



**43KM**  
**MELIDES » TRÓIA**

# 31 JULHO 2022

# ULTRA

## MARATONA ATLÂNTICA

### MELIDES » TRÓIA



#### ➔ ORGANIZAÇÃO

• A ULTRA MARATONA ATLÂNTICA MELIDES-TRÓIA é uma organização do Município de Grândola e vai decorrer a 17ª edição, no dia **31 julho 2022**, nas praias do Concelho de Grândola, entre Melides e Tróia.

• A Ultra Maratona Atlântica Melides-Tróia, é uma Corrida de Aventura toda ela percorrida na areia da praia, numa extensão de 43 km, com início na Praia de Melides (38°07'44.1"N 8°47'37.1"W) e final na Praia do Bico das Lulas, em Tróia (N38 29.141 W8 54.409).

• 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.

• Será disputada individualmente e por Equipas em representação de Clubes ou outras Instituições, pontuando para efeitos de classificação da Equipa, os 3 melhores atletas que concluem a Prova antes das 17h00.

#### ➔ SEGURANÇA

• Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face à elevada distância da Prova, à elevada exposição solar e às características do piso.

• Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.

• 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 dirigirem-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.

#### ➔ PROGRAMA HORÁRIO

**Sábado 30 julho**

**COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO** - Grândola (38°10'24.7"N 8°33'46.5"W)  
• Secretariado: 15h00 - 20h00

**Domingo 31 julho**

**PRAIA DE MELIDES:**

• Secretariado para levantamento de dorsal e abastecimento, entre as 7h00 e as 8h00

• Recolha de volumes dos Atletas, entre as 7h30 e as 8h30

• Concentração dos Atletas, às 8h30

• Início da Prova, às 9h00

**TRÓIA - PRAIA DO BICO DAS LULAS:**

• Previsão de início de chegada de Atletas, às 11h45

• Entrega de prémios a partir das 12h30, na meta

• Fecho da prova às 17h00

#### ➔ MATERIAL OBRIGATÓRIO

• Todos os atletas têm obrigatoriamente de apresentar no momento da partida, um ou mais reservatórios de líquidos com uma capacidade mínima total de 1 litro (camelbak, garrafa, ou outros recipientes fechados).

#### ➔ ABASTECIMENTO

• A Organização coloca à disposição dos atletas, no momento do levantamento do dorsal, um kit individual com 1 peça de fruta, 1 gel e 1 barra energética.

• Para além deste abastecimento fornecido pela Organização, o atleta pode levar consigo outro abastecimento sólido ou líquido, da sua responsabilidade, 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, exceto, nos dois pontos de abastecimento oficiais, nos quais é possível aos atletas encherem os seus recipientes com água fornecida pela organização, abastecimentos localizados ao km 14,5 na Praia do Pinheiro da Cruz e ao km 28,5 na Praia da Comporta.

**Nestes dois abastecimentos e de forma a garantirmos a redução da produção de resíduos e a redução da poluição marítima, bem como, e de uma forma geral, a promoção de consumos sustentáveis, não serão entregues garrafas de água aos atletas, mas sim, vertida água nos seus recipientes.**

• Na chegada à meta, os atletas recebem um reforço alimentar com líquidos, fruta e outros alimentos sólidos, numa embalagem individual.

#### ➔ 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.

• Haverá um posto de controlo de tempo de passagem ao km 28,5 na Praia da Comporta, no qual os atletas terão de passar até às 14h45. Os atletas que não passarem neste posto de controlo dentro da hora definida, não poderão continuar em Prova, e serão transportados da Praia da Comporta para a meta, em viaturas da organização.

• 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. Saia 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 cumpra as medidas de segurança indicadas pela organização.
5. Não apresente registos em todos os postos de controlo.
6. Não complete a totalidade do percurso.
7. Exceda o tempo limite no posto de controlo ao km 28,5.
8. Não leve o dorsal bem visível.
9. Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
10. Demonstre uma conduta anti-desportiva.
11. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso e fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
12. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova.

#### ➔ 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, mesmo que biodegradáveis, 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.

#### ➔ DIREITOS DE IMAGEM

• Ao inscrever-se, o atleta autoriza a organização a utilizar imagens suas, recolhidas durante a prova, para efeitos de promoção e divulgação do evento, através de difusão em vários formatos, entre os quais, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, etc..

• A formalização da inscrição autoriza igualmente a divulgação nas diversas fases de organização do evento, dos dados pessoais dos atletas constantes na inscrição, junto da comunicação social ou através da internet, para efeitos de divulgação de listas oficiais de atletas inscritos, resultados, ou em outra situação relacionada com a divulgação de informações relativas à competição.

#### ➔ INSCRIÇÕES

• As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 18 julho 2022, em [www.ultramelidestroia.pt](http://www.ultramelidestroia.pt)

• 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 30 abril: 20€ De 1 maio a 30 junho: 30€

De 1 a 18 julho: 40€

• Em caso de cancelamento da inscrição do atleta até à data limite de 30 junho, 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 julho, data em que termina o período de inscrições para a Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia 2022.

#### ➔ 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

#### ➔ 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 de 2.46:30 alcançado pelo Atleta Eusébio Rosa em 2012 e recorde feminino de 3.18:16 alcançado pela Atleta Patrícia Serafim em 2021).

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

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

• Troféu para as 5 primeiras equipas.

#### ➔ PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

• Camisola Técnica alusiva à Prova.

• Outras lembranças a definir.

#### ➔ TRANSPORTES

• Existirá um Catamaran para os atletas da Ultra Maratona Atlântica Melides -Tróia, no dia 31 de julho, 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 6€, o qual será acrescido ao valor da inscrição.

• Será disponibilizado transporte em autocarro, de Tróia para Melides, com saída de Tróia às 6h15, no dia 31 de julho, aos atletas que o solicitem na ficha de inscrição, no valor de 3€, acrescido ao valor da inscrição.

#### ➔ 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, bilhete ou convite na prova.

• A organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso.

• No dia 31 de julho prevê-se baixa-mar às 10h51 com 0,9m no Porto de Sines, e baixa-mar às 11h19 com 0,8m no Porto de Setúbal.

• O evento cumprirá as regras da DGS em vigor na data da realização, relativamente à pandemia por Covid-19, podendo o presente regulamento sofrer alterações ao nível da obrigatoriedade de utilização de máscara de proteção individual em alguns momentos, ao nível do modelo de funcionamento do secretariado, entrega de volumes, partidas e entrega de prémios, entre outras situações, alterações que serão atempadamente anunciadas no caso de serem necessárias, mediante publicação do Plano de Contingência.

• Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização

#### ➔ CONTACTOS E INFORMAÇÕES

**Email**

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

**Web**

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

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

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

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

<https://instagram.com/ultramaratonaatlantica>

Organização



GRÂNDOLA  
MUNICÍPIO