

# Compressport UTM'18

---

## 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 Compressport UTM. Evento desportivo de trail running em estado genuíno nos dias 23, 24 e 25 de Março de 2018.

### Descrição das provas

#### **Artigo 2. Corridas.**

- a. **UTM Endurance** (grau 3)\*: corrida de montanha a pé por 105 km, com 6 400 m de desnível positivo e 6 400 m de desnível negativo; consiste em percorrer todas as serras da Cordilheira do Marão (Marão, Alvão, Aboboreira, Matos e Meia Via), passando pelo ponto mais alto (1 415 m), sensivelmente a meio do percurso. Começa às 23:00 de sexta, dia 23, até 0:00 de domingo, dia 25; num total máximo de 25 horas para a sua realização.
- b. **UTM** (grau 3)\*: corrida de montanha a pé por 55 km, com 3 200 m de desnível positivo e 3 200 m de desnível negativo; consiste em percorrer a parte oeste 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 08:00 até às 21:00 de sábado, dia 24; num total máximo de 13 horas para a sua realização.
- c. **TM** (grau 3)\*: corrida de montanha a pé por 25 km, com 1 300 m de desnível positivo e 1 500 m de desnível negativo; consiste em percorrer os encantos da serra da Aboboreira, o seu planalto megalítico e as sucessivas cascatas do ribeiro da Goiva. Começa às 10:00 até às 16:00 de sábado, dia 24; num total máximo de 6 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 e UTM têm o seu início e fim no Parque Ribeirinho, em Amarante. O TM começa no Cavalinho em Gondar, município de Amarante e termina igualmente no Parque do Ribeirinho, em Amarante.

#### **Artigo 3. Programa e horários.**

(a definir oportunamente)

#### **Artigo 5. Mapas / altimetria / abastecimentos.**

(Brevemente disponível)

## Ética e valores

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

**Artigo 6. 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 7. A responsabilidade social** marca o Compressport UTM. 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 8. A solidariedade,** o respeito dos corredores, dos voluntários, dos patrocinadores, dos parceiros e do público são elementos primordiais do Compressport UTM.

## Condições de participação

O UTM Endurance, o UTM e o TM são corridas exigentes que se correm em semiautonomia 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 9. Idade mínima.**

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

### **Artigo 10. 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 11. 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 €;

a. Despesas de Tratamento – 4 340 €;

b. Despesas de Funeral – 2 170 € Sujeito ao pagamento da franquia.

**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.

### **Artigo 12. 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 13. Inscrições.**

A inscrição será feita através da página <https://stopandgo.com.pt/events>. Para as inscrições referentes às corridas Compressport UTM 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 [info@maraoatrail.pt](mailto:info@maraoatrail.pt).

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 04/03/2018 dá direito ao kit de atleta completo.

	UTM Endurance	UTM	TM
01/10 a 15/12/2017	70€ *	35€ *	25€ *
06/12 a 18/02/2018	70€	35€	25€
19/03 a 04/03/2018	85€	45€	30€

Limite de inscrições:

UTME (105 kms) » 250 participantes

UTM (55 kms) » 550 participantes

TM (25 kms) » 800 participantes

\*Oferta da t'shirt do Compressport UTM com p.v.p. de 39,90€

As inscrições abrem a 01/10/2017

KIT ATLETA inclui:

- T-shirt Compressport UTM (p.v.p. 39,90€)\*, inscrições validadas até 15/12/2017
- Dorsal
- Abastecimentos
- Seguro desportivo
- Abastecimento final
- Transporte de autocarro para o início da corrida do TM (25 kms) em Gondar
- Prémio finisher
- Recolha dos atletas desistentes num dos grandes abastecimentos
- Outras ofertas angariadas.

#### **Artigo 14. 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 31/12/2017, será devolvida 60% da diferença.
- b. Para um pedido entre 01/01/2018 e 18/02/2018, será devolvida 40% da diferença.
- c. Para um pedido a partir de 19/02/2018, não se devolverá qualquer valor.

Para poder modificar a inscrição deverá o comunicar a Organização através do correio eletrónico [info@maraotrail.pt](mailto:info@maraotrail.pt) (e mediante a apresentação do comprovativo de pagamento de inscrição e envio da conta bancária; sem estas referências, não se pode proceder à devolução).

#### **Artigo 15. 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 31/12/2018, 60% da taxa de inscrição será reembolsada.
- b. Para um pedido entre 01/01/2018 e 18/02/2018, 40% da taxa de inscrição será reembolsada.
- c. Para um pedido entre 19/02/2018 e 04/03/2018, 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 05/03/2018 e 11/03/2018, 25% da taxa de inscrição será reembolsado, durante o mês posterior à prova, mediante registo com data de internamento durante este período.

Para poder beneficiar deste reembolso deverá o comunicar a Organização através do correio eletrónico [info@maraotrail.pt](mailto:info@maraotrail.pt) (e mediante a apresentação do comprovativo de pagamento e envio da conta bancária; sem estas referências, não se pode proceder à devolução).

## **Condições da prova**

#### **Artigo 16. Horários de desqualificação.**

Existem vários horários de desqualificação indicados na página web [maraotrail.pt](http://maraotrail.pt) do Compressport UTM (descrição de cada prova). 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 17. Percurso.**

As provas do Compressport UTM percorrem na sua maioria caminhos de montanha, percorrendo trilhos de sete percursos pedestres de pequena rota marcados, e dadas as suas características singulares é a mais agreste entre as várias cordilheiras montanhosas de Portugal.

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 18. 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, sopas)

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

### **Artigo 19. Dorsais.**

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, cintura ou perna; não podendo ser recortados, dobrados ou modificados.

### **Artigo 20. Controlos.**

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

### **Artigo 21. Cronometragem.**

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

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

### **Artigo 22.**

Material obrigatório e aconselhado.

	UTM Endurance	UTM	TM
--	---------------	-----	----

<b>2 frontais operacionais e com pilhas suplentes</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b> (apenas 1 frontal)	
<b>Luz vermelha</b>	<b>Obrigatório</b>		
<b>Manta térmica</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Apito</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Casaco impermeável com capuz</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório*</b>	Recomendado
<b>Reserva de água (mínimo 1L)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Reserva alimentar</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado	Recomendado
<b>Proteção da cabeça tapando as orelhas (tubular autorizado)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório*</b>	Recomendado
<b>Dorsal</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
<b>Luvas</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório*</b>	Recomendado
<b>Calças impermeáveis</b>	<b>Obrigatório*</b>		
<b>Calças piratas (cobrem até abaixo do joelho)</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado	
<b>Bastões</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Banda elástica adesiva (mínimo 80x3cm, género strapping)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Camisola de mangas compridas</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório*</b>	Recomendado
<b>Copo reutilizável <sup>(1)</sup> (mínimo 15 cl)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
<b>Sistema de gps</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado

<b>Óculos de sol</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Alfinetes ou porta-dorsal</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
<b>Protetor solar</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Crema anti atritos ou vaselina</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Estojo de primeiros socorros</b>	Recomendado	Recomendado	
<b>Pastilhas purificadoras de água</b>	Recomendado	Recomendado	
<b>Telemóvel operacional (com os números da organização guardados)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>

(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.

\* 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 23. Abandono voluntario.**

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 deixar o percurso marcado sem informar a organização e ser devidamente autorizado por esta. É obrigatório verificar se se trata de um ponto de controlo de cronometragem.

### **Artigo 24. 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 25. 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.

### **Artigo 26. Sacos dos corredores.**

Os sacos dos corredores podem ser depositados no Espaço do Atleta, junto ao 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. 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 27. 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.

Falta do regulamento	Penalização / Desqualificação
Saída do percurso marcado	Penalização de 15 min
Saída do percurso marcado representando um atalho importante (exigir-se-á os dados de gps, se o levar)	Penalização de 1 h até 5 h
Abandono voluntario de lixo	Penalização de 1 h
Ausência de um elemento do equipamento obrigatório de segurança: dorsal, apito, manta térmica, casaco impermeável com capuz, frontal, telemóvel	Desqualificação
Ausência de algum outro elemento do equipamento obrigatório	Penalização de 2 h
Violação do regulamento	Penalização / Desqualificação
Ignorar as indicações dos elementos da organização	Desclassificação
Ter uma conduta antidesportiva (comportamento e/ou linguagem ofensiva a: atletas, organização, voluntários ou publico)	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 ou não picar	Desqualificação
Saída de um ponto de controlo posteriormente ao horário de desqualificação	Desqualificação
Abandono da prova sem avisar a organização	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 ocorreram.

### **Artigo 28. 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.

## **Condições pós prova**

### **Artigo 29.**

Chegada à meta, os corredores podem usufruir o posto de alimentação final, recuperar a sua bolsa, 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 30. 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 31. Classificação por categorias.**

UTM Endurance, UTM e TM: troféu para os três primeiros da geral em cada corrida: homens, mulheres e equipas. 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

- mais de 60 anos

Femininos:

FSub 23 – 18 a 22 anos

FSeniores – 18 a 39 anos

Vet I - 40 a 49 anos

Vet II - mais de 50 anos

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 32.**

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 33.**

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, 16 de Agosto de 2017

A organização,



