



REGULAMENTO

15 MARÇO 2026



Terra Agraciada por excelentes condições naturais, quer na Montanha quer no Rio, as nossas prioridades são estimular os sentidos e aumentar o respeito pela Mãe Natureza. Entre montanhas e planícies, subidas e descidas, os atletas terão condições de excelência durante a prova. Ao longo dos vários percursos, os atletas poderão contemplar as maravilhas que Melgaço ostenta: os Caminhos e Pontes Romanas, as Aldeias Típicas (Brandas), os Trilhos, as Paisagens sobre os Vales dos Rios, Minho e Mouro, e vários monumentos como o Castelo de Melgaço, Conventos e Igrejas Centenárias, Museus, entre outros. Este ano, o evento passará pelas U.F. de Vila e Roussas, U.F. de Chaviães e Passos, Freguesia de Fiães, U.F. de Castro Laboreiro e Lamas, U.F. de Parada do Monte e Cubalhão e Freguesia de S. Paio.

A Gastronomia é extremamente rica, desde a Lampreia do Rio Minho, que é um peixe pré-histórico muito apreciado pelo seu sabor, até ao Cabrito criado nas Montanhas do Concelho não esquecendo o nosso fumeiro certificado de excelência, sempre bem regados com o nosso néctar Alvarinho.

Com tudo isto, não te faltam argumentos para vires até Melgaço, usufruíres de tudo o que temos de diferente e genuíno e acima de tudo, ser muito feliz. Mais um ano terás percursos diferentes, renovados, mas a mesma simpatia e carinho das nossas Gentes para contigo. Melgaço, Terra de boas gentes, esperamos por Ti de braços abertos...

Informações importantes

- **Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o explanado no respetivo regulamento.**
- **O presente regulamento está sujeito a alterações.**



INSCRIÇÕES

1- Inscrições

1.1 - Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no site: **stopandgo.com.pt**

1.2 - Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.

1.3 - A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo indicado, perdendo conseqüentemente a vaga.

1.4 - O atleta tem que confirmar na lista de inscritos a sua situação, se a sua inscrição está validada.

1.5 - As inscrições abrem o dia 01 de janeiro de 2026.

1.6 - O período de inscrições será entre o dia 01 de janeiro e o dia 08 de março de 2026, respetivamente, até às 23h59 com pagamento efetuado dentro desse intervalo, impreterivelmente.

1.7 - As inscrições encerram no dia 08 de março de 2026 para todas as provas, sendo que, na última semana, nomeadamente, entre dia 01 e 08 de março as mesmas, terão um acréscimo de 5€.

1.8 - Para alterações de inscrições, enviar um email à organização: **info@melgacoalvarinhotrail.com**. De referir que alteração de dados de inscrição no último mês não será permitida.

1.9 - A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

2 - Valores e Períodos de Inscrição

2.1 - O período de inscrições será entre o dia 01 de janeiro e o dia 08 de março de 2026 (ou até esgotarem as vagas).

2.2 - Até às 23h59 do dia 08 de março de 2026 - Após as 23h59 do dia em questão já não será permitido efetuar pagamento, nem será criada nova referência bancária.

Caminhada – 12€

Trail Curto – 18€

Trail Longo – 25€

Ultra Trail – 30€

2.3 - Entre o dia 01 e o dia 08 de março até às 23h59, o preço acresce 5€ - Após as 23h59 do dia em questão já não será permitido efetuar pagamento, nem será criada nova referência bancária.



Caminhada – 17€

Trail Curto – 23€

Trail Longo – 30€

Ultra Trail – 35€

2.4 - Desconto de 10% para equipas com 15 ou mais elementos desde que no mínimo metade dos elementos da equipa esteja inscrito nas provas de Trail.

3- Devolução do valor de inscrição

3.1 - A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

3.2 - Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica até 10 dias antes da prova, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Melgaço Alvarinho Trail.

3.3 - Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.

4 - Material incluído com a inscrição

4.1 - Dorsal.

4.2 - Brindes alusivos ao evento.

4.3 - Abastecimentos durante o percurso.

4.4 - Seguro desportivo, seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil.

4.5 - Chip para controlo de tempos (exceto para a caminhada).

4.6 - Medalha de Finalista para todas as provas de Trail

4.7 - Troféu + Garrafa de Alvarinho para todos os atletas de pódio.

4.8 - Banhos de água quente para todos os Atletas.

4.9 - Sorteio de Produtos Regionais ao cruzar a meta.

4.10 - Reportagem fotográfica.

5 - Condições de participação

5.1 - **Idade para participação das diferentes provas.**

- Ultra Trail 50km, a partir dos 18 anos.

- Trail Longo 33km, a partir dos 18 anos.

- Trail Curto 20km, a partir dos 18 anos,



- Caminhada 11km, aberta a todo público, mas os menores de 14 anos terão que ir acompanhados por um adulto (seio familiar diário) e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade.

5.2 - Inscrição regularizada

- Efetuar corretamente a inscrição em: **stopandgo.com.pt**

- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.

5.3 - 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.

5.4 - 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 desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, o qual ser-lhe-á devolvido no final da prova.

- Em caso de perda do Dorsal, ao atleta ser-lhe-á imposto o tempo do último classificado da sua Prova.

- Os Dorsais serão identificados por cores diferentes, dependendo da Prova a realizar. Também terão identificado o Perfil e os Abastecimentos inerentes.

- Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras entre atletas, do Dorsal.

5.5 - Regras de conduta desportiva

- O MAT é um evento que promove e privilegia, o Fair-play.

- 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.



- O MAT 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 expulsado do Evento, devido a má Conduta Desportiva, não será reembolsado.

A PROVA

6- Apresentação

6.1 - O 11º Melgaço Alvarinho Trail / Quintas de Melgaço (MAT) é organizado pela Melsport E.M., com apoio da C.M. de Melgaço, Associação Trail Running de Portugal, Associação de Atletismo de Viana do Castelo e Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Melgaço. Será realizada no dia 15 de março de 2026, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

7- Percursos

7.1- Todos os percursos decorrem no Concelho de Melgaço, percorrendo várias freguesias do mesmo.

7.2 - Todos os percursos arrancam e terminam no Centro de Estágios de Melgaço. As provas iniciam a partir das 08h30.

7.3 - O limite de participantes será de 1000.

7.4 - Haverá vários abastecimentos (líquidos e sólidos) durante o percurso em todas as provas, assim como controlos de passagem e horários.

8- O Evento

8.1 - 15 de março de 2026 – 11.º Melgaço Alvarinho Trail

8.2 - **Caminhada** de 11km e 400 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio.

8.3 - **Trail Curto** de 20 km e 1100 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio (Circuito Sprint Séries 150 ATRP).

8.4 - **Trail Longo** de 33 km e 1.850 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio (Séries 100 ATRP).

8.5 - **Trail Ultra** de 50 km e 2.800 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio (Séries 100 ATRP).

8.6 - As distâncias correspondem a um valor aproximado, poderão não coincidir com todos os GPS.



8.7 - Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para as quatro provas.

9- Secretariado

9.1 - O secretariado (entrega de dorsais) funcionará no Centro de Estágios de Melgaço.

9.2 - Sábado dia 14, das 15h00 às 20h00.

9.3 - Domingo dia 15, das 06h30 da manhã até às 08h30, encerrando meia hora antes da partida de cada prova.

9.4 - Ao levantar o dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do dorsal, **imperativo legal**.

9.5 - 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 à sua identificação.

9.6 - Também há a possibilidade de levantar todos os dorsais de uma Equipa, para isso os interessados devem enviar um email a organização (info@melgacoalvarinhotrail.com) a fazer esse pedido.

10 - Horários

Sábado dia 14 de março 2026

10.1 - 15h00 – Abertura do secretariado (entrega de dorsais)

10.2 - 20h00 – Encerramento do secretariado

Domingo dia 15 de março 2026

10.3 - 06h30 – Abertura do secretariado (entrega de dorsais)

10.4 - 08h30 – Encerramento do secretariado

10.5 - 08h15 - Abertura Controlo Zero Trail Ultra

10.6 - 08h30 - Partida do Trail Ultra

10.7 - 08h15m - Abertura Controlo Zero Trail Longo

10.8 - 08h30 - Partida Trail Longo

10.9 - 08h45 - Abertura Controlo Zero Trail Curto

10.10 - 09h00 - Partida Trail Curto



10.11 - 09h05 - Chamada para a Caminhada

10.12 - 09h15 - Partida Caminhada

10.13 - 10h30m - Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Curto

10.14 - 11h30m - Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Longo

10.15 - 13h30m - Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Ultra

10.16 - 14h30m - Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Curto e Trail Longo)

10.17 - 16h00m - Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Ultra)

10.18 - 17h00m - Encerramento do evento

10.19 - **Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar.**

11- Barreira Horária

11.1 - 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.).

11.2 - Para evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista da segurança, na prova do Trail Longo e na Ultra Trail, são estabelecidos os seguintes tempos máximos de passagem.

11.3 - **Trail Ultra – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova**

11.4 - **Trail Longo - a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova**

11.5 - Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade em completa autonomia.

11.6 - As distâncias (aproximadas) indicadas poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização, serão validos para o tempo da passagem no posto de controlo.

11.7 - Trail Curto e Caminhada não terão barreiras horárias

12- Controlo de tempos

12.1 - Chip integrado no dorsal.

12.2 - O dorsal/peitoral é de **colocação obrigatória à frente.**

12.3 - Haverá mais alguns controlos intermédios para que as provas decorram da forma mais íntegra possível.



12.4 - Ao longo do percurso existirão postos de controlo que poderão coincidir com os abastecimentos. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

13- Abastecimentos

13.1 - Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

13.2 - Os líquidos não se servirão nem em garrafas, nem em copos, cada Atleta terá de levar consigo algum recipiente para poder abastecer (eco responsabilidade).

13.3 - **Abastecimentos - a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova**

13.4 - Abastecimento na Meta para todos os participantes.

13.5 - Os abastecimentos serão compostos por alimentos líquidos e sólidos

13.6 - Dependendo das condições atmosféricas poderá haver mais abastecimentos nos locais apropriados.

14- Material Recomendado e obrigatório

14.1 - Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente **(obrigatório)**, com capacidade mínima de 1 litro. (ex.: bidão ou soft flask) – Todas as provas de trail.

14.2 - Alimentação adicional suficiente para ser utilizada entre os abastecimentos, caso seja necessário.

14.3 - Manta de térmica **(obrigatório)** – Todas as provas de trail.

14.4 - Apito **(obrigatório)** – Todas as provas de trail.

14.5 - Telemóvel operativo com carga e saldo **(obrigatório)** – Todas as provas de trail.

14.6 - Roupa extra de prevenção para as condições meteorológicas (corta vento, chapéu ou boné, etc).

14.7 - As provas do Trail Longo e do Trail Ultra superam os 1.200 metros de altitude, em Montanha e a estas altitudes, as Condições Atmosféricas podem-se alterar rapidamente, aconselha-se aos Atletas ter em conta estas indicações.

15- Passagem de locais com tráfego rodoviário

15.1 - Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas 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.

15.2 - Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.



16- Penalizações/Desclassificações

16.1 - Não cumpra o regulamento.

16.2 - Não complete a totalidade do percurso – mínimo 20 min.

16.3 - Não tenha os controlos obrigatórios nem o respetivo material obrigatório – 20 min cada item/controlo.

16.4 - Deteriore ou suje os meios por onde passe – 20 min por infração.

16.5 - Não leve o dorsal visível – primeiro, repreensão, caso não cumpra 20 min.

16.6 - Ignore as indicações da organização – **desqualificação**.

16.7 - Tenha alguma conduta antidesportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral – **desqualificação**.

16.8 - Falsificar os dados fornecidos a inscrição – **desqualificação**.

16.9 - Modificar ou eliminar as marcações colocadas pela organização a fim de dificultar os demais atletas – **desqualificação**.

16.10 - Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso – **desqualificação**.

17- Abandonos

17.1 - Se tiver que abandonar por qualquer motivo tente chegar ao reforço mais próximo, a organização dispõe de transporte para o levar a meta.

17.2 - Se estiver lesionado e não consiga chegar ao próximo reforço, tem um número de telefone de emergência no dorsal para entrar em contacto com a organização, que irá com profissionais ao seu encontro. **Deve mencionar o número do quilómetro em que se encontra (caso tenha GPS) ou o número da última marca quilométrica.**

18- Marcações

18.1 - Os Percursos serão marcados com fita cor de rosa com logótipo personalizado.

18.2 - Placas e estacas com o logótipo da prova (Melgaço Alvarinho Trail).

18.3 - Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

18.4 - 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.

19- Responsabilidades dos Participantes

19.1 - Os atletas inscritos no MAT aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir



à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

19.2 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

19.3 - Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

20- Seguro desportivo

20.1 - A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. Mais perto do evento a organização dará nota da respetiva apólice contratualizada.

20.2 - Aconselha-se que cada participante tenha Seguro Desportivo Pessoal.

21- Banhos

21.1 - Os balneários estarão disponíveis no edifício do Centro de Estágios de Melgaço.

22 - Semi-autonomia

22.1 - Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

23- Alteração do Percurso, cancelamento da Prova

23.1 - A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada.

24- Conselhos

24.1 - Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

24.2 - Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.



24.3 - É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente, de forma a garantir adequada integridade física e psicológica durante todo o percurso.

25 - Ajuda Externa

25.1 - Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova.

25.2 - Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa.

CATEGORIAS E PRÉMIOS

26 - Prémios

26.1 - A entrega de prémios terá lugar no dia da prova no horário previsto das 14.30 horas e das 16 horas para o Trail Ultra.

26.2 - É obrigatória a presença (ou representante) dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, a organização não enviara troféus ou prémios, por correio postal ou outro meio de distribuição.

26.3 - Todos os atletas que terminarem as provas de trail terão direito a medalha de finalista.

26.4 - No que diz respeito à classificação geral, serão atribuídos troféus

26.5 - **NOTA: Os escalões são conforme o regulamento de competições da ATRP, mas no evento só serão premiados com troféu os escalões conforme tabela abaixo:**

PRÉMIOS	M/F	50 km	33 km	20 km
GERAL	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º
JUNIOR 18 a 19 anos	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º
SUB-23 20 a 22 anos	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º
SÉNIOR 23 a 39 anos	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º



PRÉMIOS	M/F	50 km	33 km	15 km
M/F 40 40 a 49 anos	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º
M/F 50 50 a 59 anos	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º
M/F 60 + 60 anos	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º	1º,2º,3º

26.7 - Haverá também prémios para as três melhores Equipas de cada prova de Trail, contabilizando os três primeiros atletas da mesma equipa a entrar na meta, independentemente do sexo ou categoria.

28 - Prazos de Reclamação

28.1 - Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à organização, acompanhada de uma caução de 50.00€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, nº do dorsal e os motivos alegados.

28.2 - O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do MAT, o site <http://www.melsport.pt> e a pagina oficial do evento no **Facebook**. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações das provas e do respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do MAT e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a 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, 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.

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@melgacoalvarinhotrail.com

Ao efetuar a inscrição, o atleta autoriza a recolha do seu endereço de correio eletrónico para posterior envio de inquérito de satisfação por parte do município de Melgaço.

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.