

Regulamento oficial

1 – ORGANIZAÇÃO

A Ultra Maratona 100km das Linhas de Torres – Running Challenge, é um evento organizado pelo Ministério da Defesa Nacional, Estado-Maior-General das Forças Armadas, Associação dos Deficientes das Forças Armadas, Rota Histórica das Linhas de Torres e Endurance Portugal, AREP - Associação de Resistência Equestre Portuguesa, com organização técnica da Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda e os apoios institucionais das Câmaras Municipais de Vila Franca de Xira, Arruda dos Vinhos, Loures, Sobral de Monte Agraço, Mafra e Torres Vedras.

2- DATA / HORA / LOCAL

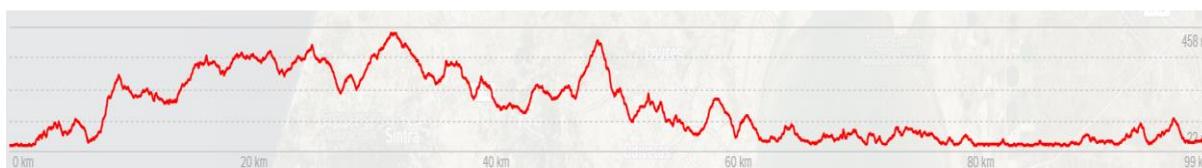
A prova realiza-se no **dia 09 de Abril de 2022, com partida às 7h00, na Praia dos Pescadores, em Vila Franca de Xira e chegada na Expotorres, em Torres Vedras.**

3 – PERCURSO / DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

A prova, com uma distância aproximada de 100km e um desnível positivo acumulado (D+) de 3000m e desnível negativo acumulado (D-) de 2980m, realiza o seguinte percurso:

Partida na Praia dos Pescadores (Vila Franca de Xira) / Forte da Aguieira (Vila Franca de Xira) / Forte do Alpim (Loures) / Forte da Carvalha (Arruda dos Vinhos) / Moinho de A-do-Mourão (Arruda dos Vinhos) / Forte do Alqueidão (Sobral Monte Agraço) / Ermida N. S. do Socorro (Mafra) / Castro do Zambujal (Torres Vedras) / Foz do Sizandro (Torres Vedras) / Meta na ExpoTorres (Torres Vedras).

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (vermelha e branca) com uma banda refletora e placas de sinalização vertical. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 500m, deverão voltar para trás até encontrar a respetiva sinalização.



4 – POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC)

A **Ultra Maratona das Linhas de Torres**, prova de corrida em semiautonomia por trilhos e estrada, entre Vila Franca de Xira e Torres Vedras, contará com um total de 6 PAC:

- 1º PAC **17,2km** - A-do-Mourão (Arruda dos Vinhos)
- 2º PAC **32km** - Forte do Alqueidão (Sobral Monte Agraço)
- 3º PAC **48,8km** - Ermida N. S. do Socorro (Mafra)
- 4º PAC **61,7km** - Castro do Zambujal (Torres Vedras)
- 5º PAC **80km** - Foz do Sizandro (Torres Vedras)
- 6º PAC **100km** - Meta (Torres Vedras)

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem. Em cada um destes controlos estará um responsável/Juiz da organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará a desclassificação do participante.

Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão para controlo de passagem dos atletas.

Por semiautonomia, entende-se a capacidade de **ser autónomo entre dois PAC**, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam. Este princípio implica as seguintes regras:

1. Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto “Equipamento”;
2. Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juízes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverão bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Embora sejam disponibilizadas no local outras bebidas, apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo;
4. É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC;
5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 100 m antes e após um PAC.;
6. Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

5 – DURAÇÃO/TEMPO LIMITE

A prova terá a **duração máxima de 20h**, com controlos de tempo nos seguintes PAC:

1º Chegada ao PAC 3 (Serra do Socorro) **até às 17h00 - 10h de prova**

2º Chegada ao PAC 5 (Foz do Sizandro) **até às 22h00 - 15h de prova**

3º Chegada ao PAC 6 (Meta) **até às 03h00m** (dia 23 Maio) - **20h de prova**

A organização estabelece estes tempos limite de controlo intermédios, em que os atletas terão de passar obrigatoriamente abaixo do tempo estabelecido. Caso tal não se verifique, fica automaticamente excluído da competição.

6 – INSCRIÇÕES

6.1 – VALORES/PRAZOS

1º Prazo – **até 31 Janeiro – 80.00 €**

2º Prazo – **até 28 Fevereiro – 90.00 €**

3º Prazo – **até 31 Março – 100.00 €**

4º Prazo – **até 6 Abril – 125.00 €**

6.2 – LOCAIS DE INSCRIÇÃO

As inscrições podem ser realizadas através do site www.running-challenge.com ou www.xistarca.pt ou pessoalmente na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A, 1349-012, Alcântara, Lisboa.

7 – EQUIPAMENTO

7.1 – EQUIPAMENTO PRÓPRIO DO ATLETA

Cada atleta deverá fazer-se acompanhar do seguinte material obrigatório:

- 1. Telemóvel operacional para fazer/receber chamadas**
- 2. Powerbank**
- 3. Reservatório Água (mínimo 1L)**
- 4. Comida (mínimo 4 snacks)**
- 5. Apito**
- 6. Manta térmica (mínimo 100x200cm)**
- 7. Frontal com recarga de pilhas**
- 8. Documento de identificação com nome e foto**

Qualquer participante que inicie a competição com outro material, além do obrigatório, terá de transportá-lo até à linha de chegada. É expressamente proibido ter acesso ou abandonar material em qualquer parte do percurso.

Cada atleta terá também a oportunidade de entregar à organização, no local da partida, na tenda do secretariado, uma mochila/saco fechado com o seu material e/ou alimentação, identificado com o seu número de dorsal. Esse material será transportado pela organização e estará disponível para o atleta no 3º PAC, sensivelmente a meio do percurso, na Ermida da N. S. do Socorro e depois para a meta.

7.2 – KIT PARTICIPAÇÃO ENTREGUE PELA ORGANIZAÇÃO

O kit do atleta alusivo ao evento, oferecido pela organização, contempla: **1 camisola, 1 mochila, 1 chip, 1 dorsal, 1 medalha e 1 caderno com curiosidades sobre a corrida.**

Os tamanhos disponíveis para a camisola serão os seguintes: XS, S, M, L, XL e XXL. Os tamanhos serão distribuídos de acordo com os pedidos efetuados no momento da inscrição. Caso se verifique rutura de stock de algum tamanho, a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.

7.3 – LEVANTAMENTO KIT PARTICIPAÇÃO

Poderá efetuar o levantamento do seu kit, nos seguintes dias:

- **6 Abril, 5ª feira, entre as 14h e as 18h30, nas instalações da Xistarca**, Calçada da Tapada, 71 A, 1349-012, Alcântara, Lisboa;
- **7 Abril, 6ª feira, entre as 10h e as 18h, nas instalações da ADFa**, Av. Padre Cruz, 1600-560, Lisboa;
- **9 Abril, no local da partida, entre as 06h00 e as 06h45.**

Para o levantamento do kit deverá ser **apresentado o comprovativo de inscrição da plataforma Xistarca**, recebido no email após confirmação de pagamento, assim como o documento de identificação.

8 – DORSAL E CHIP

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal, visível e sem adereços por cima do mesmo.

9 – PRÉMIOS

Os cinco primeiros classificados da geral (masc. e fem.) terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente.

Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha e poderão fazer o download do seu diploma de participação no site da Xistarca, através do menu resultados.

10 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, **com idade superior a 20 anos**, sendo indispensável:

1. estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado;
2. conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
3. saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;
4. estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

11– ESCALÕES

Masculinos: Seniores (20 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos) e Vet VI (+ 60 anos).

Femininos: Seniores (20 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos) e Vet VI (+ 60 anos).

12 – COMPORTAMENTOS ANTIDESPATIVOS

São considerados comportamentos antidespativos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição
- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados

- ✓ Manifeste mau estado físico
- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)
- ✓ Não respeite os restantes atletas
- ✓ Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso

13 – FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito, em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão, durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

O apoio médico estará presente nos seguintes PAC:

2º PAC 32km - Forte do Alqueidão (Sobral Monte Agraço)

3º PAC 48,8km - Ermida N. S. do Socorro (Mafra)

4º PAC 61,7km - Castro do Zambujal (Torres Vedras)

5º PAC 80km - Foz do Sizandro (Torres Vedras)

6º PAC 100km - Meta (Torres Vedras)

É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o PAC mais próximo e/ou contatem a organização.

14 – SEGUROS

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo.

Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

15 – DIREITOS DE IMAGEM

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

16 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: geral@xistarca.pt.

17 – ALTERAÇÃO DE DADOS

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia 31 de Março, contactando diretamente a organização para o email geral@xistarca.pt.

18 – HISTORIAL DOPAGEM

A organização reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de qualquer atleta que no seu passado esteja associado à utilização de substâncias ilegais à prática desportiva.

19 – APOIO AOS ATLETAS

A organização dispõe de plataformas para dar suporte aos atletas:

- ✓ Morada – Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa
- ✓ Internet – www.xistarca.pt
- ✓ Email – geral@xistarca.pt
- ✓ Telefone – 21 361 61 60

Estes contatos estão disponíveis em dias úteis, entre as 9h30 e as 13h e as 14h e as 18h30. A resposta a questões via email poderá demorar até 48h.

NOTA

Em caso de à data prevista para a realização da prova, não estarem reunidas as condições sanitárias necessárias para o efeito definidas pela DGS e Governo de Portugal, a organização reserva-se ao direito de adiar a prova e agendar uma nova data.

Os atletas que não tenham condições para participar na nova data do mesmo ano, a organização transferirá automaticamente a inscrição para a edição seguinte.

2021.11.10

A Comissão Organizadora