b>3º Classificado Geral Feminino</b> - Troféu

Os primeiros 3 classificados de cada escalão serão também premiados.



20.novembro.2022

Existirá classificação coletiva sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

Haverá um Prémio para a Equipa com mais atletas inscritos.

## 6. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 7. Proteção de dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [inijovem@gmail.com](mailto:inijovem@gmail.com).

12  
Regulamento



20.novembro.2022

## 8. Informações

### 8.1 Como chegar

Norte: IP2, pela Barragem do Fratel e EN 18 por Vila Velha de Ródão;

Sul: EN245 e EN18 por Alpalhão;

Oeste: EN118 por Arez e A23 por Abrantes.

<https://www.cm-nisa.pt/index.php/viva-nisa/267-aproxime-se>

### 8.2 Onde ficar

Para dormir, no link em baixo estão alguns locais para pernoitar.

<https://www.cm-nisa.pt/index.php/viva-nisa/seja-bem-recebido>