

A group of trail runners are shown at night, running on a dirt path through a wooded area. They are wearing headlamps and reflective gear. The scene is dark, with the runners' lights illuminating the path and surrounding trees. The text is overlaid on the image in a yellow, glowing font.

**REGULAMENTO**  
**9º TNV**  
**TRAIL NOTURNO VALONGO**

♦ **10 de Dezembro 2022**  
**19.30h**

## **TNV- Trail Noturno de Valongo está de volta a 10 de Dezembro de 2022.**

A 9ª edição do **TNV- TRAIL NOTURNO DE VALONGO** é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Quinta Rei, no concelho de Valongo, com partida e chegada no Largo do Centenário

O Trail Longo 21km e o Trail Curto 13km estão abertos a maiores de idade (16 anos), e caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

Como novidade esta edição vai ter o Trail Kids para crianças dos 4 aos 12 anos.

O TNV é a 2ª prova pontuável para o Circuito de Trilhos de Valongo e para a Taça de Portugal da ATRP.

Na 8ª edição tivemos as vagas disponíveis, 700, esgotadas a 4 semanas da prova. Este

Ano voltamos a limitar as vagas : **LIMITE Volta a ser os 700 Atletas.**

Trail Longo 21km Disponíveis 200 vagas

Trail Curto 13 Km Disponíveis 300 Vagas

Caminhada 9 Km Disponíveis 200 Vagas

Depois das inscrições validadas só serão aceites trocas entre distâncias caso existam vagas disponíveis.

### Pontos

#### 1. Condições de participação

- 1.1. Idade participação das diferentes provas
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Condições físicas
- 1.4. Definição possibilidade ajuda externa
- 1.5. Colocação da dorsal

#### 2. Prova

- 2.1. Apresentação da prova / organização
- 2.2. Programa
- 2.3. Metodologia de controlo de tempos
- 2.4. Postos de controlo
- 2.5. Partidas/Chegadas

- 2.6. Abastecimento
- 2.7. Material recomendado
- 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.9. Penalizações / desqualificações
- 2.10. Responsabilidades perante o atleta / participante
- 2.11. Seguro desportivo
- 3. Inscrições
  - 3.1. Processo inscrição
  - 3.2. Valores e períodos de inscrição
- 4. Categorias e Prémios
- 5. Marcação e controles
- 6. Direitos de imagem
- 7. Apoio de emergência
- 8. Casos omissos
- 9. Diversos

#### IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova onde acrescenta a dificuldade ser Noturna.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição.

- No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2022 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.
- Alteração de dados na inscrição só é permitida até ao dia 20 de Novembro.
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação.
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt nem garante T-shirt oficial da prova.
- O presente regulamento está sujeito a alterações;
- Só será aceite troca de distância até a um mês da realização da prova e caso o limite de cada prova não esteja esgotada.

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação

As provas são destinadas apenas a atletas maiores de 16 anos e caminhada a crianças quando acompanhadas por um adulto inscrito.

### 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 imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova e ter em conta que se realiza em Dezembro e de noite.

### 1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento.

### 1.5. Colocação da dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

O TNV- Trail Noturno de Valongo é organizado pela **KeMedo Team Associação Desportos em Natureza**. Conta ainda com a colaboração da **Câmara Municipal de Valongo e da Junta Freguesia de Valongo, Bombeiros Voluntários de Valongo,**

Provas:

Trail Longo 21 km – Tem início às 19.30h

Trail Curto 13km - Tem Inicio as 19.35h

Caminhada 9km- Tem inicio as 19.40h

Trail Kids – Volta 800 Metros 17.15h

### 2.2. Programa

Sábado 10 de Dezembro

Das 10h às 12h30 e das 14h às 18h - Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais TNV na Junta de Freguesia de Valongo

17h15 -- Partida Trail Kids

19h30 – Partida dos 21km

19h35 - Partida dos 13 km

19.40h- Partida caminhada 9km

20h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas 13km

21h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas 21km

22h15 -Cerimónia de entrega de prémios Trail Longo 21 km e Trail Curto 13 km

### 2.3. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

### 2.4 Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

### 2.5. Partidas e Chegadas

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.

### 2.6. Abastecimento

As 3 provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos.

Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação

## 2.7. Material obrigatório e recomendado

É obrigatório Telemóvel, Apito, Manta Térmica e Frontal e sem este material o atleta é impedido de participar no TNV, é barrado a zona de partida e desclassificado sendo que será informado que o chip será desativado.

Material altamente recomendado:

Mochila/Colete, com Hidratação, Camisola Térmica

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em **terreno montanhoso e noturno**.

## 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público.

## 2.9. Desqualificações

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

## 2.10. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

## 2.11. 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

A inscrição é realizada online através do site <https://stopandgo.com.pt>

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições as 00h do dia 27 de Agosto

Fase Promoção (dia 27 e 28 de Agosto e limitada a 100 inscrições em cada distancia)

Trail Longo 11€

Trail Curto 9€

Caminhada 6€

1ª Fase – 29 de Agosto a 30 Setembro

Trail Longo 12.00€

Trail Curto 10.00€

Caminhada 7.00€

2ª Fase - 1 Outubro a 20 de Novembro

Trail Longo 14.00€

€Trail Curto 12.00€

Caminhada 8.00€

3ª Fase- 20 a 30 Novembro

Trail Longo 16.00€

Trail Curto 14.00€

Caminhada 9.00€

Fecho das inscrições as 23.59h de 30 Novembro 2022 caso não tenha esgotado as 700 vagas disponíveis

EQUIPAS/ GRUPOS/ EMPRESAS:

Em cada 10 INSCRIÇÕES Oferecemos a seguinte.

Entrem em contacto pelo email: [trailnoturnovalongo@gmail.com](mailto:trailnoturnovalongo@gmail.com)

O valor de inscrição inclui:

Dorsal, Seguro de acidentes pessoais, T-shirt Refletora da prova, banhos, reforço alimentar durante a prova, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.

O Reforço final habitual do TNV: Bifana, Caldo Verde, Cerveja, Nata (ou similar)

Todos os participantes devem levantar o seu dorsal no dia e horários previstos, para evitar constrangimentos

#### 4. Categorias e Prémios

4-1 Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários (idade no dia da prova) no Trail Longo e Trail Curto:

- M/F Seniores - dos 18 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário.

Vamos Premiar as 3 Equipas mais numerosas.

Inscrições validadas até ao dia 30 de Novembro, após essa data não serão contabilizadas como equipa.

#### 5. Marcação e controles

O percurso estará marcado com pequenos refletores só visíveis com lanterna ou frontal, numa distância entre si no máximo de 20 metros onde será reforçada a marcação nos desvios e locais de maior duvida.

#### 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 sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### 7. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.



## 8. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 9. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.



TRAILNOTURNO DE VALONGO