



**XTERRA**  
Trail Run Mato de Miranda



# Apresentação da Prova e Organização

---

## Apresentação

O **XTERRA Trail de Mato de Miranda** terá a sua terceira edição no dia 23 de Fevereiro de 2025, com partida e chegada em Mato de Miranda a escassos 200 metros da Estação de Caminhos de Ferro !

## Organização

A organização do **XTERRA Trail de Mato de Miranda** resulta de uma parceria entre o Bikeweels Team do Pombalinho e o Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Golegã.

## Objetivos

O XTERRA Trail de Mato de Miranda, é um evento desportivo que pretende promover a prática desportiva em geral e o Trail Run em particular, dando a conhecer os trilhos e desafios presentes na nossa região reforçando a Marca do XTERRA.

## Provas

O XTERRA Trail de Mato de Miranda, é composto por :

Trail Maratona com cerca de 38 Km

Trail longo com 21 Km

Trail Curto e Caminhada de 13 Km

Todas as partidas e chegadas em Mato de Miranda



**XTEERRA**  
Trail Run Mato de Miranda



## Programa e Horário

22 de Fevereiro Estação de Mato de Miranda	23 de Fevereiro Estação de Mato de Miranda
	07h30 – Abertura do Secretariado
	08h30 – Abertura do Controlo Zero
	09h30 – Briefing do Trail Longo e Maratona
16h00 – Abertura do Secretariado	09h45 – Partida do Trail Longo e Maratona
18h00 – Fecho do Secretariado	09h50 – Briefing do Trail Curto e Caminhada
	10h00 – Partida do Trail Curto e Caminhada
	13h00 – Início da Entrega de Prémios

## Condições Gerais da Prova e Participação

### Distâncias e Altimetria

Percursos	Distâncias Km	Altimetria metros
Trail Maratona	38	1064
Trail Longo	21	434
Trail Curto	13	185
Caminhada	13	185

### Descrição dos Percursos

O percurso é essencialmente em terra batida, trilhos com muita pedra solta, zonas com água, riachos e ribeiros, com troncos de árvores, atravessando uma estrada de alcatrão e com a zona de chegada também em alcatrão.

Existirão ao longo de todo o percurso marcações feitas essencialmente com setas, podendo ser reforçadas com cal ou pó de pedra e ainda fitas brancas com a marca do XTERRA, o objectivo é o atleta ter sempre uma indicação do caminho à vista.

No percurso há circulação pelas vias públicas, estradas, acessos, serventias de proprietários, caminhos privados, etc. Como o percurso não está fechado para o evento, devem ter atenção ao facto de poderem existir veículos, pessoas e animais a circular. Nestas situações deverá ser cumprido o código da estrada e quando esse não se aplique dever-se-á respeitar a livre circulação de todos e utilizar o bom senso.



**XTEGA**  
Trail Run Mato de Miranda



## Tempo Limite

O tempo limite para concluir os percursos é de 8 horas (17h45). Para assegurar o cumprimento do tempo limite, os atletas terão de passar no posto de controlo situado ao Km 30 antes das 6h30m de prova, ou seja às 16h15. Os atletas que não passem neste controlo antes das 16h15 serão por razões de segurança impedidos de continuar e encaminhados pela organização para o local de partida. Sem prejuízo da organização poderá ser permitida a classificação dos atletas que terminem a prova fora do tempo limite.

## Controle de Tempos

O controlo dos tempos será efectuado através de chip, existindo nos percursos pontos de controlo electrónicos e manuais. O controlo dos tempos e classificações será assegurado por uma empresa de cronometragem, os tempos e classificações serão afixados no local da prova e na página oficial do evento, local onde também poderão ser acompanhados online.

## Postos de Controle

Ao longo do Percurso existirão postos de controle intermédios, onde serão verificados os controles de tempo intermédios, e onde poderá ser feita a verificação dos equipamentos obrigatórios, bem como o bem estar geral do atleta.

## Locais de Abastecimento

Os locais de abastecimento estarão distribuídos entre o percurso e no final da corrida, a organização não fornecerá copos, pelo que os atletas serão responsáveis por transportar meios para que possam abastecer, nomeadamente copos, garrafas, mochilas, etc.

Para além dos abastecimentos previstos a organização poderá reforçar os mesmos se as condições do tempo a isso aconselhem.

PERCURSO	Abastecimento Sólidos e/ou Líquidos	Km
Trail Maratona 38 km	8	9 - 12,8 - 16,1 - 20 - 24,8 - 27,1 - 32,4 - Meta
Trail Longo 21 km	4	9 - 12,8 - 16,1 - Meta



**XTEERRA**  
Trail Run Mato de Miranda



Trail Curto 13 km	2	9 - Meta
Caminhada 13 km	2	9 - Meta

### Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluindo no valor da inscrição.

Em caso de acidente o valor da franquia é da responsabilidade do atleta:

- 10% Invalidez permanente;
- 90,00€ Despesas de tratamento.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro até 2 horas após término do percurso, para o email [xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com).

### Responsabilização Perante o Atleta

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante / atleta possa completar a sua prova desde que o mesmo respeite e aceite o presente regulamento.

## Condições de Participação

### Inscrição Regularizada

O participante deverá ter a sua inscrição regularizada dentro dos prazos estabelecidos no processo de inscrição e aceitação das normas constantes do regulamento.

Para garantir a segurança e condições previstas no regulamento a todos os participantes foram estabelecidos limites de inscrições.

Percurso	Número Limite de Inscrições Para o Evento
Trail Maratona 38 Km	400
Trail Longo 21 Km	



# XTEERRA

## Trail Run Mato de Miranda



Trail Curto 13 Km	
Duplas 42 Km	50
Duplas 21 Km	50
Caminhada 13 Km	Sem Limite

### Duplas

As Duplas são uma categoria do XTERRA Trail Run Series, as Duplas serão constituídas por equipas de 2 atletas que deverão começar, percorrer e acabar a prova juntos, e por juntos entende-se que deverão estar sempre à distância máxima de 1 minuto, devendo também terminar a prova separados no máximo por 1 minuto.

Em caso de incumprimento, se durante a prova um juiz cronometrar uma separação superior a 1 minuto, terão uma penalização de 30 minutos.

Na meta, e caso terminem a prova com mais de 1 minuto de separação a penalização será a desqualificação.

### Idade dos Participantes

Todos os participantes com idade inferior a 18 anos devem apresentar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação/tutor, que será disponibilizado na página oficial do evento. O termo de responsabilidade deverá ser enviado para o email [xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com) até á data limite das inscrições. A participação é limitada às seguintes idades:

PERCURSO	Idade Mínima (Anos)
Trail Maratona 38 Km	20
Trail Longo 21 Km	18
Trail Curto 13 Km	16
Caminhada 13 Km	12

### Condição Física

Todos os participantes deverão encontrar-se em perfeitas condições de saúde e ter plena consciência da extensão e especificidade da prova. Deverão igualmente ter adquirido uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que desta possam advir.



**XTEERRA**  
Trail Run Mato de Miranda



Os participantes deverão informar a organização do evento de qualquer problema de saúde que tenham, para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outros.

Os participantes devem assegurar que têm, em qualquer momento da prova, a hidratação e alimentação necessárias para chegar até ao final do evento.

### **Ajuda Externa**

Entende-se como ajuda externa por assistência ao participante, quer seja alimentação primeiros socorros ou similar.

Durante o percurso só é permitida a entreaajuda entre os participantes.

Só é permitida a ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento. Fora deste locais, apenas será permitido ajuda externa, por motivos de força maior, nomeadamente, que esteja em causa o bem-estar ou a saúde do participante.

### **Colocação do Dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser usado é frente de preferência á altura do peito. A transferência de dorsais deverá ser solicitada à organização até dia 22 de Novembro para o email [xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com).

### **Material Obrigatório**

1. Dorsal – colocado de forma visível durante a totalidade do percurso.
2. Suporte para dorsal (porta dorsais ou alfinetes) .
3. Telemóvel operacional (com saldo e bateria) .
4. Recipiente com água.
5. Apito
6. Manta Térmica

### **Material Recomendado**

1. Recipiente para bebidas no abastecimento.
2. Documento de identificação.
3. Lanterna.

A falta de Material considerado obrigatório dará uma penalização de 30 minutos por item.



**XTEERRA**  
Trail Run Mato de Miranda



## Conduta Desportiva, Ambiental e Social

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, serão alvo de advertência, multa, desqualificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal.

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem circular com o maior cuidado possível e cumprir as regras de trânsito nas zonas urbanas e estradas de uso público.

Devem respeitar as áreas agrícolas, florestais e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Os participantes devem deixar o percurso no estado em que o encontraram, é expressamente proibido, deixar lixo fora dos locais próprios, ou alterar os elementos da natureza. Os participantes devem respeitar a sinalização da prova. É proibido removê-la ou alterar a sinalização colocada pela organização, sob pena de serem desclassificados.

## Inscrições

### Processo de Inscrição

O processo de inscrição será efectuado através da plataforma da *Quero Ir*, com o acesso directo através do *link* na página oficial do evento em <https://www.xterraplanet.com/event/xterra-mato-de-miranda>.

Para todas as inscrições serão geradas referências automáticas de multibanco, tendo um tempo limitado para pagamento, sob pena de serem inactivas.

### Período de Inscrição e Valores

O período de inscrições inicia-se dia 1/11/2024, às 0h e termina a 15/02/2025 às 24h, ou quando se atingir os número limite de inscrições

Prova	1 de Novembro a 15 de Dezembro	16 de Dezembro a 15 de Janeiro	16 de Janeiro a 15 de Fevereiro
Trail Maratona	16 €	18 €	20 €
Trail Longo	14 €	16 €	18 €



# XTEGA

## Trail Run Mato de Miranda



Trail Curto	12 €	14 €	16 €
Duplas Maratona	32 €	36 €	40 €
Duplas Longo	28 €	32 €	36 €
Caminhada	9 €	11 €	13 €

As t-shirts alusivas ao evento serão solicitadas na plataforma de inscrições no acto de inscrição, com menção do respectivo tamanho

### Devolução de valor de inscrição

Não serão efectuados reembolsos ou devolução de inscrições. Será possível a alteração de inscrição entre percursos. Para tal, deverá entrar em contacto com a Organização através do e-mail [xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com). No caso, em que o valor seja superior será cobrado a diferença. No caso, que o valor seja inferior não haverá a devolução da diferença.

O evento poderá ser suspenso ou cancelado por decisão de entidades oficiais, como a Protecção Civil, GNR, MAI, ICNF. A suspensão ou cancelamento pode ainda ser decidida pelo delegado de saúde Regional por motivos de saúde pública. Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maior acima descritos, os inscritos verão a sua inscrição ser transferida para a próxima edição ou serão reembolsados da seguinte forma:

- Cancelamento até ao dia 15 de dezembro de 2024: 50% do valor pago;
- Cancelamento entre os dias 16 de Dezembro e 01 de Fevereiro de 2025: 30% do valor pago;
- Cancelamento após dia 01 de fevereiro de 2025: sem reembolso.

### A inscrição inclui

1. Seguro de acidentes pessoais para todos os percursos;
2. Abastecimentos líquidos e sólidos;
3. Dorsal para todos os percursos;
4. Chip em dorsal para controlo de tempo para a Maratona, Trail Longo e Curto;
5. Cronometragem electrónica pela empresa TotalCrono;
6. Banhos quentes disponíveis no pavilhão desportivo e/ou piscinas
7. T Shirt alusiva ao evento
8. Outros brindes que a organização venha a angariar.



**XTEGA**  
Trail Run Mato de Miranda



### **Secretariado e levantamento de dorsais**

O levantamento dos dorsais decorrerá no secretariado (ver Programa), podendo ser levantado pelo próprio mediante a apresentação do email com a confirmação da inscrição. Os dorsais de equipa deverão ser levantados em bloco por um responsável da mesma devidamente identificado. A organização disponibilizará o conjunto de dorsais por equipas que tenham mais de 4 participantes.



**XTEGA**  
Trail Run Mato de Miranda



# Categorias e Prémios

---

## Entrega de prémios

Os prémios serão entregues junto à meta.

Masculinos E Femininos	TRAIL MARATONA	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO
GERAL	Sim	Sim	Sim
JUNIORES	Não	Sim	Sim
SUB 23	Sim	Sim	Sim
SENIORES	Sim	Sim	Sim
35-39	Sim	Sim	Sim
40-44	Sim	Sim	Sim
45-49	Sim	Sim	Sim
50-54	Sim	Sim	Sim
55-59	Sim	Sim	Sim
60-64	Sim	Sim	Sim
65-69	Sim	Sim	Sim
70-74	Sim	Sim	Sim
75-79	Sim	Sim	Sim
Mais de 80	Sim	Sim	Sim
Duplas Masculinas	Sim	Sim	Não
Duplas Femininas	Sim	Sim	Não
Duplas Mistas	Sim	Sim	Não

Serão atribuídos prémios para cada percurso do Trail Maratona, Trail Longo e Trail Curto:

- Aos 3 primeiros classificados da geral;
- Aos 3 primeiros classificados de cada escalão, masculino e feminino, de acordo a tabela acima;
- Às 3 primeiras equipas classificadas da Maratona(contam os 3 classificados de cada equipa).

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a **31 de Outubro de 2024**.



**XTEGA**  
Trail Run Mato de Miranda



## Penalizações

Em todas as situações de incumprimento a organização reserva ao direito de rever factor penalizador, após avaliação caso a caso. As situações não mencionadas serão avaliadas caso a caso.

Darão desclassificação:

O Não cumprimento do percurso ;A Ausência de passagem em ponto de controlo;  
Desobedecer a indicações da organização; Participação com dorsal de outro atleta e a  
Conduta anti desportiva.

Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente em todas as zonas utilizadas pela prova, desde o percurso da prova até à zona de saída e de chegada.

É estritamente proibido o arremesso de resíduos para o chão, antes, durante e no final da prova.

Cabe aos participantes terem o cuidado de guardar consigo os resíduos das embalagens de alimentos bebidas usadas na sua reposição durante a prova.

No final da prova e nas zonas de abastecimento serão disponibilizados pela organização recipientes para depositar o lixo transportado pelos atletas.

## Prazos para reclamações de classificações

Poderão ser efectuadas por escrito à organização até duas horas após o término do evento.

## Localização

A partida e chegada serão no centro do povoado de Mato de Miranda Freguesia de Azinhaga e Concelho da Golegã, para aceder ao local os participantes poderão usar viaturas próprias, mas também usar o comboio com paragem na estação de Mato de Miranda a escassos 200 metros do centro do evento às 09h08 vindo de Lisboa e às 08h48 vindo de Tomar!



**XTERRA**  
Trail Run Mato de Miranda



## Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante ao se inscrever no XTERRA Trail de Mato de Miranda autoriza os organizadores da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, redes sociais, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## Protecção de dados

Os dados pessoais dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e recepção de inscrições (Quero Ir) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

Para efeitos de inscrição serão solicitados os seguintes dados pessoais, conforme estipulado com a entidade receptora de inscrições: nome, data de nascimento, género, nacionalidade, concelho de residência, prova escolhida, número de cartão de cidadão, NIF, email, contacto telefónico, equipa, tamanho da t-shirt, nome e contacto de emergência.

Os dados dos participantes nas provas do Trail Maratona, trail longo e trail curto poderão ser divulgados e utilizados para efeitos de pontuação no Circuito Mundial de XTERRA Trail, ou outros onde venha a pertencer.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail [xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com).

## Apoio de emergência

Numa adversidade, acidente ou falência física, a decisão da organização ou do pessoal médico é soberana, tendo o atleta de a respeitar.

A decisão, por qualquer motivo, de desistência do evento, deverá ser de imediato comunicada à organização, pessoalmente ou por telefone.

No caso de desistência sem o devido aviso à organização, que cause uma operação de busca e resgate, o custo relativo a esse procedimento será imputado a quem negligenciou o dever de informar a sua desistência.

Sempre que possível a desistência deverá ser feita num posto de controlo ou de abastecimento. A organização disponibilizará transporte desde o ponto de desistência até à chegada. É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e



**XTEGA**  
Trail Run Mato de Miranda



alertem o posto de controlo ou de abastecimento mais próximo ou contactem a organização.

Caso um atleta considere que necessita de assistência médica, deverá solicitar apoio no ponto de abastecimento (PA) ou solicitar assistência aos elementos da organização se estiverem presentes ou através dos números de telefone inscritos no dorsal. Poderá ainda telefonar para o 112, mas neste caso o atleta responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem.

### **Casos omissos**

Os casos omissos ao presente regulamento serão tratados pela organização.

### **Aceitação do regulamento**

A inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.



**XTEGA**  
Trail Run Mato de Miranda



## ÍNDICE

Apresentação .....	1
Organização.....	1
Objetivos .....	1
Provas.....	1
Programa e Horário.....	2
Distâncias e Altimetria .....	2
Descrição dos Percursos.....	2
Tempo Limite .....	3
Controle de Tempos.....	3
Postos de Controle .....	3
Locais de Abastecimento .....	3
Seguro Desportivo.....	4
Responsabilização Perante o Atleta.....	4
Inscrição Regularizada.....	4
Idade dos Participantes.....	5
Condição Física.....	5
Ajuda Externa .....	6
Colocação do Dorsal.....	6
Material Obrigatório .....	6
Material Recomendado.....	6
Conduta Desportiva, Ambiental e Social.....	7
Processo de Inscrição .....	7
Período de Inscrição e Valores.....	7
Devolução de valor de inscrição.....	8
A inscrição inclui.....	8
Secretariado e levantamento de dorsais .....	9
Entrega de prémios .....	10
Penalizações.....	11
Prazos para reclamações de classificações .....	11
Localização .....	11
Direitos de imagem .....	12
Protecção de dados.....	12



# XTEGA

## Trail Run Mato de Miranda



Apoio de emergência .....	12
Casos omissos.....	13
Aceitação do regulamento .....	13