REGULAMENTO
TRILHOS DA NEXEBRA TRAIL – TNT® 2025

APRESENTAÇÃO

A 7ª edição do evento trail running **Trilhos da Nexebra Trail - TNT®,** será realizada no Domingo do dia **11 de Maio de 2025**, 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.

Internal

AS PROVAS

O **VII Trilhos da Nexebra Trail - TNT®** trata-se de um evento misto que contará com **3 provas competitivas de trail running - Trail, Trail Sprint, 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 objetivos 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 *Junta Freguesia e Município de Ansião e apoio do Politécnico de Leiria.*

DISTÂNCIAS E ALTIMETRIA

As distâncias e respetivas altimetrias para as diferentes provas são as seguintes:

Trail 32K = 1.200D+

Trail Sprint 20K = 700D+

Mini Trail 14K = 420D+

Caminhada

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 32K, Trail Sprint 20K, Mini Trail 14K 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 Caminhada e Mini Trail 14K. Serão percursos com grau de dificuldade média/alta (com passagens mais técnicas em alguns pontos) nas distâncias de Trail Sprint 20K e Trail 32K.

Internal

TEMPO LIMITE

Trail 32K – 06H30
Trail Sprint 20K – 04H30
Mini Trail 14K - 03H30
Caminhada - 04H30

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

M/F Juvenil – 16 e 17 anos (até 15Km)
M/F Sub 23 – 18 aos 22 anos
M/F Sénior – 23 aos 34 anos
M/F 35 – 35 aos 39 anos
M/F 40 - 40 aos 44 anos
M/F 45 - 45 aos 49 anos
M/F 50 – 50 aos 54 anos
M/F 55 – 55 aos 59 anos
M/F 60 – 60 aos 64 anos
M/F 65 – Mais de 65 anos

Internal

IMPORTANTE:
i) Para efeitos de classificação e pontuação dos ***atletas*** *nos escalões, será considerada* ***a idade*** *que o atleta terá a* ***30 de Setembro*** *da época desportiva.*

ii) Para a época 2024/2025, será a idade do atleta a 30 de Setembro de 2025.

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 VII 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 eles.

INSCRIÇÕES

As inscrições para as provas decorrem por 3 fases:
1ª Fase – 11 Janeiro até 31 Janeiro 2025
2ª Fase – 01 Fevereiro a 15 Abril 2025
3ª Fase – 16 Abril a 04 Maio 2025

Data limite:
04 Maio 2025 (às 23h59)

Internal

TAXAS DE INSCRIÇÃO

1ª Fase:
Trail Longo 32K – 13€
Trail Curto 20K – 12€
Mini Trail 14K – 11€
Caminhada – 9€

2ª Fase:
Trail Longo 32K – 16€
Trail Curto 20K – 15€
Mini Trail 14K – 14€
Caminhada - 12€

3ª Fase:
Trail Longo 32K – 17€
Trail Curto 19K – 16€
Mini Trail 13K – 15€
Caminhada 11K – 13€

Trail Kids – 5€

INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA

Só se aceitam inscrições no dia da prova para a Caminhada e terá um custo de +1€ acima do preço da 3ª 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

Internal

Direito a participar na 7ª Edição Trilhos da Nexebra Trail -TNT

Seguro desportivo para todos os participantes não federados

Dorsal personalizado para todos os atletas do evento

T-shirt Técnica alusiva ao evento

Abastecimentos sólidos e líquidos durante as provas

Abastecimento sólidos e líquidos à chegada

Almoço volante - Caldo Verde + Bifana no pão + Bebida + 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 SEGUINTES LOCAIS

Site oficial: http://www.nexebratral.com

Plataforma: http://www.totalcrono.pt

Plataforma: http://www.queroir.pt

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 32K: 150 participantes

Trail Sprint 20K: 300 participantes

Mini Trail 14K: 200 participantes

Caminhada: 300 participantes

Internal

PRÉMIOS

- Serão entregues prémios aos 3 primeiros da Geral Masculinos e Femininos no Trail, Trail Sprint e Mini Trail.
- Serão entregues prémios aos 3 primeiros M/F no Trail, Trail Sprint e Mini Trail por escalões:

M/F Juvenil – 16 aos 17 anos (apenas Mini Trail)
M/F Sub23 – 18 aos 22 anos
M/F Sénior – 23 aos 34 anos
M/F 35 – 35 aos 39 anos
M/F 40 - 40 aos 44 anos
M/F 45 - 45 aos 49 anos
M/F 50 – 50 aos 54 anos
M/F 55 – 55 aos 59 anos

M/F 60 – 60 aos 64 anos
M/F 65 – Mais de 65 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, 1°lugar +5°lugar + 10°lugar = 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

Internal

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 **VII Trilhos da Nexebra Trail - TNT®** funcionará junto à Zona de Lazer e Sede do LGCC no próprio dia da prova, dia 11 de Maio, das 7:00h às 9:00h e no sábado anterior, dia 10 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

10 Maio 2025
Trail Kids – 16h00
11 Maio 2025
A prova do **Trail 32K tem início às 8h30, Trail Sprint 20K parte às 9h00, Mini Trail 14K às 9h15** e **Caminhada logo de seguida.**

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

Internal

BANHOS

Os atletas do **VII 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 32K = 5
3 abastecimentos sólidos e líquidos + 2 só líquidos (Kms a definir)
Trail Sprint 20K = 3
3 abastecimento sólidos e líquidos (Kms a definir)
Mini Trail 14K = 2
2 abastecimento sólidos e líquidos (Kms a definir)
Caminhada = 1
1 abastecimento sólidos e líquidos (Kms a definir)

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 = 6€ (pago no dia)

MATERIAL OBRIGATÓRIO

TRAL 32K/TRAIL SPRINT 20K/MINI TRAIL 14K/CAMINHADA

- Documento de identificação (para levantamento dos dorsais)

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

- Telemóvel operacional;

Internal

- Calçado apropriado;

TRAL 32K/TRAIL SPRINT 20K/MINI TRAIL 14K

- Apito;

- Manta Térmica

PENALIZAÇÕES

A Organização poderá a qualquer momento proceder à inspeção dos itens obrigatórios junto dos atletas, sendo penalizados em 15 MINUTOS para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo

obrigatório; 30 MINUTOS quem não se apresentar com Dorsal visível e até 60 MINUTOS em caso de perda do Dorsal.

DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado o atleta que:

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

Internal

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

0 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 VI Trilhos da Nexebra Trail - TNT ® o site www.nexebratrail.com e o email geral@trilhosdanexebra.com. Outros meios de divulgação, como a página do Facebook e Instagram, serão utilizados para informação alusiva ao evento.

Internal

DIVERSOS

*Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis 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 dados dos participantes indicados na inscrição poderão ser utilizados pela Organização para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, noticias diversas e classificação.
* Os participantes autorizam a divulgação e promoção da prova em anos posteriores, receber inquéritos de satisfação e de qualidade bem como

serviços e ofertas de parceiros, sponsors e/ou organização. Os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando um email para geral@trilhosdanexebra.com

* 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.**

Internal