

## REGULAMENTO OH MEU DEUS® CENTRO DE PORTUGAL BY UTMB®

EDIÇÃO 2026 – DE 1 A 3 DE MAIO DE 2026

### ORGANIZAÇÃO

A simples aquisição do direito de participação implica o conhecimento do presente regulamento e das suas condições legais e, por conseguinte, a sua aceitação expressa e sem reservas. No momento da inscrição, através da nossa plataforma de inscrição, o participante confirma o seu conhecimento destas regras desportivas através de verificação eletrónica.

Este documento contratual contém as regras desportivas que regem a realização das diferentes provas que compõem o evento.

Existe um outro documento com as condições legais e financeiras relacionadas com o processo de inscrição e participação dos corredores no evento desportivo Oh Meu Deus® Centro de Portugal by UTMB®, que pode ser encontrado no website.

O Oh Meu Deus® Centro de Portugal by UTMB® é um evento desportivo composto por várias provas competitivas independentes que decorrem na zona centro de Portugal nas serras da Lousã, Açor e Estrela:

Nome da Corrida	Categoria UTMB
OMD 100M	100M
OMD100K	100K
OMD50K	50K
OMD20K	20K

### ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

A participação nas provas " Oh Meu Deus® Centro de Portugal by UTMB®" implica a aceitação expressa e irrestrita destas regras, seus anexos, da ética do evento e de quaisquer instruções emitidas pelo organizador aos participantes.

### DEFINIÇÃO DAS CORRIDAS

O Oh Meu Deus Centro® de Portugal by UTMB® é um evento que oferece diversas provas em plena natureza, utilizando principalmente os trilhos inseridos no Parque Natural da Serra da Estrela, Serra da Lousã e Serra do Açor. Cada prova é uma única etapa, com ritmo livre e tempo limitado.

## CATEGORIA 100M



### • OMD100M

Uma corrida linear de aproximadamente 166 km com 8900 metros de ganho de elevação, com partida na Lousã, em semiautonomia, e com a duração máxima de 44 horas.

## CATEGORIA 100K



### • OMD100K

Uma corrida circular de aproximadamente 90 km com 5100 metros de ganho de elevação, a partir de Seia, em semiautonomia, e com a duração máxima de 24 horas.

## CATEGORIA 50K



### • OMD50K

Uma corrida linear de aproximadamente 50 km com 2800 metros de ganho de elevação, a partir de Loriga, em semiautonomia, e com a duração máxima de 12 horas.

## CATEGORIA 20K



### • OMD20K

Uma corrida circular de aproximadamente 26 km com 1700 metros de ganho de elevação, a partir de Seia, em semiautonomia, e com a duração máxima de 8 horas.

## COMPROMISSO DO CORREDOR

Para participar do evento Oh Meu Deus Centro de Portugal by UTMB® é imprescindível:

Estar plenamente ciente do comprimento e da especificidade da prova e estar perfeitamente preparado para isso.

Ter adquirido, antes da corrida, uma capacidade real de autonomia pessoal na montanha para lidar com os problemas decorrentes desse tipo de prova, incluindo, mas não limitado a:

- Saber enfrentar, sem ajuda externa, condições climáticas que podem ser muito difíceis devido à altitude (noite, vento, frio, neblina ou chuva).
- Saber lidar, mesmo quando isolado, com problemas físicos ou mentais resultantes de grande fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares e pequenos ferimentos.
- Estar plenamente ciente de que o papel da organização não é ajudar um corredor a gerir seus problemas.
- Estar plenamente ciente de que, para tal atividade na montanha, a segurança depende principalmente da capacidade do corredor em se adaptar aos problemas encontrados ou previsíveis.
- Informar e sensibilizar seus acompanhantes sobre o respeito aos lugares, às pessoas e ao regulamento da corrida.

### **SEMIAUTONOMIA**

O princípio da corrida individual em semiautonomia é a regra. A semiautonomia é definida como a capacidade de ser autônomo entre dois pontos de abastecimento, tanto em termos de alimentação quanto de vestuário e equipamento de segurança, permitindo adaptar-se aos problemas encontrados ou previsíveis (mau tempo, problemas físicos, lesões, ...). Esse princípio implica, em particular, nas seguintes regras:

1. Cada corredor deve ter consigo durante toda a corrida todo o seu equipamento obrigatório. Ele transporta esse equipamento numa mochila não intercambiável no percurso. A qualquer momento durante a corrida, os comissários de prova podem verificar a mochila e seu conteúdo. O corredor é obrigado a se submeter a essas verificações com cordialidade, sob pena de exclusão da corrida.
2. Os postos de abastecimento são fornecidos com bebidas e alimentos para consumo no local. A organização fornece apenas água ou bebida energética para encher os cantis ou bolsas de água. O corredor deve garantir que tem, no início de cada ponto de abastecimento, a quantidade de bebida e alimentos necessários para chegar ao próximo ponto de abastecimento.
3. Para as corridas das categorias 100M, 100K e 50K, é permitida assistência pessoal exclusivamente em alguns pontos de abastecimento, numa área especificamente reservada para esse fim e a critério do chefe do posto. Essa assistência só pode ser fornecida por uma pessoa, sem equipamento específico além de uma mochila com um volume máximo de 30 litros. A assistência médica fornecida por um membro da equipa do corredor é estritamente proibida. Apenas cuidados mínimos são permitidos, como massagens e tratamento de bolhas, desde que o corredor permaneça

sentado numa cadeira e não esteja deitado. O resto do posto de abastecimento é estritamente reservado aos corredores.

4. É proibido acompanhar ou ser acompanhado ao longo de qualquer parte do percurso da corrida por uma pessoa não inscrita na corrida, fora das áreas reservadas aos espectadores claramente marcadas perto dos pontos de ajuda. Um participante que aceite ser acompanhado fora das áreas designadas viola o princípio da semiautonomia. Os comissários de prova ou chefes de equipa, testemunhando essa violação, têm autoridade para penalizar o participante para fazer cumprir as regras.

Os corredores não estão autorizados a participar com um cachorro ou qualquer outro animal, incluindo animais de serviço.

A lista dos lugares onde a assistência é permitida está disponível nas páginas de corridas do site do evento.

## **RESPEITO PELO AMBIENTE**

Ao se inscreverem num evento UTMB, os participantes comprometem-se a respeitar o meio ambiente e os espaços naturais pelos quais passam. Em particular:

- É estritamente proibido abandonar lixo (tubos de géis, papéis, resíduos orgânicos, embalagens plásticas, ...) no percurso. Há lixeiras disponíveis em cada ponto de abastecimento e devem ser obrigatoriamente utilizadas. Os comissários de prova realizam verificações surpresa nos percursos.
- Todos os participantes devem guardar o lixo e as embalagens até poderem jogá-los nas lixeiras disponíveis nos pontos de abastecimento. A organização incentiva os corredores a trazerem uma bolsa para lixo para transportar seus resíduos até o próximo ponto de abastecimento. Sacos plásticos para papéis sujos são fornecidos com o número de peito. Devem ser usados para recolher papéis sujos em situações de urgência nas proximidades das trilhas.
- É imperativo seguir os caminhos conforme estão marcados, sem cortar trajetos. Cortar um caminho causa uma erosão prejudicial ao local.
- Não serão distribuídos utensílios descartáveis (talheres, copos, tigelas) nas bases de apoio e pontos de abastecimento. Isso é feito para reduzir o consumo de plástico pelos corredores. Portanto, convidamos vocês a trazerem seus próprios talheres se quiserem comer quente nos pontos de abastecimento.

## **EQUIPAMENTOS E MATERIAL OBRIGATÓRIOS**

Para garantir sua segurança, cada participante deve ter consigo todos os itens listados no equipamento obrigatório (veja abaixo) e deve transportar todo o equipamento durante toda a corrida, mesmo que não seja utilizado.

Controlos de equipamento organizados e/ou aleatórios serão realizados durante a corrida. Uma penalidade, incluindo a desqualificação, será aplicada aos corredores que não estiverem com todo o equipamento obrigatório (Ver penalidades).

É importante ter em conta que o equipamento imposto pelos organizadores é um mínimo vital que todos os corredores devem adaptar às suas próprias capacidades. Em particular, é melhor não escolher as roupas mais leves possíveis para poupar alguns quilos, mas sim optar por roupas que ofereçam realmente uma boa proteção nas montanhas contra o frio, o vento e a neve, proporcionando assim maior segurança e melhor desempenho. É essencial embalar todo este equipamento de forma que fique protegido da chuva/neve e não fique molhado quando precisar de o utilizar (por exemplo, utilizando sacos de plástico impermeáveis).

A lista de equipamento obrigatório está disponível no site do evento.

Todas as roupas devem ser do tamanho do competidor e sem modificações após a saída da fábrica.

Este equipamento é transportado numa mochila que não pode ser trocada durante o percurso.

Para reduzir o desperdício de plástico, nenhum utensílio descartável (talheres, copos, tigelas) será distribuído em nenhum ponto de controlo ou estação de ajuda. Convidamos você a trazer seus próprios utensílios (BYOU) se quiser comer refeições quentes nos pontos de abastecimento.

Se você escolher levar bastões, deve fazê-lo durante toda a corrida. É proibido iniciar a corrida sem bastões e pegá-los durante o percurso.

Nenhum bastão será permitido nas dropbags.

O uso de bastões pode ser proibido em certas áreas indicadas por placas específicas no percurso, por razões de segurança ou ambientais.

Se você tiver dúvidas sobre o equipamento obrigatório, não hesite em entrar em contato com a organização.

Música: Ouvir música com fones de ouvido é permitido, desde que seja seguro fazê-lo. No entanto, os fones de ouvido DEVEM ser removidos ao atravessar estradas,

bem como ao se aproximar e na presença de qualquer ponto de controlo e ao se aproximar e passar pelos membros da equipa de segurança.

## **POLÍTICA ANTIDOPING**

A UTMB® World SERIES, como o principal circuito desportivo global, está empenhada em apoiar o desporto limpo e justo, especialmente durante um período de desenvolvimento significativo no desporto.

O uso de substâncias ou métodos de dopagem para melhorar o desempenho é fundamentalmente errado e prejudicial ao espírito desportivo. O abuso de drogas pode ser prejudicial para a saúde de um atleta, bem como de outros atletas que competem. Isto prejudica seriamente a integridade, a imagem e o valor do desporto, independentemente de a motivação para o consumo de drogas ser ou não a melhoria do desempenho.

Para alcançar a integridade e a justiça no desporto, o compromisso com o fair play é essencial.

A UTMB® World Series procura manter a integridade da corrida de trail implementando um programa antidopagem abrangente que se concentra igualmente educação/prevenção e testes, com sanções subsequentes para aqueles que violam as regras.

A UTMB® World Series delegou a gestão das suas atividades à

Agência Internacional de Testes (ITA) para garantir uma concorrência justa e transparente.

Ao se inscrever nos eventos da UTMB®, todos os atletas concordam em estar vinculados às Regras Antidopagem da UTMB® e reconhecem a jurisdição da UTMB® na aplicação dessas regras. Os atletas entendem que a adesão às Regras Antidopagem da UTMB® é essencial para manter a integridade, justiça e espírito de competição no desporto de trail running.

Todos os participantes, profissionais ou amadores, podem ser submetidos a testes antidoping antes, durante ou no final da prova, independentemente da sua classificação final. Em caso de recusa ou abstenção, o atleta será sancionado da mesma forma que se tivesse sido considerado culpado de doping. Mais informações podem ser consultadas no site <https://utmb.world/es/Anti-doping>.

Os atletas ainda reconhecem e concordam em:

- (a) estar vinculados e cumprir todas as disposições das Regras Antidopagem da UTMB® (conforme alteradas de tempos em tempos), o Código Mundial Antidopagem e os Padrões Internacionais emitidos pela Agência Mundial Antidoping (WADA);

- (b) estar sujeitos à autoridade da UTMB® para aplicar, gerenciar resultados e impor sanções de acordo com as Regras Antidopagem da UTMB®;
- (c) estar sujeitos ao controle de doping em competição e fora de competição, se selecionados pela UTMB® ou pelas autoridades antidopagem relevantes;
- (d) fornecer informações precisas e atualizadas sobre sua localização e se disponibilizar para testes, se assim for requerido;
- (e) abster-se de usar substâncias proibidas ou métodos proibidos, conforme descrito nas Regras Antidopagem da UTMB® e na Lista Proibida da WADA;
- (f) ser pessoalmente responsáveis por entender o que constitui uma violação das Regras Antidopagem. Os atletas também se comprometem a monitorar e garantir sua própria conformidade com as Regras Antidopagem da UTMB®, observando que certos medicamentos, suplementos, bebidas comuns e outros produtos legalmente disponíveis podem conter substâncias proibidas;
- (g) consentir com a coleta, análise e armazenamento de amostras de urina, sangue ou outras para fins Antidopagem e reconhecer que os resultados podem ser divulgados a partes relevantes e ao público, de acordo com as Regras Antidopagem da UTMB®;
- (h) cooperar plenamente com a UTMB® e as autoridades antidoping em quaisquer investigações ou procedimentos relacionados a violações das regras antidoping;
- (i) reconhecer o processamento de seus dados pessoais pela UTMB® e seus terceiros delegados (incluindo a Agência Internacional de Testes) de acordo com o aviso de privacidade da UTMB®;
- (j) estar sujeitos à jurisdição das Regras Antidopagem da UTMB®, concordando que qualquer disputa decorrente de uma decisão feita de acordo com as Regras Antidopagem da UTMB®, após o esgotamento do processo expressamente previsto nas Regras Antidopagem da UTMB®, pode ser apelada exclusivamente conforme previsto no Artigo 13 das Regras Antidopagem da UTMB® a um órgão de apelação para arbitragem final e vinculativa;
- (k) aceitar as consequências e sanções impostas pela UTMB® ou pelas autoridades antidoping relevantes em caso de violação das regras antidoping, incluindo desqualificação dos eventos da UTMB® e potencial suspensão de futuras participações;
- (l) abster-se de participar de qualquer capacidade em qualquer Evento UTMB® durante um período de Inelegibilidade ou Suspensão Provisória.

Ao concluir o processo de inscrição, os atletas confirmam sua compreensão e concordância em estar vinculados às Regras Antidopagem da UTMB®.

**DORSAL / NÚMERO DE PEITO**

Os números e pulseiras de corrida serão emitidos individualmente para cada corredor mediante a apresentação de:

- Documento de identificação com fotografia ou passaporte.

O número de prova deve ser utilizado no peito ou na barriga e deve estar permanente e totalmente visível durante toda a prova. Deve estar sempre posicionado acima de qualquer peça de roupa e, em caso algum, pode ser fixado a uma mochila (ou similar) ou perna. O nome e o logótipo dos colaboradores não devem ser alterados ou ocultados. O número de corrida, juntamente com a pulseira, é obrigatório para o acesso a autocarros, postos de abastecimento, enfermarias, casas de banho, chuveiros, áreas de entrega ou recuperação de dropbags, etc. O número de prova nunca será removido, exceto em caso de recusa em obedecer à decisão de um oficial de prova. Em caso de desistência, o número será cortado e desativado.

## **DROPBAGS**

**OMD100M:** No momento da distribuição dos números de peito, cada participante recebe 2 (dois) sacos de 30 litros. Após enchê-los com roupa e utensílios à sua escolha, serão depositados num local próximo da partida. Os organizadores levarão um dos sacos para o posto de abastecimento de Fajão, outra para o posto de abastecimento de Alvoco. Ao chegar a estes postos, o corredor poderá levantar o saco. Ao sair do posto de abastecimento, o corredor deverá depositá-lo na área designada. Os organizadores devolverão os sacos à Seia.

**OMD100K:** No momento da distribuição dos números de peito, cada participante recebe 1 (um) saco de 30 litros. Após enchê-los com roupa e utensílios à sua escolha, serão depositados num local próximo da partida identificado para este fim. Os organizadores levarão o saco para o posto de abastecimento de Alvoco. Ao chegar a estes postos, o corredor poderá levantar o saco. Ao sair do posto de abastecimento, o corredor deverá depositá-lo na área designada. Os organizadores devolverão os sacos à Seia.

Por razões de logísticas, só serão transportados os sacos fornecidos pela organização ou sacos do UTMB World Series distribuídos durante a entrega dos números de peito. Estes sacos são reutilizáveis, por isso pedimos aos corredores que já receberam um desses sacos que o reutilizem sempre que participarem de um evento das UTMB® World Series.

Como recuperar seus sacos na área de chegada?

Os sacos são devolvidos ao corredor ou a um membro da família ou amigo, apenas mediante apresentação do número de peito. Os sacos devem ser recuperados no máximo 2 horas após o fim da corrida.

A organização garante o transporte de volta para a área de chegada dos sacos dos corredores que abandonaram, desde que o abandono tenha sido registado. O prazo de transporte de volta depende das restrições logísticas, e a organização não pode garantir o transporte completo dos sacos antes do final da corrida.

Apenas os sacos fornecidos pela organização serão transportados. Os bastões não podem ser transportados nestes sacos. Como o conteúdo dos sacos não é verificado, nenhuma reclamação sobre o conteúdo na chegada será aceite. É recomendável não colocar objetos de valor neles. É aconselhável manter produtos de higiene pessoal e roupas de reserva em sua acomodação.

A localização da entrega/devolução dos sacos é especificada no site do evento.

## **POSTOS DE ABASTECIMENTO**

A organização garante a presença de alimentos sólidos e líquidos ao longo de todo o percurso. Os postos de abastecimento são fornecidos com bebidas e alimentos para consumo no local. A organização fornece água ou bebida energética para encher bolsas de água e copos individuais obrigatórios. O corredor deve garantir que tem, no início de cada posto de abastecimento, a quantidade de bebida e alimentos necessários para chegar ao próximo ponto de abastecimento.

Apenas os corredores com um número de peito visível e pulseira pessoal têm acesso aos postos de abastecimento.

A lista de pontos de abastecimento e dos produtos disponíveis está publicada no site do evento, bem como no guia do corredor.

## **POSTOS DE CONTROLO**

Os Postos de Abastecimento são também pontos de segurança e controlo de acessos. Existem também postos de controlo em locais diferentes dos postos de segurança ou postos de abastecimentos. Estes podem ser pontos de controlo de acesso ou apenas de segurança.

Os organizadores não divulgam as suas localizações.

## **SINALIZAÇÃO DE PERCURSO**

As marcações dos percursos são feitas com fitas recicláveis e reutilizáveis, com o logo do evento, placas com setas e materiais reflexivos que refletem a luz da lanterna do corredor, tornando-as facilmente visíveis à noite.

Os percursos utilizam caminhos existentes e podem incluir marcação GR que não são necessariamente marcações ou percursos de corrida.

### **AVISO: se você não conseguir ver nenhuma marcação de caminho, volte atrás!**

No entanto, recomendamos que acompanhe o percurso no seu relógio GPS. Estes percursos podem ser descarregados do site do evento alguns dias antes da prova.

Por respeito ao ambiente, não utilizamos tinta de qualquer tipo nos trilhos.

Os percursos das provas atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Haverá locais dos percursos em cujos caminhos poderão existir portões ou cancelas que os participantes terão de abrir e fechar. Sempre que um participante se depare com um portão ou cancela fechada deve deixá-la da forma que a encontrou, ou seja fechada.

## **EQUIPAS DE RESGATE E ASSISTÊNCIA MÉDICA**

Pontos de resgate são estabelecidos em vários pontos dos percursos. Esses pontos estão em comunicação via rádio ou telefone com o PC da corrida. Uma equipa médica de regulação está presente durante todo o evento no PC da corrida ou no percurso.

Os pontos de resgate destinam-se a prestar assistência a qualquer pessoa que necessite de ajuda médica.

Cabe a um corredor em dificuldades ou gravemente ferido chamar os serviços de resgate:

- Apresentando-se a um ponto de resgate
- Ligando para o PC da corrida
- Pedindo a outro corredor para chamar os serviços de resgate
- Usando a funcionalidade SOS do aplicativo LiveRun

Cada corredor deve prestar assistência a qualquer pessoa em perigo e chamar os serviços de resgate.

Se um corredor não conseguir ligar para o centro de comando e a situação for uma emergência absoluta, ele pode ligar diretamente para um dos serviços de segurança nacional (especialmente se estiver atravessando uma área onde apenas chamadas de emergência são possíveis): **112**.

Os números de emergência serão especificados no guia do corredor.

Várias circunstâncias relacionadas ao ambiente e à corrida podem fazer com que você espere pelos serviços de resgate mais tempo do que o esperado. Sua segurança dependerá então da qualidade do que você colocou em sua mochila.

Todo o pessoal médico, paramédico, socorrista e guia oficial, bem como qualquer pessoa designada pela direção da corrida, está autorizado a:

- Desclassificar qualquer concorrente considerado incapaz de continuar a prova.
- Obrigar qualquer concorrente a utilizar qualquer elemento do equipamento obrigatório.
- Evacuar os corredores que considerarem em perigo por qualquer meio.
- Orientar os pacientes para a estrutura de cuidados mais adequada.

Um corredor que chama um médico ou socorrista está automaticamente sob sua autoridade e concorda em aceitar suas decisões.

Desde o momento em que o estado de saúde de um corredor justificar um tratamento por meio de uma perfusão intravenosa, ele será obrigatoriamente desclassificado.

Haverá uma enfermaria acessível na chegada; os corredores com problemas médicos graves podem procurá-la. Os cuidados de conforto estão sujeitos à apreciação do pessoal médico, dentro dos limites de sua disponibilidade.

Cada corredor deve permanecer na trilha marcada, mesmo para dormir.

Qualquer corredor que se afaste voluntariamente da trilha marcada não está mais sob responsabilidade da organização.

### **TEMPO MÁXIMO E LIMITES DE HORÁRIO**

Você pode encontrar os limites de horário (tempo máximo) para deixar os pontos de abastecimento no site do evento e no Guia do Corredor. Em caso de alteração (consulte Condições Excepcionais), os novos limites de horário serão anunciados por SMS.

Quando a partida é organizada em várias ondas, o tempo máximo permitido e os limites de horário são calculados levando em consideração o horário de partida dos corredores da ÚLTIMA onda.

Esses limites de horário são calculados para permitir que os participantes cheguem à linha de chegada dentro do tempo máximo permitido, incluindo eventuais paradas (descanso, refeições...).

Para serem autorizados a continuar na prova, os concorrentes devem sair do posto de controle antes do horário limite estabelecido (independentemente do horário de chegada ao posto de controle).

Todos os corredores que abandonam, são parados pela organização ou estão atrasados em relação aos limites de horário oficiais não têm permissão para continuar a corrida. Seu número de peito será cortado, e eles serão levados de volta à área do evento pelo transporte da organização.

### **ABANDONO E RETORNO A ÁREA DE CHEGADA**

Exceto em caso de lesão, um corredor não deve abandonar em nenhum outro lugar que não seja em um ponto de controle. Nesse caso, ele deve informar o responsável

pelo posto ou comunicar seu abandono através do aplicativo LiveRun e notificar o PC da corrida.

Em caso de decisão de abandono entre dois pontos de controlo, o corredor deve se dirigir ao ponto de controlo mais próximo, onde comunicará seu abandono.

O corredor deve manter seu número de peito, pois ele é seu passe para acessar os transportes da organização, refeições, salas de atendimento médico, entre outros.

O transporte funciona da seguinte forma:

- Ónibus estão disponíveis em alguns postos de abastecimento indicados por um pictograma de "Ónibus" nos quadros de passagem para transportar os corredores que abandonaram até a área de chegada.
- Corredores que abandonam em outro posto de socorro ou abastecimento, mas cujo estado de saúde não requer evacuação, devem retornar o mais rápido possível e por meios próprios ao ponto de transporte mais próximo.
- Relativamente aos postos de abastecimento ou socorro acessíveis de carro ou 4x4:

No fechamento do posto, a organização pode, na medida dos meios disponíveis, transportar os corredores que abandonaram e ainda estão presentes no posto.

Em caso de condições meteorológicas adversas justificando a parada parcial ou total da corrida, a organização assegura o transporte dos corredores parados o mais rápido possível.

## **PARTIDA E CHEGADA**

Nenhum atleta poderá largar após 10 minutos do horário oficial de início da prova para qualquer uma das distâncias.

Ao terminar a corrida, o corredor receberá a medalha de finisher.

Será atribuída uma vestimenta de finalização para as distâncias OMD100M, OMD100K e OMD50K

Os finalistas terão acesso a um posto de apoio localizado na chegada, com acesso restrito exclusivamente aos corredores e apenas uma vez.

## **CHUVEIROS**

Os corredores só poderão utilizar os chuveiros no final da prova.

Deverão apresentar o número de identificação para aceder aos chuveiros.

Durante a corrida, caso existam chuveiros disponíveis, poderão utilizar, esta informação estará indicada no site e guia do corredor.

O acesso aos chuveiros será restrito aos corredores, que não poderão usar calçado de corrida.

## **DESCANSO**

Durante a corrida, os corredores terão áreas de descanso em alguns postos de ajuda, com camas de acampamento e cobertores. Esses Postos estão identificados no site e guia do corredor.

Não haverá zonas de descanso na área de chegada. Os corredores que completarem sua corrida e desejarem estender sua estadia devem providenciar seu próprio alojamento.

## **CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS**

Para cada prova, existe uma classificação geral para homens e mulheres, e uma classificação para cada escalão, tanto masculino como feminino (ver abaixo para cada categoria).

Por cada prova, os cinco primeiros classificados da classificação geral, tanto masculino como feminino, recebem um troféu.

Os troféus são entregues apenas na cerimónia, por isso, a presença dos vencedores é obrigatória.

- Os cinco primeiros colocados masculinos e as cinco primeiras colocadas femininas da classificação geral recebem troféu.
- O primeiro colocado e a primeira colocada de cada categoria também recebem troféu.

Os resultados estão disponíveis em [live.utmb.world](http://live.utmb.world)

Categorias de idade UTMB® World Series	
16-17	55-59
18-19	60-64
20-34	65-69
35-39	70-74
40-44	75-79
45-49	80-84
50-54	85+

Os top 3 atletas femininos e masculinos da prova de 100M garantem vaga direta na CCC 2027\*.

Os top 3 atletas femininos e masculinos da prova de 100K garantem vaga direta na CCC 2027\*.

Os top 3 atletas feminino e masculino da prova de 50K garantem vaga direta na OCC 2027\*.

\*Os corredores recebem vaga direta para as finais (sem necessidade de loteria); no entanto, devem arcar com a taxa de inscrição.

### **CLASSIFICAÇÃO PARA A UTMB® WORLD SERIES**

Pode encontrar todas as informações sobre o acesso direto às Finais da UTMB® World Series em Chamonix em: [utmb.world/en/runners/elites](http://utmb.world/en/runners/elites)

### **PENALIDADES E DESQUALIFICAÇÃO**

O Oh Meu Deus Centro de Portugal by UTMB® conta com árbitros de prova espalhados por todos os percursos.

Estão devidamente identificados.

Será composto pelo Diretor de Prova, pelo Diretor Técnico e pelos árbitros. Um corredor amador escolhido por sorteio também fará parte do júri.

Em caso de múltiplas violações, as penalizações das tabelas abaixo são cumulativas. Cada violação será registada no formulário de participação do corredor e comunicada ao júri da prova. Os corredores afetados podem apresentar uma reclamação no prazo de 24 horas após o fim da sua participação. Tais reclamações devem ser enviadas por e-mail para [ohmeudeus@service.utmb.world](mailto:ohmeudeus@service.utmb.world).

Nestes casos, o júri da prova analisará a penalização ou desclassificação na presença do corredor e emitirá um veredicto, mantendo ou revogando a sanção, conforme o caso.

Quaisquer reclamações relativas à classificação deverão ser enviadas aos organizadores o mais rapidamente possível após a chegada do corredor e confirmadas por e-mail até dois dias após o final da prova.

Quaisquer outras queixas devem ser enviadas aos organizadores por e-mail no prazo de 10 dias após o final da prova.

As reclamações ou divergências relacionadas com a inscrição, a gestão desportiva da prova ou o seu regulamento (por exemplo, a desistência de um corredor durante a prova) não serão consideradas reclamações válidas.

O Diretor de Prova, os fiscais de prova presentes no percurso e os responsáveis dos postos de controlo e dos postos de abastecimento têm o poder de fazer cumprir o regulamento e aplicar imediatamente uma penalização (\*), se necessário, de acordo com a seguinte tabela:

#### Corridas de 100M e 100K

INFRAÇÕES AO REGULAMENTO	PENALIDADE (*) - DESQUALIFICAÇÃO
Corte do percurso	De acordo com a decisão da direção da corrida
Ausência de equipamento de segurança obrigatório (nenhuma reserva de água com capacidade mínima, sem casaco impermeável com capuz, sem lanterna, sem manta térmica, sem telemóvel)	Desqualificação
Outra Ausência de Equipamento Obrigatório (apenas uma lanterna + lista disponível no site do evento)	Penalidade de 1 hora, durante a qual o corredor é convidado a adquirir o item em falta
Recusa de Controle do Equipamento Obrigatório	Desqualificação
Telemóvel desligado ou em modo avião	Penalidade de 15 minutos

Lançamento de Lixo ou Não Utilização das Instalações Sanitárias da Organização (ato voluntário) por um Participante ou um Membro de sua Equipe	Penalidade de 1 hora
Falta de respeito pelos outros (organização, voluntários ou corredores, incluindo qualquer tipo de abuso, invasão, roubo ou desrespeito às regras). <b>Nota:</b> membros da equipe de um participante que sejam rudes e/ou se recusem a respeitar as instruções da organização será penalizado	Desqualificação
Não Prestação de Assistência a uma Pessoa em Dificuldade (que necessite de ajuda)	Desqualificação
Assistência fora das áreas autorizadas	Penalidade de 1 hora
Acompanhamento no percurso fora das áreas de tolerância claramente marcadas próximas aos postos de abastecimento	Penalidade de 15 minutos
Fraude (por exemplo: uso de um meio de transporte, compartilhamento de número de peito, ...)	Desqualificação imediata e vitalícia
Ausência de Número de Peito Visível	Penalidade de 15 minutos
Uso do Número de Peito de forma Não Conforme	Penalidade de 15 minutos (durante o qual o corredor deve colocar seu número de peito de maneira adequada)
Comportamento Perigoso Comprovado (por exemplo: bastões com pontas não protegidas voltadas para os corredores ou espectadores)	Penalidade de 15 minutos
Ausência de Chip Eletrónico de Cronometragem	De acordo com a decisão da direção da corrida
Ausência de Passagem em um Ponto de Controle	De acordo com a decisão da direção da corrida
Recusa de Obedecer a uma Ordem da Direção da Corrida, de um Comissário de Corrida, de um Chefe de Posto, de um Médico ou de um Socorrista	Desqualificação

Recusa de Controle Antidoping	O corredor será punido da mesma forma que se fosse considerado culpado de doping
Saída intencional de um ponto de controle após o tempo de corte	Desclassificação e proibição de 2 anos nas UTMB World Series
Uso de Bastões que não Foram Levados no Início da Corrida	Penalidade de 1 hora
Mudança não autorizada de onda de largada, partindo mais cedo do que a designada (Nota: nenhuma penalidade será aplicada para uma onda que parta mais tarde do que a designada)	Penalidade de 2 horas
Abuso a outros corredores (físico ou verbal)	Desclassificação

### Corridas de 50K e 20K

INFRAÇÕES AO REGULAMENTO	PENALIDADE (*) - DESQUALIFICAÇÃO
Corte do percurso	De acordo com a decisão da direção da corrida
Ausência de equipamento de segurança obrigatório (nenhuma reserva de água com capacidade mínima, sem casaco impermeável com capuz, sem lanterna, sem manta térmica, sem telemóvel)	Desqualificação imediata
Outra ausência de equipamento obrigatório (apenas uma lanterna + lista disponível no site do evento)	Penalidade de 30 minutos, durante a qual o corredor é convidado a adquirir o item em falta
Recusa de controle do equipamento obrigatório	Desqualificação
Telemóvel desligado ou em modo avião	Penalidade de 15 minutos
Lançamento de lixo ou não utilização das instalações sanitárias da organização (ato voluntário) por um participante ou um membro de sua equipe	Penalidade de 30 minutos
Falta de respeito pelos outros (organização, voluntários ou corredores, incluindo qualquer	Desqualificação

tipo de abuso, invasão, roubo ou desrespeito às regras). <b>Nota:</b> membros da equipe de um participante que sejam rudes e/ou se recusem a respeitar as instruções da organização será penalizado.	
Não prestação de assistência a uma pessoa em dificuldade (que necessite de ajuda)	Desqualificação
Assistência fora das áreas autorizadas	Penalidade de 30 minutos
Acompanhamento no percurso fora das áreas de tolerância claramente marcadas próximas aos postos de abastecimento	Penalidade de 10 minutos
Fraude (por exemplo: uso de um meio de transporte, compartilhamento de número de peito, ...)	Desqualificação imediata e vitalícia
Ausência de Número de Peito Visível	Penalidade de 10 minutos
Uso do número de peito de forma não conforme	Penalidade de 15 minutos (durante o qual o corredor deve colocar seu número de peito de maneira adequada)
Comportamento perigoso comprovado (por exemplo: bastões com pontas não protegidas voltadas para os corredores ou espectadores)	Penalidade de 10 minutos
Ausência de chip eletrónico de cronometragem	De acordo com a decisão da direção da corrida
Ausência de passagem em um ponto de controle	De acordo com a decisão da direção da corrida
Recusa de obedecer a uma ordem da direção da corrida, de um comissário de corrida, de um chefe de posto, de um médico ou de um socorrista	Desqualificação
Recusa de controle antidoping	O corredor será punido da mesma forma que se fosse considerado culpado de doping
Saída intencional de um ponto de controle após o tempo de corte	Desclassificação e proibição de 2 anos nas UTMB World Series
Uso de bastões que não foram levados no início da corrida	Penalidade de 30 minutos

Mudança não autorizada de onda de largada, partindo mais cedo do que a designada ( <b>Nota:</b> nenhuma penalidade será aplicada para uma onda que parta mais tarde do que a designada)	Penalidade de 2 horas
Abuso a outros corredores (físico ou verbal)	Desqualificação

(\*) As penalidades de tempo são aplicadas imediatamente no local, ou seja, o corredor deve interromper sua corrida durante toda a duração da penalidade. O tempo do corredor não será interrompido durante a execução da penalidade. Se uma violação do regulamento for descoberta após a corrida, o diretor da prova também pode decidir aplicar uma penalidade no tempo de corrida do corredor. Qualquer outra violação do regulamento será punida conforme decidido pela Direção da Prova. Em caso de desqualificação, o corredor **NÃO** tem direito ao reembolso das taxas de inscrição.

### **DIREITOS DE IMAGEM**

Todo participante renuncia expressamente ao direito de imagem durante a prova, assim como renuncia a qualquer reclamação contra o organizador e seus parceiros autorizados pelo uso de sua imagem. Somente a organização pode conceder esse direito de imagem a qualquer meio de comunicação, por meio de credenciamento ou licença apropriada.

Oh Meu Deus®, Ultra-Trail®, Ultra-Trail du Mont-Blanc®, UTMB®, CCC®, OCC®, TDS® e PTL® são marcas registadas legalmente. Qualquer comunicação sobre o evento ou uso de imagens do evento deve ser feito respeitando o nome do evento, as marcas registadas e com a aprovação oficial da organização.

### **PATROCINADORES INDIVIDUAIS**

Os corredores patrocinados apenas podem exibir os logótipos dos seus patrocinadores no seu vestuário e equipamento utilizado durante a corrida. Quaisquer outros acessórios promocionais (bandeiras, faixas, etc.) são proibidos em qualquer ponto do percurso, incluindo a linha de chegada, sob pena de penalização a critério da organização da prova.

### **EXPRESSÃO POLÍTICA**

De acordo com o nosso código de ética, é proibida qualquer exibição ostensiva de imagens ou mensagens políticas durante o evento.

## **CONDIÇÕES EXCEPCIONAIS**

Se as circunstâncias o exigirem, a organização reserva-se o direito de modificar a qualquer momento (incluindo durante o decorrer da prova) o percurso, os horários de partida, as barreiras horárias, a localização dos postos de abastecimento e abastecimento, e qualquer outro aspeto relacionado com o bom desenrolar da prova.

Em caso de força maior, condições meteorológicas desfavoráveis ou qualquer outra circunstância que possa afetar a segurança dos participantes, ou por ordem das autoridades públicas ou dos órgãos de segurança pública, a organização reserva-se o direito de:

- Modificar os percursos, inclusive encurtando a sua distância.
- Modificar o horário de partida, incluindo em horas. Estabelecer largadas em ondas.
- Modificar as barreiras horárias, incluindo a sua redução.
- Modificar a data de partida.
- Cancelar a corrida (parcial ou totalmente).
- Anular a corrida.
- Parar a corrida em curso e declará-la definitivamente terminada.
- Estabelecer medidas sanitárias excepcionais, incluindo saídas em ondas.

Mesmo alguns dias antes dos acontecimentos. Os participantes não poderão reclamar qualquer indemnização por estas circunstâncias.

## **ANEXO CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO**

Existe um anexo a este regulamento que regula as condições de inscrição para a prova.

## **ANEXO DE PROTEÇÃO DE DADOS**

Existe um anexo a este regulamento que fornece informações sobre a política de proteção de dados.

A versão original deste regulamento está redigida em português. Em caso de qualquer incoerência ou discrepância entre a versão portuguesa e qualquer uma das outras versões do presente Regulamento, prevalecerá a versão portuguesa.



Seia, outubro de 2025.