



NAC TRAIL 2026

27 de Setembro de 2026

REGULAMENTO DE PROVA

REGULAMENTO DE PROVA

NAC TRAIL 2026

1. Prova

O Núcleo de Atletismo de Cucujães, doravante designado como NAC, é o organizador do NAC TRAIL 2026, em parceria com o Município de Oliveira de Azeméis, que decorrerá no dia 27 de setembro de 2026.

O NAC TRAIL 2026 é constituído por:

- 1 prova de carácter competitivo, designado por Trail Sprint, com extensão de 17 Km, pontuável para o I Circuito Distrital de Trail Running da Associação de Atletismo de Aveiro;
- 1 Mini Trail de carácter competitivo, com extensão aproximada de 10 km (percurso comum ao da caminhada);
- 1 Caminhada, com extensão aproximada de 10 Km, sem carácter competitivo.

O Trail Sprint, o Mini Trail e a Caminhada terão partida e chegada no Parque Urbano de Cavaleiros em Santiago de Riba Ul, percorrendo trilhos e caminhos do concelho de Oliveira de Azeméis.

2. Condições de Participação

2.1. Idade de participação nas diferentes provas

Idade igual ou superior a 18 anos para o Trail Sprint e Mini Trail.

Sem limite de idade para a Caminhada.

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição no NAC TRAIL 2026 pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas, pressupondo-se regularizada após o pagamento das importâncias devidas, dentro do período definido no momento da inscrição.

2.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em terreno acidentado e não preparado, que permita a gestão de problemas que derivam deste tipo de prova, nomeadamente, ser capaz de conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas.

No caso de impossibilidade física de continuidade em prova, o atleta deverá contactar telefonicamente a organização ou equipas de socorro, solicitando o seu transporte por viatura ao local de partida. Deverá ser tido em consideração que, atendendo à natureza acidentada do terreno, essa ajuda poderá demorar algum tempo a ser disponibilizada.

2.4. Ajuda externa

Não será permitida qualquer ajuda externa, a não ser a prestada pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física.

2.5. Colocação do dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo ou outro local que a organização venha a determinar.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento de horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

2.6. Regras conduta desportiva

Os comportamentos inadequados, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, assim como deixar lixo nos trilhos e caminhos, não serão tolerados e darão direito a desqualificação.

3. Programa / Horário

Sábado: 26 de setembro

Secretariado: das 14h00m às 17h00m

Domingo: 27 de setembro

Secretariado: das 7h30 às 9h00m

Controlo Zero: 9h00m

Partida do Trail Sprint / Mini Trail: 9h30m

Partida da Caminhada: 9h35m

Cerimónia de entrega de prémios: 12h30m

Encerramento do NAC TRAIL 2026: 14h00m

4. Distâncias e Altimetria

Trail Sprint | 17km | 700m D+

Mini Trail | 10km | 350m D+

Caminhada | 10km | 350m D+

5. Mapa/ Perfil Altimétrico/ Descrição Percurso

Os percursos do NAC TRAIL são percorridos quase na totalidade por trilhos e caminhos, cruzando o percurso de várias linhas de água e rios, pressupondo assim travessias destes cursos de água, exceto se o caudal ou outras condições não o permitirem, situação esta em que se recorrerá a trajetos alternativos.

Nos casos onde se tenha de circular em vias públicas, o mesmo terá de ser feito pelas bermas tendo o máximo de atenção aos veículos que nelas possam circular, cumprindo-se as disposições legais do Código da Estrada.

6. Metodologia de controlo de tempos

Os tempos de passagem serão aferidos através de chip eletrónico.

7. Tempo limite

A prova e caminhada têm um tempo limite de 4h.

Qualquer participante que não conclua a sua prova no tempo limite definido ficará à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

8. Postos de controlo

Ao longo da prova existirão “fiscais de prova” móveis que irão verificando o correto cumprimento do traçado do circuito por parte dos competidores.

9. Abastecimentos

Trail Sprint – Um abastecimento de sólidos e líquidos sensivelmente a meio do percurso e outro no final.

Caminhada / Mini Trail – Um abastecimento de água sensivelmente a meio do percurso e outro no final.

10. Material Obrigatório / Controlo de Material

Todos os participantes do NAC TRAIL 2026 terão que apresentar o material obrigatório para verificação no momento do controlo zero.

Material	Trail Sprint	Mini Trail
Dorsal	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório	Opcional
Telemóvel com carga completa	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Opcional

Todos os atletas deverão transportar recipiente para ingestão de líquidos pois a organização não disponibilizará copos.

Poderá haver controlo aleatório de material durante a prova. Por cada elemento em falta o atleta sofrerá uma penalização de 30 minutos.

11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas travessias de estradas municipais, na ausência de autoridade policial, deverão todos os atletas observar as regras de trânsito aplicáveis aos peões durante a sua corrida.

12. Desclassificações

Serão desclassificados:

O atleta que não cumpra o percurso estipulado.

O atleta que não siga as indicações dos elementos da organização.

O atleta que pratique qualquer conduta antidesportiva.

O atleta que polua o ambiente.

13. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza.

A organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, ficam isentos de qualquer responsabilidade, por factos que não lhe sejam diretamente imputáveis.

A inscrição nas provas implica a total aceitação, por parte dos participantes, das presentes normas de participação.

Os participantes menores de idade, deverão apresentar declaração por parte dos respetivos encarregados de educação, em que se declare expressamente a autorização

para participação nas provas competitivas do NAC TRAIL, de acordo com disposições do presente Regulamento.

14. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

No caso de acidente e o seguro preveja o pagamento de franquia, esta é da exclusiva responsabilidade dos participantes no evento.

A organização não assumirá despesas de sinistros, onde o atleta não tenha dado conhecimento do mesmo de forma atempada (24h), com preenchimento completo e detalhado da ficha de inscrição do sinistro.

15. Inscrições

15.1. Processo de Inscrição

As inscrições serão efetuadas através da plataforma disponibilizada em www.lap2go.com, de acordo com as regras ali emanadas.

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do participante.

15.2. Valores e períodos de inscrição

Períodos de inscrição	Trail Sprint	Mini Trail	Caminhada
até 31 Jul 2026	13€	10 €	8€
de 1 Ago a 31 Ago 2026	15€	12 €	
De 1 Set a 20 Set 2026	18€	15 €	

A data limite para inscrições é o dia 20 de setembro, podendo este prazo ser prorrogado, caso a organização assim o entenda como pertinente.

15.3. Condições devolução do valor de inscrição

No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição, por motivos de força maior, deverá contactar a organização para o email: nactrailrunning@gmail.com

O conceito de “força maior” será avaliado pela Direção do Núcleo de Atletismo de Cucujães, podendo ter de ser devidamente comprovado por documentos ou testemunhos de terceiros.

15.4. Material incluído com a inscrição (kit de participante)

Abastecimentos

T-Shirt técnica alusiva ao NAC TRAIL 2026

Seguro desportivo (acidentes pessoais)

Prémio finisher

Banhos na sede do Núcleo de Atletismo de Cucujães

15.5. Limite de inscrições de participantes

Trail Sprint: 150 participantes

Mini Trail: 100 participantes

Caminhada: 100 participantes

15.6. Secretariado

O Secretariado funcionará nos horários indicados no ponto 3 deste regulamento, em local a designar.

No ato de levantamento do kit, cada participante deve fazer-se acompanhar de documento de identificação, comprovativo de pagamento e alfinetes para colocação do dorsal pessoal e intransmissível.

16. Escalões Etários

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2026, segundo o quadro seguinte:

Escalões	Faixa Etária
M Júnior e F Júnior	18 a 19 anos
M Sub 23 e F Sub 23	20 a 22 anos
M Seniores e F Seniores	23 a 34 anos
M35 e F35	34 a 40 anos
M40 e F40	40 a 44 anos
M45 e F45	45 a 49 anos
M50 e F50	50 a 54 anos
M55 e F55	55 a 59 anos
M60 e F60	mais de 60 anos

17. Prémios

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados da geral e de cada escalão, masculinos e femininos, do Trail Sprint.

No Mini Trail apenas serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados da geral individual, masculinos e femininos.

Será também atribuído prémios para os três primeiros classificados da geral por equipas, na prova de Trail Sprint, contabilizando-se os 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do género.

18. Prazos para reclamação de classificações

São admissíveis reclamações sobre as classificações até 30 minutos após fixação da classificação de cada atleta, junto do secretariado da prova, através da indicação clara e sucinta do motivo da reclamação.

19. Informações

Todas as informações sobre o evento serão comunicadas através da página oficial do evento na rede social Facebook www.facebook.com/NACTRAIL.

20. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento NAC TRAIL 2026 e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento presente e futuros. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte dos participantes, a receber qualquer compensação económica.

21. Proteção de Dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja as listas oficiais, em meios de comunicação e/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 utilizados 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, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual o Núcleo de Atletismo de Cucujães será responsável.

22. Modificações

O presente regulamento poderá ser editado, alterado ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente Regulamento.

23. Cancelamento

A organização pode cancelar o evento sempre que:

- não existam condições de segurança para os atletas;
- for decretado estado de alerta vermelho por parte das entidades competentes, que impeça a circulação de participantes ou viaturas em caminhos florestais utilizáveis nas provas;
- as condições meteorológicas não permitam a circulação nos percursos da prova ou o atravessamento de linhas de água;
- as autoridades de Saúde assim o exijam.

Em caso de cancelamento do evento, a partir de 23 de agosto de 2026, não haverá devolução do valor de inscrição.

No caso de cancelamento será designada nova data para a realização do NAC TRAIL, mantendo-se todas as inscrições validadas, antes da data original, para a nova data da prova.

24. Casos Omissos

Os casos omissos neste Regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva-se o direito de modificar o presente Regulamento até à data do evento.

A Organização do NAC Trail 2026



Vila de Cucujães, 13 de Abril de 2026

versão 1.0