



## - REGULAMENTO -

### 1. ORGANIZAÇÃO

- \* A ULTRA MARATONA ATLÂNTICA MELIDES - TRÓIA é uma organização da Câmara Municipal de Grândola e vai decorrer no dia 25 Junho 2017, nas praias do Concelho de Grândola.
- \* A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com 18 anos de idade ou mais, que cumpram as exigências do presente Regulamento.
- \* Decorrerá num percurso com uma extensão de 43 km, **todos eles percorridos em areia**, com início na Praia de Melides (N38 07.756 W8 47.610) e final na Praia do Bico das Lulas, em Tróia (N38 29.141 W8 54.409).
- \* A Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia, será disputada individualmente e por Equipas em representação de Instituições, pontuando para efeitos de classificação da Equipa, os 3 melhores atletas que concluíam a Prova antes das 17h00.

### 2. PROGRAMA HORÁRIO

- \* Secretariado para levantamento de dorsal e abastecimento - Praia de Melides, entre as 7h00 e as 8h00.
- \* Entrega de volumes - Praia de Melides, entre as 7h30 e as 8h30.
- \* Concentração dos Atletas - Praia de Melides, às 8h30.
- \* Início da Prova - Praia de Melides, às 9h00.
- \* Previsão de início de chegada de Atletas a Tróia, às 11h45.
- \* Entrega de Prémios às 15h00, seguido do Lanche Convívio (no local da meta).
- \* Fecho da Prova - 17h00.

### 3. ABASTECIMENTO

- \* A Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia, é uma Corrida de Aventura toda ela percorrida na areia da Praia.
- \* A Organização coloca à disposição dos atletas, no momento do levantamento do dorsal, um abastecimento composto por 1 peça de fruta, 1 gel e 1 barra energética.
- \* Para além deste abastecimento fornecido pela Organização, o atleta pode levar outro abastecimento sólido ou líquido, se assim o entender.
- \* Todo o abastecimento será transportado pelo atleta desde a zona de partida e é da sua inteira responsabilidade, não sendo permitido ao atleta receber qualquer outro abastecimento ao longo do percurso, com exceção de 1L de água entregue pela Organização a cada atleta, ao km 14,5 na Praia do Pinheiro da Cruz e ao km 28,5 na Praia da Comporta.
- \* Na chegada à meta, os atletas têm acesso a líquidos e a fruta.

#### **4. CONTROLO**

- \* Será efetuado registo de passagem manual ou eletrónico, nas Praias, ao longo do percurso.
- \* Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá ainda vários postos de controlo que poderão não ser identificáveis pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis ao longo de toda a Prova.
- \* A Prova encerra às 17h00, hora em que serão recolhidos todos os concorrentes ainda no percurso. No entanto, os atletas que às 17h00 tenham já passado o controlo da Praia de Soltróia (37,5 km), poderão concluir a prova.
- \* Todos os atletas que terminem a Prova depois das 17h00 não terão acesso a Prémios Classificativos.
- \* Será desclassificado o atleta que:
  1. For visto por qualquer elemento da Organização, a receber abastecimento sólido ou líquido, ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros.
  2. Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária.
  3. Não cumpra o presente Regulamento.
  4. Não complete a totalidade do percurso.
  5. Não leve o dorsal bem visível.
  6. Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
  7. Demonstre uma conduta anti – desportiva.
  8. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
  9. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova.

#### **5. RESPEITO PELO AMBIENTE**

- \* Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da Ultra Maratona recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

#### **6. SEGURANÇA**

- \* Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face à elevada distância da Prova, à elevada exposição solar e às características do piso.
- \* A Organização prevê a chegada dos primeiros atletas à Meta, após cerca de 2h45m de Prova.
- \* Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.

- \* Cada participante deverá transportar consigo o abastecimento sólido e líquido que considere necessário, atendendo à impossibilidade de receber abastecimento ao longo do percurso (exceto 1L de água disponibilizado pela Organização ao km 14,5 e ao km 28,5).
- \* Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.
- \* Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão aguardar pelas viaturas de apoio que se mantêm no percurso entre o último e o primeiro atleta em prova, ou dirigir-se para o posto de controlo da praia mais próxima caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar transporte para a zona de Meta. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo da Praia ou ao condutor da viatura de apoio.
- \* Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.
- \* Estará presente uma equipa médica ao longo de todo o percurso e na chegada a Tróia.  
Os serviços médicos estão autorizados a retirar da competição qualquer atleta que manifeste sinais de incapacidade física ou psicológica para continuar a corrida, ou necessidade de receber assistência médica vital.
- \* Estão disponíveis ambulâncias em diversas zonas de fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias
- \* A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequado, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

## **7. INSCRIÇÕES**

- \* As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 18 Junho 2017.
- \* Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação do presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.
- \* A inscrição é individual e só é válida após efetuado o pagamento.
- \* Custo da Inscrição:
  - Até 31 Março: 20€
  - De 1 Abril até 31 Maio: 30€
  - De 1 até 18 Junho: 40€
- \* Em caso de cancelamento da inscrição do atleta até à data limite de 31 Maio, por motivo de doença ou lesão, comprovado com documentação clínica, não haverá qualquer reembolso, mas permitirá a transição da inscrição do atleta para a edição seguinte da Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia.
- \* Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 18 Junho, data em que termina o período de inscrições para a Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia 2017.

## **8. ESCALÕES**

- \* A ULTRA MARATONA ATLÂNTICA MELIDES - TRÓIA, terá os seguintes Escalões Etários, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:
  - . Sénior Feminino                    18 - 39 anos
  - . Veterano I Feminino                40 - 49 anos
  - . Veterano II Feminino                50 anos e mais

. Sénior Masculino	18 - 34 anos
. Veterano I Masculino	35 - 39 anos
. Veterano II Masculino	40 - 44 anos
. Veterano III Masculino	45 - 49 anos
. Veterano IV Masculino	50 - 54 anos
. Veterano V Masculino	55 - 59 anos
. Veterano VI Masculino	60 anos e mais

## 9. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

\* Prémio monetário e troféu, para os 3 primeiros atletas masculinos e femininos da geral:

1º - 500 €

2º - 250 €

3º - 125 €

\* Prémio no valor de 100€ para o vencedor masculino e feminino, caso seja superado o Recorde da Prova (recorde masculino 2.46:30 / recorde feminino 3.30:46).

\* Inscrição grátis na edição seguinte da Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia, para o 1º classificado da geral masculina e da geral feminina.

\* Troféu para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada Escalão.

\* Troféu para as 3 primeiras equipas.

## 10. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

\* Camisola Técnica alusiva à Prova.

\* Outras lembranças a definir.

## 11. TRANSPORTES

\* Existirá um Catamaran para os atletas da Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia, no dia 25 Junho, com **saída do Cais do Catamaran, em Setúbal, às 5h45**. Os atletas que solicitem este transporte na ficha de inscrição terão um bilhete de ida e volta, **no valor de 5,50€**, o qual será acrescido ao valor da inscrição.

\* Será disponibilizado transporte de **Tróia para Melides, com saída de Tróia às 6h15**, no dia 25 Junho, aos atletas que o solicitem na ficha de inscrição, **no valor de 3€**, acrescido ao valor da inscrição.

## 12. DIVERSOS

\* Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado.

\* O levantamento do Dorsal é feito individualmente, mediante apresentação de comprovativo de pagamento da Inscrição na Prova.

\* A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso.

\* No dia 25 Junho prevê-se baixa-mar às 10h02 com 0,50m no Porto de Sines, e baixa-mar às 10h30 com 0,44m no Porto de Setúbal.

\* Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.

### **13. CONTATOS / INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES**

[www.cm-grandola.pt](http://www.cm-grandola.pt)

[www.ultramelidestroia.pt/](http://www.ultramelidestroia.pt/)

<https://www.facebook.com/Ultra-Maratona-Atlântica-Melides-Tróia>

<http://ultramaratona-atlantica.blogspot.pt>

[desporto@cm-grandola.pt](mailto:desporto@cm-grandola.pt)

