

ULTRA TRAIL DO MARÃO' 2020

Regulamento Organização

Artigo 1. ADMT - Associação Desportiva Marão Trail – Associação sem fins lucrativos, com sede na União de Freguesias de Amarante, município de Amarante, promove o ULTRA TRAIL MARÃO. Evento desportivo de trail running em estado genuíno nos dias 27, 28 e 29 de Março de 2020.

Descrição das provas

Artigo 2. Corridas.

- a. UTM Endurance (grau 3)*: corrida de montanha a pé por 110 km, com 7 500 m de desnível positivo e 7 500 m de desnível negativo; consiste em percorrer todas as serras da Cordilheira do Marão (Marão, Alvão e Aboboreira), passando pelo ponto mais alto (1 416 m), sensivelmente a meio do percurso. Começa às 06:00 de sábado, dia 28, até 12:00 de domingo, dia 29; num total máximo de 30 horas para a sua realização.
- b. UTM (grau 3)*: corrida de montanha a pé por 58 km, com 4 000 m de desnível positivo e 4 300 m de desnível negativo; consiste em percorrer a parte da Cordilheira do Marão, passando nas serras do Marão e Aboboreira (a mais misteriosa das serras da cordilheira, passando pelas cascatas do Ribeiro de Goiva). Começa às 09:00 de sábado, dia 28, até às 00:00 de domingo, dia 29; num total máximo de 15 horas para a sua realização.
- c. TM (grau 3)*: corrida de montanha a pé por 27 km, com 1 400 m de desnível positivo e 1 700 m de desnível negativo; consiste em percorrer os encantos das serras do Marão e Aboboreira, o seu planalto megalítico e as sucessivas cascatas do ribeiro da Goiva. Começa às 10:00 até às 17:00 de sábado, dia 28; num total máximo de 7 horas para a sua realização.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o desnível se assim o entender sendo a alteração, no caso do desnível, nunca superior a 10%.

*de acordo com a norma de categorização por grau de dificuldade da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal

O UTME tem o seu início e fim no Parque Ribeirinho, em Amarante (41.266953, -8.080747). O UTM e TM começa em Ansiães (41.250295, -7.953501), município de Amarante, bem no coração do Marão, e termina igualmente no Parque do Ribeirinho, em Amarante.



Artigo 3. Programa/Horário

Terça-feira, 01.10.2019

Abertura das inscrições

Domingo, 08.03.2020

Fecho das inscrições

Sexta-feira, 27.03.2020

18:00 – Abertura do Secretariado

19:00 – Briefing UTM Endurance, UTM e TM

21:00 – Fecho do Secretariado

Sábado, 28.03.2020

05:30 – Abertura do Secretariado

05:30 – Abertura da zona de partida do UTM Endurance

06:00 – Partida do UTM Endurance (110 kms)

06:10 – Fecho da partida do UTM Endurance

07:40 – Início do transporte para Ansiães

07:50 – Fecho do transporte para Ansiães

08:30 – Abertura da zona de partida do UTM

09:00 – Partida do UTM (58 kms)

09:10 – Fecho da partida do UTM

08:40 – Fecho do Secretariado

08:40 – Início do transporte para a Ansiães

08:50 – Fecho do transporte para a Ansiães

09:30 – Abertura da zona de partida do TM

10:00 – Partida do TM (27 kms)

10:10 – Fecho da partida do TM

12:00 - Previsão de chegada para o primeiro atleta do TM (27 kms)

14:00 – Entrega de prémios do TM (27 kms)

14:30 – Previsão de chegada para o primeiro atleta do UTM (58 kms)

17:00 – Fecho de Meta do TM (27 kms)

18:00 – Entrega de prémios do UTM (58 kms)

20:00 – Previsão de chegada para o primeiro atleta do UTM Endurance (110 kms)

23:00 – Entrega de prémios do UTM Endurance (110 kms)

Domingo, 29.03.2020

00:00 – Fecho de Meta do UTM (58 kms)

12:00 - Fecho de Meta do UTM Endurance (110 kms)



14:00 – Encerramento do Ultra Trail do Marão

Ética e valores

O ULTRA TRAIL MARÃO apoia-se com a ética e valores essenciais que preocupam corredores, patrocinadores, voluntários e organizadores aliados a uma prática desportiva sã.

Artigo 4. A eco responsabilidade. Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos. Aconselhamos que descarregue o percurso em gps, em caso de dúvida sua será o mais correto seguimento. A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva (pilhas, papel, plástico, etc.). A marcação do percurso será percorrida e efetuada a pé até ao próprio dia do evento.

A limpeza do percurso realizar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor (fecho dos "vassouras"). A comunicação sobre papel estará reduzida ao mínimo, privilegiando o suporte eletrónico.

Artigo 5. A responsabilidade social marca o ULTRA TRAIL MARÃO. Conscientes do imenso privilégio dos que podem correr em total liberdade pelos caminhos de montanha, é indispensável partilhar esta ilusão com todos os que não podem disfrutar plenamente da natureza.

Artigo 6. A solidariedade, o respeito dos corredores, dos voluntários, dos patrocinadores, dos parceiros e do público são elementos primordiais do ULTRA TRAIL MARÃO.

Condições de participação

O UTM Endurance, o UTM e o TM são corridas exigentes que se correm em semi-autonomia pelo meio da montanha. Aconselhamos os participantes a estarem em muito boa condição física e terem experiência neste tipo de corridas. Os participantes têm que estar preparados no decorrer da prova para gerir condições adversas, por vezes muito difíceis, ora físicos ora mentais derivados de um grande esforço. A organização reserva o direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal patológico que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Artigo 7. Idade mínima.

As corridas (UTM Endurance, UTM, TM): a inscrição está aberta a toda pessoa com 18 anos ou mais.

Artigo 8. Declaração do atleta.

Para validar a inscrição é imprescindível aceitar o regulamento e isentar os organizadores de responsabilidade em caso de acidente ou danos corporais sofridos durante a competição ou depois. Esta declaração realiza-se durante a inscrição.

Artigo 9. Seguro.

Todos os participantes terão após validação da sua inscrição um seguro de acidentes pessoal durante a corrida, conforme legislação em vigor da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Dec. Lei 10/2009), com capitais mínimos obrigatórios:

- a. Morte – 27 100 €;
- b. Invalidez Permanente – 27 100 €;
- c. Despesas de Tratamento – 4 340 €;
- d. Despesas de Funeral – 2 170 €

Sujeito ao pagamento da franquia – 100 €

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimentos em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro, normalmente até três dias após a realização da corrida.

Artigo 10. Direitos de imagem.

Todo participante renuncia ao direito de usar a sua imagem e autoriza a organização e seus patrocinadores a utilizar e publicar livremente qualquer fotografia ou vídeo gravado no contexto da corrida.

Artigo 11. Inscrições.

A inscrição será feita através da página www.prozis.com/utm2020. Para as inscrições referentes às corridas ULTRA TRAIL MARÃO serão geradas referências automáticas para os participantes efetuarem pagamento automático, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento. Receberão um SMS com os dados de pagamento. Em caso de necessidade contactar a organização através do endereço eletrónico maraotrail@gmail.com.

As inscrições só estarão validadas depois de remetidas na plataforma.

É possível verificar o estado de uma inscrição “Lista de inscritos” na página web.

Toda a inscrição validada até 08/03/2020 dá direito ao kit de atleta completo.

	UTM Endurance	UTM	TM
01/10 a 31/12/2019	80€	45€	25€
01/01 a 23/02/2020	90€	55€	30€
24/02 a 08/03/2020	110€	65€	40€



Limite de inscrições:
UTME (105 kms) » 500 participantes
UTM (55 kms) » 500 participantes
TM (25 kms) » 500 participantes

As inscrições abrem a 01/10/2019.

KIT ATLETA inclui:

- Dorsal personalizado;
- Training Shirt UTM;
- Seguro desportivo;
- Dispositivo de geolocalização para cada participante no UTM Endurance;
- Saco para a base de vida;
- Transporte de autocarro para o início das corridas do UTM e TM, em Ansiães;
- Abastecimentos em pontos-chave das corridas;
- Base de vida no UTM Endurance: Ansiães;
- Apoio de segurança, resgate e evacuação por equipas especializadas em montanha;
- Prémio finisher;
- Abastecimento final;
- Refeição final para as corridas UTM Endurance e UTM;
- Possibilidade de banhos quentes a 50 metros da META;
- Disponibilidade de acesso ao track das corridas no site oficial do evento;
- Percurso devidamente balizado com marcações ecológicas e reutilizáveis.

Artigo 12. Modificação da inscrição.

Um atleta inscrito pode pedir uma mudança para qualquer uma das outras corridas, sempre e quando existam vagas disponíveis e que as inscrições não estejam encerradas. Cada inscrição é pessoal e intransmissível e não poderá solicitar a sua alteração para um outro participante. Só se aceitará uma modificação por inscrição e nas seguintes condições:

- a. Para um pedido antes de 31/12/2019, será devolvida 80% da diferença.
- b. Para um pedido entre 01/01/2020 e 01/03/2020, será devolvida 40% da diferença.
- c. Para um pedido a partir de 02/03/2020, não se devolverá qualquer valor.

Para poder modificar a inscrição deverá o comunicar à Organização através do correio eletrónico maratrail@gmail.com (e mediante o envio da conta bancária; sem esta referência, não se pode proceder à devolução).

Artigo 13. Anulação da inscrição.

Um atleta pode pedir a anulação da sua inscrição no caso de não poder participar na corrida. E só poderá efetuar um reembolso nas seguintes condições:

- a. Para um pedido antes de 31/12/2019, 70% da taxa de inscrição será reembolsada.
 - b. Para um pedido entre 01/01/2020 e 23/02/2020, 40% da taxa de inscrição será reembolsada.
 - c. Para um pedido entre 24/02/2020 e 01/03/2020, 25% da taxa de inscrição será reembolsada, mediante apresentação de atestado médico que comprove lesão impeditiva de participar na prova.
 - d. Para um pedido entre 02/03/2020 e 08/03/2020, 20% da taxa de inscrição será reembolsado, durante o mês posterior à prova, mediante registo com data de internamento durante este período.
 - e. Para um pedido a partir de 09/03/2020, não haverá qualquer reembolso.
- Para poder beneficiar deste reembolso deverá o comunicar a Organização através do correio eletrónico maraoctrail@gmail.com (e mediante o envio da conta bancária; sem esta referência, não se pode proceder à devolução).

Condições da prova

Artigo 14. Horários de desqualificação.

Existem vários horários de desqualificação indicados na página web maraoctrail.pt do ULTRA TRAIL MARÃO (Tabela de Passagens). Estes horários podem ser modificados a qualquer momento pela organização. Os atletas que desejem seguir o percurso, aqueles que tenham ultrapassado os horários de desqualificação, estarão de imediato fora da prova, sendo-lhes retirado o dorsal e o chip por elementos da organização. Estes querendo continuar estarão por sua própria responsabilidade. As barreiras horárias serão sempre tendo em conta a saída dos atletas nos abastecimentos e não a sua entrada.

Artigo 15. Percurso.

As provas do ULTRA TRAIL MARÃO percorrem na sua maioria caminhos de montanha, percorrendo trilhos de oito percursos pedestres de pequena rota marcados, e dadas as suas características singulares o Marão é a mais agreste entre as várias cordilheiras montanhosas de Portugal, apesar da sua relativa baixa altitude.

Na impossibilidade de se realizar o corte de tráfego rodoviário em algumas passagens os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Artigo 16. Abastecimentos.

Existem vários tipos de abastecimentos distribuídos ao longo do percurso:

- ligeiros (bebidas, alimentos doces)
- consistentes (bebidas, alimentos doces, alimentos salgados)
- muito consistentes (bebidas, alimentos doces, alimentos salgados, massas, sopas)

O responsável do abastecimento poderá proibir, ou limitar, o acesso dos acompanhantes para facilitar a gestão da prova.

Artigo 17. Dorsal.

É obrigatória a apresentação de um documento de identificação com fotografia para levantar o Kit do atleta. Em caso algum pode ser utilizado por uma terceira pessoa, sendo pessoal e intransmissível. Durante a prova, tem que permanecer sempre bem visível a toda a organização, no peito ou cintura; não podendo ser recortados, dobrados ou modificados. Poderá ser motivo de penalização ou desclassificação imediata a sua manipulação.

Artigo 18. Controlos.

O número e a localização dos controlos de cronometragem e de material não serão comunicados pela organização.

Artigo 19. Cronometragem.

É obrigatória a picagem em todos os pontos de controlo previstos para o efeito, chegadas e saídas incluídas.

O serviço de cronometragem estará a cargo da empresa [Stop and Go](#) e serão fornecidos dorsais com chips integrados.

Artigo 20.

Material obrigatório e aconselhado.

	UTM Endurance	UTM	TM
2 frontais operacionais e com pilhas ou bateria suplentes	Obrigatório	Obrigatório (apenas 1 frontal)	
Luz traseira vermelha	Obrigatório		
Manta de sobrevivência (mínimo 140x210cm)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco impermeável com capuz	Obrigatório	Obrigatório*	Recomendado
Reserva de água (mínimo 1L)	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reserva Alimentar de segurança	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Proteção da cabeça tapando as orelhas (autorizado usar tubular)	Obrigatório	Obrigatório*	Recomendado
Dorsal	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Luvas	Obrigatório	Obrigatório*	Recomendado
Calças impermeáveis	Obrigatório*		
Calças piratas (que cobrem até abaixo do joelho)	Obrigatório*	Recomendado	

Bastões	Recomendado	Recomendado	
Banda elástica adesiva (mínimo 80x3cm, género strapping)	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Camisola de mangas compridas	Obrigatório	Obrigatório*	Recomendado
Copo reutilizável (1) (mínimo 15 cl)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Sistema de gps	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Geolocalizador (2)	Obrigatório		
Óculos de sol	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Alfinetes ou porta-dorsal	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Protetor solar	Recomendado	Recomendado	
Creme anti-atritos ou vaselina	Recomendado	Recomendado	
Estojo de primeiros socorros	Recomendado	Recomendado	
Pastilhas purificadoras de água	Recomendado	Recomendado	
Telemóvel operacional (com saldo e os números da organização guardados e sem numero oculto)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

(1) Por razões de sustentabilidade, não haverá copos nos abastecimentos. Após a sua inscrição o atleta tem a possibilidade de comprar um eco copo numa das várias lojas existentes.

(2) O dispositivo de geolocalização será fornecido pela organização

* Obrigatório, salvo se a organização à partida da prova decidir ser recomendado.

Recomenda-se que o atleta leve uma quantia em numerário, para fazer face a algum imprevisto.

Todo o atleta tem de ter o material obrigatório durante toda a prova, sob pena de ser desclassificado. Em função das condições meteorológicas, a organização anunciará durante o briefing que antecede a prova, se algum do material obrigatório poderá ser opcional.

Artigo 21. Abandono voluntário.

Exceto em caso de lesão, só é possível abandonar num posto de controlo ou abastecimento. Se este ponto não for acessível por veículo, o atleta terá de aceder pelos seus próprios meios até ao ponto de evacuação mais próximo. Recomenda-se em caso de desistência que o faça na base de vida. Está proibido de deixar o percurso marcado sem informar a organização e ser devidamente autorizado por esta, se o fizer sujeita-se a ser impedido de se inscrever nos eventos dos anos seguintes. É obrigatório verificar se se trata de um ponto de controlo de cronometragem.

Artigo 22. Abandono obrigatório.

A organização pode deter momentaneamente um corredor ou obrigá-lo a abandonar a prova se considerar que o seu estado põe em perigo a sua integridade física e a sua segurança.

Artigo 23. Meteorologia.

Em caso de condições meteorológicas adversas, a organização reserva-se o direito de encerrar a prova, modificar o percurso, os horários de desqualificação, a hora de saída da prova, inclusive anulá-la (neste caso, o atleta não receberá o valor despendido na sua inscrição de volta).

Artigo 24. Sacos dos corredores.

Os sacos dos corredores podem ser depositados no Espaço do Atleta, junto do Secretariado. Estarão vigiados e disponíveis à chegada. Não se verificará o seu conteúdo no momento do depósito, portanto a organização não se responsabiliza por nenhuma perda ou extravios de sacos dos corredores. Aconselhamos a que não deixe objetos de valor dentro. Depois de findo o evento, não se poderá reclamar nenhum saco, caso se verifique que o corredor não se tenha preocupado em ir buscar.

Artigo 25. Penalização ou desqualificação.

Os comissários de prova vigiarão a aplicação do regulamento e estarão habilitados a aplicar as penalizações ou desqualificações previstas.

O júri da prova, constituído pelo diretor do evento, o representante dos árbitros da ATRP e de um representante de entre os atletas têm a responsabilidade de avaliar todas as reclamações. Estas devem ser resolvidas até 24 horas após o término da prova e constar da Ata final.

Violação do regulamento	Penalização / Desclassificação
Saída do percurso, não respeitando o itinerário balizado ou sinalizado	30 minutos
Saída do percurso marcado representando um atalho importante (exigir-se-á os dados de gps, se o levar)	2 horas no TM 3 horas no UTM 5 horas no UTM Endurance
Abandono voluntário de lixo	Desclassificação
Ausência de um elemento do equipamento obrigatório de segurança: dorsal, apito, manta térmica, casaco impermeável com capuz, frontal, telemóvel ou geolocalizador	Desclassificação
Ausência de algum outro elemento do equipamento obrigatório ou sua manipulação	2 horas
Danificar ou modificar o material colocado pela organização	Desclassificação
Abandono voluntário de lixo durante a corrida	2 horas
Impedir ser ultrapassado ou a devida progressão de outro participante na corrida	Desclassificação
Ignorar as indicações dos elementos da organização	Desclassificação
Ter uma conduta antidesportiva (comportamento e/ou linguagem ofensiva a: atletas, organização, voluntários ou público)	Desclassificação
Não respeitar as indicações da organização ou colaboradores (GNR, Bombeiros, Cruz Vermelha, etc.)	Desclassificação

Não assistência a uma pessoa em dificuldade (ferida, grande exaustão, hipotermia...)	Penalização de 1 h ou desqualificação , em função das consequências
Não passar por um ponto de controlo	Desclassificação
Saída de um ponto de controlo posteriormente ao horário de desqualificação / barreira horária	Desclassificação
Abandono da prova sem avisar a organização	Proibição de participar nas próximas edições
Provocar um acidente de forma voluntária	Proibição de participar nas próximas edições
Outra falta ao regulamento ou a ética da prova	Em função da decisão do júri da prova

Cada uma destas faltas ao regulamento acumulam todas as vezes que ocorram.

Será igualmente responsabilidade do jurado da prova estabelecer as penalizações e a dureza destas, que oscilarão mediante a desclassificação e a expulsão do evento atendendo aos critérios de gravidade e em proporcionalidade das mesmas.

Artigo 26. Reclamações.

Podem-se apresentar reclamações por escrito ao jurado da prova. Deverão ser apresentadas o mais tardar até 2 horas após a distribuição dos prémios da respetiva prova, ou conclusão do atleta na mesma. Estas só serão aceites depois de pago uma fiança de 50€. A fiança só será reembolsada se o Jurado de Prova considerar que a reclamação é justificada. As reclamações serão por escrito devendo cumprir um tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

- Nomes e apelidos da pessoa que a realiza;
- Número do cartão de cidadão ou similar;
- Nome e apelidos dos/as atletas afetados;
- Número de dorsal;
- Situações que alegam.

Condições pós prova

Artigo 27. Meta

Chegada à meta, os corredores podem usufruir o posto de alimentação final, recuperar o seu saco de base de vida, recorrer aos balneários e à equipa de massagens. A organização não se responsabiliza pelos bens deixados a qualquer um dos voluntários durante a participação do atleta numa das provas.

Classificações e prémios

Artigo 28. Classificação geral.

- a. UTM Endurance: prémio e troféu para os cinco primeiros homens e mulheres e três primeiras equipas.
- b. UTM: prémio e troféu para os três primeiros homens e mulheres e equipas.
- c. TM: prémio e troféu para os três primeiros homens e mulheres e equipas.

As equipas serão constituídas pelos seus 3 melhores elementos e vence a com menor número de pontos. Cada ponto será atribuído em função da classificação geral dos seus elementos. Exemplo, para um atleta que termine em 11º, atribui-se 11 pontos.

Artigo 29. Classificação por categorias.

UTM Endurance, UTM e TM: os atletas serão classificados conforme escalões abaixo indicados. A falta de comparência na entrega de prémios implica a perda do mesmo.

Escalões Masculinos:

MSub 23 – 18 a 22 anos

MSeniores - 18 a 39 anos

Vet I - 40 a 49 anos

Vet II – mais de 50 anos

Escalões Femininos:

FSub 23 – 18 a 22 anos

FSeniores – 18 a 39 anos

Vet I - 40 a 49 anos

Vet II - mais de 50 anos

Na eventualidade de algumas das corridas fazerem parte do circuito nacional da ATRP aplicar-se-ão nas corridas integradas nos circuitos correspondentes os escalões então previstos no regulamento da ATRP.

Nota: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões usar-se-á a regra da ATRP e será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40 durante todo o circuito.

Artigo 30. Finisher

Todos os que acabem (finishers) beneficiarão de uma lembrança correspondente à sua prova.

Para as provas (UTM Endurance, UTM, TM) o finisher pode descarregar o seu diploma individual na página web oficial.

Artigo 31. Casos omissos



Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela Organização e cujas decisões não haverá recurso.

O presente regulamento foi feito mediante os critérios definidos pela Associação de Trail Running de Portugal.

Amarante, 30 de Agosto de 2019