



Regulamento

IX NELAS TRAIL RUNNING

01/03/2026

Nelas Trail Running – IX^a Edição

1 de Março de 2026

1. Condições de participação.

1.1. Idade de participação nas diferentes provas.

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 responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

Excepcionalmente, na prova de Mini-Trail podem participar atletas com idade inferior a 18 desde que para além da normal regularização da inscrição, enviem via correio electrónico até à data do termo das inscrições para daonelasrunners@gmail.com o termo de responsabilidade anexo a este regulamento devidamente preenchido.

Na caminhada (10 km aproximadamente) não existe idade mínima para participação.

1.2. Inscrição regularizada.

A inscrição deverá ser feita online através da plataforma electrónica disponibilizada pela empresa responsável pela cronometragem e registo de inscrições – “A Correr”, que emitirá formas de pagamento válidas por um período limitado de dias. Poderá também aceder a partir no site de facebook do evento:

<https://facebook.com/events/s/ix-nelas-trail-running/1879192850148588/>

A inscrição só é válida após confirmação do pagamento. Têm obrigatoriamente de ser respeitados os dados de inscrição, pagamento e preços.

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 nas zonas de abastecimento sem qualquer penalização.

1.5. Colocação dorsal.

Os Dorsais serão entregues individualmente mediante a apresentação da identificação.

Os participantes deverão levantar os dorsais nos horários indicados, 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 ou porta dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva.

Não é permitido aos 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 activar os meios de socorro.

1.7. Regulamento da prova

Ao efectuar a sua inscrição na prova, cada atleta aceita integralmente o presente regulamento.

2. Prova.

2.1. Apresentação da prova/Organização

O IX Nelas Trail Running é organizado pelo Núcleo Dão Nelas / Dão Nelas Runners.

Decorrerá no dia 1 de Março de 2026. Os percursos da prova atravessam zonas do concelhos de Nelas, passando nas várias freguesias do município de Nelas. Está prevista a partida e chegada de todas as distâncias na vila de Nelas. Os percursos, horários locais de partida e chegada podem ter de ser alterados por motivos de força maior.

2.2. Programa / Horário (provisório).

As inscrições (inscrição e pagamento) encerram no dia 23 de Fevereiro 2026 às 23H59. A publicação do GUIA DO ATLETA será após o encerramento destas.

28 de Fevereiro de 2026

14:00 às 17:00 Funcionamento do secretariado na sede do NÚCLEO DÃO NELAS

1 de Março de 2026

07h00 – 08:30 - Secretariado (Junto ao local de Partida)

08:45 Concentração na linha de partida dos Atletas de Trail

09:00 Partida das Provas do Trail Longo e Trail Curto

09:05 Concentração na linha de partida do Atletas do Mini Trail e da Caminhada

09:15 Partida do Mini Trail e da Caminhada

12:00 Início do Almoço

12:30 Entrega dos prémios

2.3. Distância / categorização de dificuldade.

- Trail longo \pm 25 km
- Trail curto \pm 15 km
- Mini Trail \pm 10 km
- Caminhada \pm 10 Km

A quilometragem e altimetria exacta de cada prova serão anunciadas em tempo útil na página do evento e no guia do atleta. Contudo, serão próximas das expressas neste regulamento.

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

(em actualização na página de facebook do evento)

2.5. Tempo limite.

- Trail Longo - 6 horas de tempo limite.
- Trail Curto - 5 horas de tempo limite.
- Mini Trail - 4 horas de tempo limite.

Ultrapassando o tempo limite de passagem, os atletas deverão chegar ao ponto de chegada, posto de controlo ou abastecimento o mais rápido possível, recorrendo sempre ao percurso da prova ou a um percurso alternativo com ajuda da organização. Os “os corredores vassoura” podem levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Podem ser colocadas barreiras de controlo horário ao longo do percurso.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, pode fazê-lo para garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos.

O controlo de tempos do atleta será por chip electrónico através nº do Dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

2.7. Postos de controlo.

Haverá postos de controlo ao longo do percurso.

2.8. Abastecimentos.

Trail Longo:

- 3 c/ sólidos e líquidos

Trail Curto:

- 2 c/ sólidos e líquidos

Mini-Trail:

- 1 c/ sólidos e líquidos

Caminhada;

- 1 (água e peça de fruta)

(em actualização – ver página de facebook do evento)

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

De acordo com as condições climatéricas no dia da prova poderá haver mais pontos de água em vários pontos do percurso.

2.9. Material Obrigatório/ Recomendado.

Material obrigatório	Material recomendado
<ul style="list-style-type: none"> • Vestuário e calçado apropriado para a prática de corrida. • Telemóvel. • Manta térmica • Apito 	<ul style="list-style-type: none"> • GPS. • Protector solar. • Boné. • Água e alimentos energéticos. • Corta-vento/ impermeável

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 existirão bombeiros, GNR ou elementos do staff a auxiliar a passagem dos atletas

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 1h)
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros (desqualificado).
- Falta de qualquer item de material obrigatório indicado no ponto 2.9 deste regulamento (1 hora)

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 à linha de chegada.

2.13. Seguro desportivo

O valor do seguro de acidentes pessoal está incluído no valor da inscrição.
(*Informação definitiva e valores no guia do atleta*)

Em todas as participações efectuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato comunicar, formalmente, à entidade organizadora através do email: daonelasrunners@gmail.com Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros, sendo que a organização não efectuará qualquer tipo de pagamento.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

O ato de inscrição obriga à total aceitação deste regulamento.

O pedido de inscrição é feito através do endereço electrónico www.acorrer.pt, com regularização/ pagamento efetuado até ao dia 23 de Fevereiro de 2026 até às 23h59 ou até atingir o limite de inscrições.

Haverá duas fases de inscrições. Desde a abertura das inscrições até ao dia 13 de Fevereiro, aplicam-se os valores da fase 1. Após essa data, até ao encerramento das inscrições, aplicam-se os valores da fase 2.

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 Fevereiro de 2026 até às 23h59).

Limite de Inscrições: 1000.

3.2. Valores e tipos de inscrição.

Até dia 13 de Fevereiro de 2026 às 23:59H

Trail Longo	18,00€
Trail Curto	15,00€
Mini Trail	12,00€
Caminhada	9,00€

Depois de dia 14 de Fevereiro de 2026

Trail Longo	20,00€
Trail Curto	17,00€
Mini Trail	14,00€
Caminhada	10,00€

Em todas as distâncias acresce 5€ para almoço (opcional).

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.

Por cada 10 atletas inscritos no Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail da mesma equipa a organização oferece a inscrição do 11.º atleta.

3.3. Material incluído com a inscrição.

Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail

O valor de inscrição inclui dorsal com chip, seguro de acidentes pessoal, brinde, abastecimentos, abastecimento de recuperação no fim da prova e todas as ofertas que a organização venha a conseguir.

Caminhada:

O valor de inscrição inclui 1 peça de fruta, 1 água.

3.4. Secretariado da prova / horários e locais.

- 28 de Fevereiro de 2026 – das 14:00 às 17:00 na sede do NÚCLEO DÃO NELAS
- 1 De Março de 2026- Secretariado 07h00 às 08h30 (junto ao local de partida)

Outros Serviços disponibilizados:

Acordos com Unidades Hoteleiras da Região (a publicar nas redes sociais do evento)

3.5. Classificações e categorias.

a. Definição data, local e hora entrega prémios

Junto à meta, de acordo com o programa definitivo ou quando tiverem chegado os 3 primeiros atletas de cada escalão.

b. Classificações

Definição das categorias etárias e sexo.

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a Idade que o atleta terá a tendo como referência a idade que o atleta terá a 30 de Setembro de 2025. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores classificados de cada equipa na classificação geral.

Categorias M	Categorias F	Idade
M Junior	F Junior	18 e 19 anos
M Sub23	F Sub23	20 a 22 anos
M Seniores	F Seniores	23 a 34 anos
M35	F35	35 a 39 anos
M40	F40	40 a 44 anos
M45	F45	45 a 49 anos
M50	F50	50 a 54 anos
M55	F55	55 a 59 anos
M60	F60	60 a 64 anos
M65	F65	65 a 69 anos
M70	F70	70 ou mais anos

As classificações finais (geral e por escalões) estarão disponíveis em tempo real no site da empresa de cronometragem da prova (acorrer.pt)

Caminhada:

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

3.6. Reclamações

Qual quer reclamação deverá ser efectuada no dia da prova junto da organização. Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

3.7. Prémios.

Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail:

Geral Masculino e Feminino:

- 1.º Classificado da Geral
- 2º Classificado da Geral
- 3º Classificado da Geral

Escalões Masculino e Feminino: (a atribuir aos 3 primeiros classificados dos escalões)

- Sub 23 Masculinos (menor ou igual a 23 anos)
- Seniores Masculinos M-SEN (24 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (50 a 59 anos)
- Veteranos Masculinos M-60 (60 ou + anos)
- Sub 23 Femininos (menor ou igual a 23 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (24 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (50 a 59 anos)
- Veteranos Femininos F-60 (60 ou + anos)

Equipas – Classificação geral

- 1º Classificada
- 2º Classificada
- 3º Classificada

3.8. 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.

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.

INFORMAÇÕES

a. Como chegar

Local de secretariado (dia da prova): Escola E. B. 2,3 Dr. Fortunato de Almeida - Nelas

<https://www.cm-nelas.pt/visitar/como-chegar/>

b. Onde ficar

<https://www.cm-nelas.pt/visitar/alojamento/>

c. Locais a visitar

<https://www.cm-nelas.pt/visitar/>

A Direção do Núcleo Dão Nelas.

J. Rijo Mendes

A. González



Termo de Responsabilidade para Atleta Menor

Eu (nome) _____, nascido a _____/_____/_____, portador do Documento de Identificação (B.I. / C.C.) nº _____ residente em _____

C.Postal _____ / _____, Localidade _____, na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação) _____ do atleta

(nome) _____ nascido a _____/_____/_____, portador do Documento de Identificação (B.I. / C.C.) nº _____, para os devidos efeitos sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1 – Que o menor não possui quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do VIII Nelas Trail Running a realizar no dia 27 de abril de 2025;
2 – Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, o estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei nº5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), nº2 do artigo 40º;

3 – Que prescindo 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.

Nelas, _____ de _____ de 202_____.

O Declarante

(assinatura conforme Documento de Identificação)