



MELGAÇO

COMPLEXO DESPORTIVO E DE LAZER
CENTRO DE ESTÁGIOS

REGULAMENTO

2.ª ETAPA DA TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA DE MONTANHA MELGAÇO

24 de maio de 2025 | 10h00

Organização:

Melsport EM, AA Viana do Castelo e FPA

Programa horário

10h00 – Seniores Femininos – 10 Km

10h00 – Veteranas Femininos – 10 Km

10h00 – Seniores Masculinos – 10 Km

10h00 – Veteranos Masculinos – 10 Km

10h00 – Júniores Femininos – 5 Km

10h00 – Júniores Masculinos – 5 Km

Inscrições: até ao dia 18 de maio de 2025, através de www.stopandgo.net

Valor da inscrição: 10,00€

Inscrição regularizada

- Efetuar corretamente a inscrição em: stopandgo.net.
- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.

Condições físicas

- Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por Trilhos de Montanha, do desnível positivo/negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em Montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar as condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro, chuva, etc.).
- Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

Secretariado

- Centro de Estágios de Melgaço, Complexo Desportivo e de Lazer Comendador Rui Solheiro - 08.00 às 09.30.

Morada

Monte de Prado – Melgaço

4960-320 Prado

Coordenadas GPS

42.118572, -8.271128

Prova no sistema - “subir e descer (Montanha Up and Down)”.

Colocação do dorsal

- O número do atleta é pessoal e intransmissível. O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente, sendo estritamente proibida a sua colocação em mochilas.
- Em caso de perda do Dorsal, ao atleta ser-lhe-á imposto o tempo do último classificado da sua Prova.

Regras de conduta desportivas

- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.
- A organização reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento.
- Qualquer Atleta que for recriminado ou mesmo expulso do Evento, devido a má Conduta Desportiva, não será reembolsado.

Levantamento do dorsal

- Ao levantar o Dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do Dorsal, imperativo legal.
- Levantamento múltiplo de Dorsais (individuais/equipas) – necessário fazer-se acompanhar de listagem com os números do C.C. (ou número de outro documento utilizado no ato da inscrição), para poder recolher os Dorsais, sendo que o responsável pelo levantamento deverá assinar o respetivo termo de responsabilidade, ficando associada a sua identificação. Assim tentamos evitar trocas, má-fé e até brincadeiras de alguns participantes.

Escalões

- Júniores femininos e masculinos
- Seniores femininos, seniores masculinos, veteranas e veteranos

Partida e meta

- Partida e Meta - Centro de Estágios de Melgaço, Complexo Desportivo e de Lazer Comendador Rui Solheiro.

Prémios FPA

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/ género, das provas em disputa:

- Sub20 femininos
- Sub20 masculinos
- Sub23 femininos
- Sub23 masculinos
- Seniores femininos (Absolutos)

- Seniores masculinos (Absolutos)

Prémios ANAV

Os atletas Veteranos serão premiados pela Associação Nacional de Atletismo Veterano (ANAV) no final da Taça de Portugal, de acordo com o Regulamento Específico para a edição de 2025.

Material recomendado

- Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente, com capacidade mínima recomendada de 1 litro.
- Telemóvel operativo com carga e saldo.

Desqualificações

- Não cumpra o regulamento.
- Ignore as indicações da organização – desqualificação.
- Tenha alguma conduta antidesportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral – desqualificação.
- Falsificar os dados fornecidos a inscrição – desqualificação.
- Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas – desqualificação.
- Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso – desqualificação.

Marcações

- Os Percursos serão marcados com fita cor de rosa com logótipo personalizado.
- Placas e estacas com o logótipo do evento.
- Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.
- A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Seguro desportivo

- A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O participante poderá ainda contactar o 112, sendo que neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.
- A Organização não assumirá quaisquer despesas de sinistros nem poderá avaliar qualquer situação para ativar o seguro se não tiver tomado conhecimento em tempo oportuno. Os atletas poderão solicitar as condições da apólice no dia anterior à realização do evento. A franquia será da responsabilidade do sinistrado, bem como, qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

Outras informações

Facebook Centro de Estágios de Melgaço (telefone: 251400440) – (email: info@melgacoalvarinhotrail.com)

Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para info@melgacoalvarinhohotrail.com

Proteção ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

