

OH MEU DEUS ULTRA TRAIL SERRA DA ESTRELA

REGULAMENTO 2022

10,11 e 12 Junho

REGULAMENTO 2022

OH MEU DEUS – ULTRA TRAIL® - SERRA DA ESTRELA - 100 MILHAS PORTUGAL

10, 11 e 12 de Junho de 2022.

ORGANIZAÇÃO E CONCEITO

A Organização do Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal cabe à Horizontes Turismo Desportivo, com sede em Proença-a-Nova com os apoios institucionais da Câmara Municipal de Seia e União das Freguesias de Seia, São Romão e Lapa dos Dinheiros.

O Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal é um evento lúdico/desportivo, pedestre em natureza com características de montanha. Desenvolve-se em percursos com a utilização de veredas, trilhos florestais, caminhos rurais, carreiros e trilhos pedestres. Realizando-se o itinerário a pé e no menor tempo possível.

Este evento tem como objetivo conjugar o espírito de aventura na natureza, o turismo e o desporto. Será constituído por 4 distâncias:

- **OMD200 (160+40)**
- **OMD100**
- **OMD50**
- **OMD20**

DESCRIÇÃO DO EVENTO

Provas	Distância	Desnível (+)	Tempo Limite	Grau de dificuldade ARTP
OMD200 (Viriato)	202,6km	9889m	44 h	 Trail Ultra XL
OMD160	161.4Km	8.331m	44 h	Trail Ultra XL
OMD100	101.7Km	5209 m	26 h	 Trail Ultra XL
OMD50	54Km	2.548 m	11 h	 Trail Longo
OMD20	27.8Km	1.160 m	8 h	 Trail Longo

*OMD200 (160+40) VIRIATO

OMD200(160+40)VIRIATO

- ❖ Quem concluir o **OMD160** terá direito a **medalha de finisher** e para os três primeiros classificados será entregue o troféu referente à categoria masculina ou feminina.
- ❖ Para continuar a prova, e percorrer mais 40 quilómetros para o **OMD200**, deverá concluir o **OMD160 em 34 horas**.
- ❖ Para quem concluir o **OMD200 (K160 + K40)** dentro do limite das 44 horas, ser-lhe-á atribuído o título de **VIRIATO**.
- ❖ Não haverá distinção de primeiro, segundo e terceiro lugar para quem concluir o **OMD200**. A premiação destes guerreiros será realizada em cerimónia com a entrega do **Troféu Viriato**.

PARTICIPAÇÃO

Condições de Participação

1. Inserir na plataforma **documento médico** que ateste a sua condição física (**OMD100 e OMD200**)
2. A participação é aberta a qualquer participante maior de 18 anos
3. **Termo de responsabilidade** assinado inserido na plataforma para todas as provas.
4. Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e ter adquirido uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir neste tipo de evento.
5. Informar a Organização de qualquer problema de saúde que tenha, para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outras doenças crónicas.

Atenção: A Organização reserva-se no direito de excluir do evento, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e/ou o seu bom funcionamento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

INSCRIÇÕES

- ❖ **As taxas de inscrição incluem IVA à taxa em vigor.**
- ❖ **As inscrições são feitas na página web:** <http://www.ohmeudeus.com>
- ❖ Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

OBS:

- ❖ Envio da fatura deverá ser solicitado por correio eletrónico à organização dentro de 15 dias após o pagamento, conforme a lei, indicando o nome, morada e número de contribuinte.

As inscrições terão 3 períodos distintos

Provas	05/11/2021 a 31/12/21 Fase A Especial	01/01/22 a 31/04/22 Fase B	01/05/22 a 21/05/22 Fase C
OMD20	25 €	32 €	40 €
OMD50	50 €	60 €	70 €
OMD100	70 €	85 €	100 €
OMD200 (160+40)	100 €	120 €	130 €

A inscrição regularizada inclui:

- ❖ Seguro de acidentes pessoal e de responsabilidade civil
- ❖ Dorsal/Peitoral
- ❖ Brinde oficial do evento
- ❖ Prémio finisher para quem concluir o evento
- ❖ Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição
- ❖ Assistência médica e/ou de enfermagem na meta e postos assinalados.
- ❖ Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- ❖ Lanche de chegada
- ❖ Duche (a confirmar)
- ❖ Solo Duro (a confirmar)

Atenção:

- ❖ Após o fecho de inscrições, não são permitidas quaisquer alterações.
- ❖ Além de expressamente concordar com os termos do presente Regulamento, os participantes deverão firmar **Termo de Responsabilidade**, download na página do evento
- ❖ Ao efetuar a inscrição e entregar o Termo de Responsabilidade, o participante assume os riscos decorrentes de sua participação no Evento e total responsabilidade pelas possíveis consequências, inclusive envolvimento em acidentes seguidos de lesões ou morte, salvo se causados por culpa exclusiva da Organização.
- ❖ A troca de inscrição ou de tipo de prova só poderá ser efetuada até o **dia 21 de maio de 2022**, ou seja, último dia de inscrições, após essa data não será permitida a troca.
- ❖ **Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração.**

- ❖ **Se a alteração for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.**

Levantamento do Kit do Atleta – Check-IN

Para efetuar o “Check-In” os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- ❖ Documento de Identificação ou Passaporte.
- ❖ O levantamento do kit de atleta deverá ser levantado pelo próprio. O levantamento por terceiros só é permitido mediante **comprovativo de autorização**.

ALTERAÇÃO/CANCELAMENTO

Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia **21 de maio de 2022**. Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta ou outro que indicar, em **exclusivo para a edição de 2023 do Oh Meu Deus - Ultra Trail® Serra da Estrela**, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 31 de Dezembro/2021	90%
Até 28 de Fevereiro/2022	75%
Até 30 de Abril/2022	50%
Até 21 de Maio/2022	25%
A partir de 22 de Maio	Não haverá direito a crédito

COMUNICAÇÃO / CONTATO COM A ORGANIZAÇÃO

- ❖ Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado pelo formulário de contacto existente na página <https://www.ohmeudeus.com/contactos/> ou através do email: info@ohmeudeus.com
- ❖ A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente: mensagens pelo Facebook, e outras redes sociais.
- ❖ As questões colocadas à organização que tenham resposta direta na consulta do regulamento ou outra informação técnica nas páginas oficiais do evento, não serão respondidas.

SEGUROS

- ❖ Os participantes estarão automaticamente segurados, de acordo com o Decreto Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.
- ❖ Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima.
- ❖ Caso o participante vá por conta própria a instituição médica, deverá notificar a organização.
- ❖ A participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante, que deverá enviar email a organização para ativar a participação do sinistro junto a Seguradora
- ❖ **O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.**
- ❖ A organização declina qualquer tipo de pagamento.
- ❖ A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.
- ❖ Por imposição das seguradoras, ficam excluídas as Despesas de Tratamento e Invalidez Permanente para atletas com idade superior a 70 anos.
- ❖ A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data a seguradora reserva-se ao direito de não aceitar a referida participação.
- ❖ Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- ❖ Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro, isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.

PROVA

Dorsal/Peitoral

- ❖ O número do atleta é pessoal e intransferível e terá que estar sempre visível durante a prova, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen, sobre a perna ou nas costas.
- ❖ Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- ❖ Em caso de perda do número, o atleta será penalizado com a desclassificação da prova.
- ❖ Se algum participante em prova estiver com dorsal que não é titular, será imediatamente convidado a retirar-se da prova.
- ❖ A troca de inscrição ou de tipo de prova só poderá ser efetuada até o dia **25/05/2022**, ou seja, último dia de inscrições, após essa data não será permitida a troca.

ATENÇÃO: Não deverá dar o seu dorsal a outro atleta sem a permissão da Organização. O seguro está direcionado à pessoa originalmente inscrita

Postos de Controlo e Abastecimentos

1. Cada atleta deve fazer-se acompanhar, durante toda a prova, de todos os equipamentos exigidos (ver equipamentos obrigatórios). Em qualquer parte do percurso deverá ter os equipamentos pedidos.
2. Os postos de abastecimento terão líquidos para consumo imediato. A organização fornece água pura para encher garrafas ou bolsas de água. O atleta deve assegurar que tem, a partir de cada posto de abastecimento, as quantidades de água e alimentos de que necessita para chegar até ao próximo ponto de reabastecimento.
3. Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
4. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
5. Durante a prova poderão existir "controlos-surpresa" de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.
6. Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo.
7. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
8. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
9. **Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto.** Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.
10. Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado

Tempo limite (Barreira Horária)

1. As provas são de etapa única, com tempo limite de execução.
2. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc. Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.
3. Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias a qualquer momento, antes ou durante o evento.

Metodologia do controlo de tempos

1. Será utilizado controlo manual de registo de passagem do participante para controlo de tempos. Nos postos de controlo existirá uma pessoa responsável que registará a passagem dos atletas.

2. Em todos os postos de controlo o atleta deverá se aproximar do responsável e certificar-se que o registo da sua passagem foi efetuado.
3. Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

Assistência ao participante

1. A assistência pessoal é permitida nos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento na área especificamente destinada a isso.
2. Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas, exceto nas zonas de tolerância, definidas na alínea anterior.
3. Será também proibida a circulação de carros de apoios de equipas no percurso, devendo estes permanecer nos pontos de chegada

Troca de Roupa – Posto de Controlo Pré-definido

OMD200/OMD100 (Sacos para muda de roupa)

1. Para o **OMD200** haverá **2 PCs para muda de roupa** .
2. Para o **OMD100** haverá **1 PC para muda de roupa**.
3. Os participantes deverão entregar no Secretariado um saco fechado (**saco será oferecido pela organização**), com a muda de roupa identificado com o autocolante que a Organização fornecerá. Esse saco será depois transportado para os respetivos **PCs**.
4. Os **sacos só voltarão ao Centro Logístico quando a respetiva prova estiver terminada**.
5. Os sacos também poderão ser entregues pelos apoios do participante.
6. Deverá de forma ordenada, sem pressas, dirigir-se à mesa de controlo e solicitar o respetivo equipamento.
7. O conteúdo das bolsas não será verificado, pelo que não se aceitarão reclamações.
8. Recomenda-se que não coloque nenhum objeto de valor.
9. A recolha do saco tem de ser feita obrigatoriamente até às 14h do dia 12 de Julho. Quem não fizer a recolha do saco, a organização poderá facilitar o seu envio por correio postal ou outro meio de distribuição, desde que solicitado pelo participante e após pagas todas as despesas inerentes ao referido envio (embalagem postal + portes) acrescido de uma taxa administrativa de 15,00 €. O pedido de envio do saco terá como data limite o dia 30 de Junho de 2022. Após esta data, o material que estiver em bom estado será doado, sendo o restante jogado fora.

Atenção: Os equipamentos que levam consigo inicialmente devem ser transportados durante toda a prova.

É proibido entregar ou levantar os **bastões** durante o decorrer da mesma. Não são permitidos bastões nos sacos de muda. Mudanças de roupa e sapatilhas só serão permitidas em local próprio para o efeito.

No Posto de Controlo Identificado apenas poderá fazer levantamento de equipamentos para o restante do percurso. A organização não se responsabilizará por nenhum pertence deixado fora do Posto de Controlo Identificado.

Material Obrigatório

Esta listagem poderá sofrer alterações que neste caso, serão comunicadas no guia do participante.

Material obrigatório	OMD160	OMD100	OMD50	OMD 20
Dorsal ou Peitoral – Visível durante a totalidade do percurso.	x	x	x	x
Depósito de água com no mínimo 1 litro	x	x	x	x
Manta térmica (min. 100x200)	x	x	x	x
Casaco impermeável	x	x	x	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	x	x	x	x
Reserva de alimentos (Barras/Géis e outros)	x	x	x	x
Apito	x	x	x	x
(2)Frontal e pilhas de reserva	x	x		
Led vermelho sinalizador	x	x		
Chapéu, gorro ou bandana	x	x	x	x
Alfinetes ou porta dorsal	x	x	x	x
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	x	x	x	x
Prato (a organização não cederá pratos nos abastecimentos)	x	x	x	x
Talheres (a organização não cederá talheres nos abastecimentos)	x	x	x	x

Material Recomendado

- ✓ Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho
- ✓ Porta-resíduos, integrado ou não na mochila
- ✓ Luvas, gorro, boné ou "buff" (de acordo com a previsão do tempo)
- ✓ Bastões (Atenção não pode deixar nos Postos de Abastecimentos e nem colocar nos sacos)
- ✓ GPS,

- ✓ Ligadura ou banda elástica, protetor solar, vaselina ou creme antifricção, kit costura.
- ✓ Antiácido para problemas digestivos
- ✓ Tabletes de chocolates, barras energéticas, peças de frutas.
- ✓ Saquetas de sal e açúcar
- ✓ Quanta em numerário (para fazer face a algum imprevisto)

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

PARTICIPAÇÃO E PREMIAÇÃO

***Troféu* aos 5 primeiros vencedores da Geral Solo das respetivas categorias Masculina e Feminina para as distâncias OMD160, OMD100, OMD50 e OMD20**

Posição	Prémio
1º Lugar	Troféu + Inscrição 2023
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu
4º Lugar	Troféu
5º Lugar	Troféu

***Troféu Viriato**

Serão entregues troféus aos participantes que concluírem o OMD200 (160+40), sem distinção de posição ou categoria.

*** Os prémios são pessoais e intransmissíveis e só serão entregues aos participantes que se apresentarem pessoalmente na cerimónia da entrega de prémios.**

*** Sob qualquer hipótese haverá envio de troféu ou medalha por ctt.**

CLASSIFICAÇÃO POR ESCALÃO

Haverá classificação das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias, conforme regulamento da ATRP, mas não haverá entrega de prémios

- ❖ **M Sub 23** – 19 a 22 anos
- ❖ **M Seniores** – 23 a 39 anos
- ❖ **M40** – 40 a 44 anos
- ❖ **M45** – 45 a 49 anos
- ❖ **M50** – 50 a 54 anos
- ❖ **M55** – 55 a 59 anos
- ❖ **M60** – mais de 60 anos

Nota: Considerando o disposto no Regulamento da ARTP, para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o circuito.

PERCURSO

Breve Briefing

1. A sinalização será na sua maior parte com fitas cor de laranja, entretanto, serão usadas tintas biodegradáveis, sinais refletores, bandeiras e placas.
2. A sinalização com fitas estará, em 95% dos casos, do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.
3. Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização.
4. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com organização.
5. O participante pode abandonar o percurso da prova sempre que quiser, não sofrendo qualquer punição, sempre que volte a ele pelo mesmo ponto que o abandonou.

QUADRO DE PENALIZAÇÕES

A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

INFRAÇÃO

Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade
Abandonar a prova sem avisar a organização

SANÇÃO

Desclassificação
Desclassificação

Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Faltar ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Doping	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações e exames médicos pelos Agentes de Saúde	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.	1º aviso - Penalização 1h 2º aviso - Desclassificação
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	1º aviso - Penalização 1h 2º aviso - Desclassificação
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1h

RECLAMAÇÕES

1. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados.
2. O Diretor da prova pronunciar-se até 12 horas após a reclamação efetivada.
3. As classificações estarão oficialmente on line no site do evento até 24 horas depois do término do evento.
4. Os participantes, têm ainda um prazo de 24 horas, para a apresentação de reclamações de classificações através do email: geral@horizontes.com.pt

PUBLICIDADE E IMAGEM

1. A Organização da prova do Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização desta manifestação desportiva reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.
2. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.
3. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a Organização com antecipação e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, sem direito a receber compensação financeira por parte da organização.

ESTABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO

1. A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
2. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididos pela Organização do Evento.
3. Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento, no guia do participante e no secretariado.
4. Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido.
5. Por força da inscrição, pagamento e participação no do Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal, o concorrente reconhece que leu, compreendeu e aceitou, sem reservas, os termos e condições da participação no evento previsto no Regulamento da prova.
6. A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper, mudar horários ou suspender a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.
7. Em tempo de pandemia motivada pela contaminação do vírus COVID 19, caso não seja permitida a realização do evento pelas autoridades, todos os registos confirmados serão transportados para a edição de 2023.

CASOS OMISSOS

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

Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio da Empresa Organizadora.