

REGULAMENTO GERAL OH MEU DEUS TRAIL RUN SERIES

A Organização do OH MEU DEUS Trail Run Series cabe à empresa Horizontes no Pinhal, Atividades Turístico Desportivas Lda., alvará nº 332/2011, com sede em Proença-a-Nova.

1 – Conceito e informações gerais

O **OH MEU DEUS Trail Run Series** é um troféu de provas de corrida de montanha, de longas distâncias, constituído por 3 Etapas a realizar na Serra da Estrela.

A Ultra Maratona a realizar em Manteigas garante 3 pontos para o UTMB 2013, para aqueles que terminem a prova.

Por força da inscrição, pagamento e participação no OH MEU DEUS, o concorrente reconhece que leu, compreendeu e aceitou, sem qualquer reserva, os termos e condições da participação no evento previsto no Regulamento Geral da prova.

A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper, mudar horários ou suspender a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.

1 – Locais, datas, distâncias e duração máxima da corrida:

Locais, datas, distâncias e duração máxima da corrida:

Etapa	Local	Data	Distância	Tempo limite
1ª Etapa	Proença-a-Nova	14-01-12	Ultra Trail - 60km+-	16 Horas
			Trail - 40km +-	10 Horas
			Mini Trail - 20Km+-	
2ª Etapa	Serra da Estrela	10-03-12	Ultra Trail - 60km+-	16 Horas
			Trail - 40km +-	10 Horas
			Mini Trail - 20Km	
3ª Etapa	Manteigas	05-05-12	Ultra Trail - 104Km+-	24 Horas
			Trail - 50km+-	12 Horas
			Mini-Trail - 20Km+-	06 Horas

As mini-maratonas não contam pontos para o troféu final.

2 – Inscrições e Taxas

ATENÇÃO: inscrições para uma das provas são definitivas e não há possibilidade de mudança de prova.

As Inscrições deverão ser realizadas on-line no sítio <http://www.ohmeudeus.com>. Após ter efetuado a inscrição, terá cinco dias úteis para a confirmar através do pagamento.

As **taxas de inscrição** (incluem IVA à taxa em vigor), serão pagas por participante, por prova e no valor de:

Proença a Nova – 1ª Etapa

- Ultra Trail - 45€ por participante
- Maratona - 35€ por participante
- Mini-Maratona - 20€ por participante

Serra da Estrela – 2ª etapa

- Ultra Maratona - 45€ por participante
- Maratona - 35€ por participante
- Mini-Maratona - 20€ por participante

Manteigas – 3ª etapa

- Ultra Maratona - 55€ por participante
- Maratona - 45€ por participante
- Mini-Maratona - 20€ por participante

Os interessados em inscrever-se em todas as provas terão um desconto de 15%.
Para usufruir do desconto terá que ter efectivamente regularizada a inscrição até aos dia 8/01/2012.

O envio da fatura deverá ser solicitado por correio electrónico à organização, indicando o nome, morada e número de contribuinte.

As datas limites para aceitação das inscrições serão as seguintes:

1ª Etapa - 08 de Janeiro 2012

2ª Etapa - 26 de Fevereiro 2012

3ª Etapa - 21 de Abril de 2012

3 - Com a inscrição confirmada terá direito a:

- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil.
- Brinde da Organização personalizado
- Medalha de Finisher para quem terminar a prova
- Certificado de participação
- Troféus para os 3 primeiros classificados de cada classe em todas as etapas
- Abastecimentos sólidos e líquidos no decorrer das provas
- Troféu final para os 3 primeiros classificados na Geral em todas as classes.
- Cronometragem de tempos por empresa especializada
- Rastreamento individual por empresa especializada

4 - Cancelamento da Inscrição:

Se um atleta pretender cancelar a sua inscrição, terá de o fazer por correio electrónico. Não são aceites pedidos de cancelamento por telefone.

4.1 - Cancelamento de inscrição por problemas médicos – reembolso total

Condições de aceitação: Um atleta pode cancelar a sua inscrição por um dos seguintes motivos:

- Um acidente, uma doença grave ou de morte do próprio inscrito;
- Uma doença grave, que exija hospitalização ou a morte de um dos cônjuges, ascendentes e descendentes de 1º grau, nos trinta dias que antecedem o evento.
- A gravidade da doença ou do acidente terá que ser certificada por uma autoridade competente, que irá fornecer um atestado médico.

- Condições de indenização: qualquer pedido de reembolso deve chegar até nós, acompanhado do certificado médico, o mais tardar, nos 10 dias que seguem o evento. As solicitações serão consideradas no mês seguinte ao evento.

4.2 - Cancelamento por outros motivos, que não médicos – reembolso parcial

Os direitos de reembolso de inscrição são pagos mediante um email e nas seguintes condições:

- Até 30(trinta dias) antes da data do evento reembolso = 50% do total de inscrição (não incluindo despesas adicionais)

5- A Ética do OH MEU DEUS Trail Run:

A partilha de valores e o respeito são fundamentais para o seu sucesso pessoal e o da organização.

Tenha em conta o seguinte:

No dia da prova atletas, voluntários, organização e parceiros reúnem-se na mesma aventura e compartilham os mesmos valores:

- Respeito pelas pessoas
- Respeito por si próprio e pelos outros para não se permitir qualquer forma de batota.
- Respeito pelos voluntários, que também participam para se divertir.
- Respeito pela população local que acolhe a prova.
- Respeito pela organização e seus parceiros.

Respeito pela Natureza

- Nunca atire nada para o chão.
- Respeite a vida selvagem. Lembre-se que este é o meio ambiente deles. Evite ruídos desnecessários.
- Não corra fora dos trilhos porque degrada o meio ambiente.
- Junte-se aos seus amigos e partilhe o carro.
- Faça a sua viagem de comboio.

Partilha e Solidariedade

Auxilie alguém em perigo ou em dificuldade.

Ajude uma instituição de caridade: essa ajuda encoraja-nos, relativiza o sofrimento e faz-nos reconhecer os nossos privilégios.

Exploração dos limites é no nosso entender:

Conhecer a si mesmo e desenvolver a sua autonomia para tirar o máximo proveito de seu compromisso respeitando, sempre, a sua integridade física e moral.

"Ultra é buscar em si mesmo recursos que nós não suspeitamos"

"Ultra é um pouco de orgulho e muita humildade"

Expressões transcritas do regulamento do UMTB.

6- Condições de participação :

Para participar, é necessário:

- Ser maior de idade no dia da prova e encontrar-se em perfeitas condições de saúde. A organização a qualquer momento e até 5 dias antes da prova poderá exigir um atestado médico.
- Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e estar totalmente preparado para isso.
- Ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir neste tipo de evento.
- Informar a Organização de qualquer problema de saúde que tenha para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outros.

- Pode, ainda, a organização impedir a participação de atletas que mostrem sinais de incapacidades físicas ou mentais para realizar a prova. Todo e qualquer sinal de embriaguez ou uso de drogas impedem automaticamente a participação sem qualquer recurso.
- Não serão permitidas inscrições de atletas que se encontrem com penas por uso de substâncias proibidas.

A saber:

- Enfrentar as condições climáticas, sem ajuda, pode ser muito difícil por causa da altitude, da noite, vento, frio e chuva.
- O saber como gerir os problemas físicos/mentais decorrentes de fadiga severa, problemas digestivos, dores musculares ou articulares e ferimentos.
- Tenha plena consciência que o papel da organização não é a de ajudar um atleta a lidar com estes problemas.
- Tenha plena consciência que em matéria de segurança esta prova, ao ar livre, depende da capacidade do atleta para se adaptar aos imprevistos e dificuldades que se lhe depararem.

7- Semi auto-suficiência

A prova é em semi auto-suficiência.

Considerar:

- Cada atleta deve fazer-se acompanhar, durante toda a prova, de todos os equipamentos exigidos (ver equipamentos). Deverá transportar o material numa mochila com reservatório de água. Em qualquer parte do percurso a mochila deverá ter os equipamentos pedidos.
- Os postos de abastecimento terão líquidos para consumo imediato. A organização fornece água pura para encher garrafas ou bolsas de água. O atleta deve assegurar que tem, a partir de cada posto de abastecimento, as quantidades de água e alimentos de que necessita para chegar até ao próximo ponto de reabastecimento.
- A assistência pessoal é permitida em pontos de abastecimento, na área especificamente destinada a isso. Nestas zonas apenas poderá fornecer água ou alimentos. Está proibido o fornecimento de qualquer outra coisa que não o indicado.
- Na zona de abastecimento que estará marcado no mapa, estarão para entrega, aos concorrentes, os equipamentos necessários e previstos por si para dali em diante (Corta vento, luzes, etc.). Esses equipamentos apenas poderão ser entregues por agentes da organização. Deverá ordeiramente, sem pressas, dirigir-se à mesa de controlo e solicitar o respectivo equipamento, que deverá estar acondicionado em saco de pequena dimensão fornecido pela organização.
- Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas, excepto nas zonas de tolerância, claramente marcadas, nas proximidades de postos de abastecimento.
- Só serão aceites a bolsa fornecida pela organização.
- O conteúdo das bolsas não será verificado, pelo que não se aceitarão reclamações. Recomenda-se que não coloquem nenhum objeto de valor.

8 -Equipamentos Obrigatórios para Ultra maratona

Os equipamentos aqui referenciados não dispensam a leitura do guia de participante que lhe será enviado.As informações abaixo são genéricas e poderão ser alteradas. As alterações serão comunicadas aos participantes por correio eletrónico e através de adendas aos demais.

- BI ou Cartão de Cidadão**
- Telemóvel
 - 1. Registe na sua lista de contactos os números de telefone que lhes serão remetidos no guia de participante, antes da prova, das entidades de socorro.
 - 2. Não deixe o seu número de telemóvel oculto.
 - 3. Previna-se com outra bateria, com carga e em bom estado de conservação.
- Reserva de água de 1 litro na mochila
- Copo pessoal com mínimo de 15 cl
- *Casaco térmico, corta-vento ou impermeável, para enfrentar a chuva ou temperaturas mais

baixas.

- *2 Lanternas (frontal e/ou de mão) com pilhas de reserva;
- *Uma manta de sobrevivência
- Apito

Quem não levar um dos itens obrigatórios, será imediatamente desclassificado da prova.

*(Apenas para os 100 km e serão entregues num posto de controlo a designar)

** Item obrigatório para todas as provas.

Tome nota do guia de participante. No mesmo constará o tipo e quantidade de equipamentos obrigatórios.

Altamente recomendado:

- Luvas, gorro, chapéu ou boné, forro polar, óculos, calças de corrida para a noite, uma muda de roupa quente. À noite e madrugada são requisitos essenciais para se proteger do frio. - (alguns desses itens podem ficar no saco que ficará num posto de controlo a designar).
- Um montante mínimo de 20 € (para cobrir despesas inesperadas).
- Roupas quentes com mangas compridas (tipo "segunda camada", excluindo os de algodão) com um peso de 180g mínimo
- Bastões, bússola ou GPS, canivete, corda, protector solar, vaselina ou creme anti-fricção, kit costura. (Se optar por levar os bastões, é para toda a corrida. A organização não se responsabilizará por trazer os equipamentos que iniciou a prova.)
- Uma coca-cola ou um anti-ácido para problemas digestivos.
- Luz vermelha traseira (pode ser de bicicleta), colocar na mochila a noite

* Os equipamentos que leva inicialmente serão para toda a prova. No Posto de Controlo Identificado apenas poderá fazer levantamento de equipamentos para o restante do percurso. A organização não se responsabilizará por nenhum pertence deixado fora do Posto de Controlo Identificado.

9 – Dorsal:

O dorsal será entregue individualmente, mediante a apresentação do BI válido e assinará um documento onde assume o compromisso de honra em manter os seus equipamentos obrigatórios durante a prova, ter lido o regulamento e confirmar a sua condição física para a prova que vai realizar.

O dorsal deve ser colocado no peito ou no abdómen e deve ser sempre visível. Deve ser colocado em cima de qualquer roupa e nunca pode ser fixado no saco. O nome e logótipo do parceiro não pode ser modificado ou oculto

O dorsal é a sua identificação em todo o lado da prova. Terá necessidade dele para ter passagem pelos vários serviços de apoio, zonas de abastecimento, postos de enfermagem, balneários e outros que se sejam limitados aos participantes.

10 - Chips de Controlo de passagem

O chip será entregue individualmente e mediante assinatura em Termo de Responsabilidade pelo mesmo, com a obrigação de ressarcir a empresa de Cronometragem o valor de 100€ por perda ou dano.

11 - Postos de controlo, abastecimentos e segurança

Estarão localizados em várias pontos do percurso e perfeitamente identificados. Alguns desses pontos terão auxílio médico.

Lembre-se dos caprichos da natureza e dos relacionados com a prova. A sua segurança vai depender da qualidade do que colocar na sua bolsa e da percepção que tem das suas capacidades de resistir às adversidades.

Numa adversidade, acidente ou falência física, a decisão dos comissários, assistente médico ou polícia é soberana e sem qualquer recurso. O atleta terá que se submeter à sua autoridade.

As equipas de resgate e médicos em particular, têm direito a:
Colocar fora de prova qualquer concorrente sem condições de continuar.
Informar ou obrigar a parar os atletas para tudo o que considerem ameaçador.

Se não conseguir chegar a um posto de controlo, pode ligar diretamente para as organizações de ajuda humanitária (especialmente se estiver em locais que só permitem chamadas de emergência) ou contatos fornecidos pela organização.

A verificação de equipamento obrigatório é feita na partida e no momento da chegada, em qualquer posto de socorro ou de reabastecimento, que será escolhido aleatoriamente e não será identificado.

Poderão existir postos de controlo volantes para além dos de reabastecimento e primeiros socorros. A sua localização não é divulgada pela organização.

12- Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

13- Abandono de prova

Em caso de abandono da prova, exceto por lesão, o concorrente deverá fazê-lo no PC anterior ou mais próximo, ou na impossibilidade, comunicar à organização o local de abandono.

A saída de percurso impede o seu regresso.

Em caso de desistência antes de um posto, circulando em sentido inverso ao da prova, será desclassificado.

14- Penalizações e Desclassificação

Esta informação é genérica e obriga á leitura atenta do guia do participante. Este guia será remetido aos inscritos em tempo util.

Os comissários presentes no circuito e em postos de abastecimento têm competência para aplicar as regras do regulamento e sancionar da seguinte forma:

Penalizações e Desclassificação	Desclassificação	Tempo Penalização
Sem casaco térmico, corta vento ou impermeável		1h
Sem calças compridas (no mínimo abaixo do joelho)		1h
Sem Lanterna/Frontal (2 para UT 100)	X	
Sem pilhas de reserva para as lanternas		1h
Sem manta térmica	X	
Sem apito		1h
Sem sistema de hidratação (camelbak, bidões, etc) mínimo 1L	X	
Dorsal não visível (na frente)		25min
Não passar num posto de controlo	X	

Atalhar o percurso de forma significativa	X	
Sair do posto de controlo depois da hora limite	X	
Utilização de quaisquer meios de transporte	X	
Atirar lixo para o chão		1h
Assistências fora da área estabelecidas (comida, material)		2h
Ausência do chip	X	
Não apresentação do material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização	X	
Desobeder às medidas de segurança indicadas pela organização	X	
Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade		2h
Pedir ajuda sem necessidade	X	
Desrespeito pela organização ou atletas	X	

Qualquer outra violação de regulamento será sujeita a sanções decididas pela Organização da prova. A organização reserva o direito de alterar o percurso, localização dos PC em qualquer momento, sem aviso prévio.

15– Seguro e Responsabilidade

A organização da prova possui um seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil. Ao inscrever-se na prova fica, automaticamente, abrangido por essa apólice.

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

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

16– Guia do atleta

O guia será enviado por email. O guia inclui mapas do percurso e informações práticas: distâncias, gráficos de altimetria, tipos de percurso, locais de abastecimento, postos de socorro, pontos de acesso para os companheiros e horários da prova.

O guia nunca será enviado antes de 15 dias da data de cada etapa.

17-Classificações Gerais

O **OH MEU DEUS Trail Run Series** é um campeonato de 3 Etapas que terá uma classificação geral para premiar no final os atletas mais regulares. A pontuação, por prova, ficará assim distribuída.

Quadro de Pontos

Quadro de Pontos

Os pontos serão distribuídos da seguinte forma:

Participação: 100/50 pontos + **Finalizar:** 100/50 pontos + **Classificação:** Os respectivos pontos

conforme lugar de chegada à meta.

Clas.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º
Pon.	100	90	85	70	65	60	55	50	45	40	39	38	37	36	35

Clas.	16º	17º	18º	19º	20º	21º	22º	23º	24º	25º	26º	27º	28º	29º	30º
Pon.	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

* Para a classificação geral os atletas deverão participar em pelo menos 2 provas, sendo uma delas obrigatória: Manteigas.

Em caso de empate, no final das 3 etapas, o vencedor será encontrado pela seguinte ordem:

1º - Menor tempo no somatório de todas as provas.

2º - Maior distância percorrida.

3º – Persistindo o empate, será vencedor o atleta mais velho.

18– Prémios e classificações

- Prémios:

A entrega dos troféus será imediatamente à chegada do terceiro atleta vencedor.

Não existem prémios em dinheiro.

- Classificações:

Categorias de participação

Classe	Sexo	Idade
Sen F	Femino	18 a 39 anos
Sen M	Masculino	18 a 39 anos
Vet40 F	Femino	+ de 40 anos
Vet40 M	Masculino	+ de 40 anos

Troféu aos vencedores dos respectivos escalões.

1ª Lugar – Troféu, Inscrição 2013

2ª Lugar – Troféu, Inscrição 2013

3ª Lugar – Troféu, Inscrição 2013

Na prova da **Mini Maratona** não haverá escalões por idade, haverá troféus para os três primeiros da categoria Masculina e Feminina:

Masculino e Feminino

1ª Lugar - Troféu, Inscrição 2013

2ª Lugar - Troféu, Inscrição 2013

3ª Lugar - Troféu, Inscrição 2013

Todos os finalistas terão uma medalha de recordação do feito.

19- Recursos

Só serão aceites recursos escritos, entregues no Secretariado, durante o decorrer da prova ou até 30 minutos após a afixação dos resultados.

Os recursos devem conter informações precisas e fundamentadas, incluindo a descrição do incidente, testemunhas, nomes e contatos, identificação e a assinatura do responsável pela apresentação do recurso.

A Organização dará o seu parecer sobre o recurso, tendo o Director de Prova voto de desempate.

20- Publicidade e Imagem

Os concorrentes são livres de tirar fotografias e fazer vídeos do evento.

Os concorrentes podem afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas desde que as mesmas não violem a legislação Portuguesa e da EU.

A Organização da prova OMD, respectivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização desta manifestação desportiva reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a Organização com antecipação e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

A publicidade usada pelos participantes não pode obstruir o número e as inscrições oficiais da prova OMD, nem fazer referência a marcas de tabaco, sendo punidos com desclassificação os participantes que infringjam este disposto.

21- Estabilidade e Interpretação do Regulamento

À Organização do OMD não poderão ser imputadas quaisquer responsabilidades no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causados pelos concorrentes, quer tenham sido estas as vítimas, quer provenham ou não da prova. Do mesmo modo não lhe será imputada qualquer responsabilidade, quanto as consequências das infrações às leis, regulamentos e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores.

Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididos pela Organização do OMD.

O presente regulamento não será modificado na sua generalidade. Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial da Prova e no Secretariado.

Os casos não previstos neste Regulamento, assim como todas as eventuais dúvidas originadas pela sua interpretação, serão analisadas e decididas pela Organização da prova.

Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido.

Organização do OMD reserva-se o direito de aplicar sanções, que poderão ir até à desclassificação ou exclusão da prova, a qualquer concorrente que não respeite à letra o espírito do presente Regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da prova ou de qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos Organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio da Empresa Horizontes.

Proença a Nova, 23 de Novembro de 2011.