



OH MEU DEUS

REGULAMENTO

OH MEU DEUS – ULTRA TRAIL® - SERRA DA ESTRELA - 100 MILHAS PORTUGAL

9, 10 e 11 de Junho de 2017.

1 - ORGANIZAÇÃO E CONCEITO

A Organização do Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal cabe à empresa Horizontes no Pinhal, Atividades Turístico Desportivas Lda., alvará do Turismo de Portugal RNAAT nº332/2011, sediada em Proença-a-Nova com os apoios institucionais da Câmara Municipal de Seia e União das Freguesias de Seia, São Romão e Lapa dos Dinheiros.

O Oh Meu Deus - Ultra Trail® Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal é um evento lúdico/desportivo, pedestre em natureza com características de montanha. Desenvolve-se em percursos com a utilização de veredas, trilhos florestais, caminhos rurais, carreiros e trilhos pedestres. Realizando-se o itinerário a pé e no menor tempo possível.

2 - DESCRIÇÃO DO EVENTO

Provas	Distância	Desnível (+)	Tempo Limite	Categorização/ATRP	Grau de dificuldade
K160+	161.780 Km	7676 m	44 h	TU – XL/Trail Ultra XL	Muito Difícil
K100+	106.240km	5689 m	26 h	TU – XL/Trail Ultra XL	Muito Difícil
K70+	69.770 km	3480 m	16 h	TU – M/Trail Ultra Médio	Muito Difícil
K40+	41.499 km	2.417 m	14 h	TL/Trail Longo	Muito Difícil
K20+	23.279 km	1.022 m	8 h	TL/Trail Longo	Difícil

3 - PARTICIPAÇÃO

Condições de Participação

1. Entrega de documento médico que ateste a sua condição física no check-In (Apenas para as **100 Milhas (TU XL 160)**)
2. A participação é aberta a qualquer participante maior de 16 anos para a participação no 20+ mediante entrega do **Termo de Responsabilidade** no Check-In e maior de 18 anos para as demais distâncias.
3. **Termo de responsabilidade** assinado conforme o BI entregue no Check-In para todas as provas.
4. Ser maior de idade no dia da prova e encontrar-se em perfeitas condições de saúde.

5. Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e ter adquirido uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir neste tipo de evento.
6. Informar a Organização de qualquer problema de saúde que tenha, para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outras doenças crónicas.

Atenção: A Organização reserva-se no direito de excluir do evento, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e/ou o seu bom funcionamento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

4 - INSCRIÇÕES

4.1 As taxas de inscrição incluem IVA à taxa em vigor.

As inscrições são feitas na página web: <http://www.ohmeudeus.com/kits-inscricao/>.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Os meios de pagamento disponíveis são: Transferência Bancária, Referência Multibanco e PayPal.

O envio do comprovativo de pagamento só é necessário para pagamento efetuado por transferência bancária.

OBS:

- O envio do comprovativo de pagamento só é necessário para pagamento efetuado por transferência bancária
- Envio da fatura deverá ser solicitado por correio eletrónico à organização dentro de 15 dias após o pagamento, conforme a lei, indicando o nome, morada e número de contribuinte.

As inscrições terão 3 períodos distintos:

Provas	26/12/16 até 30/01/17	01/02/17 até 31/03/17	01/04/17 até 20/05/17
TL 20+	20 €	25 €	30 €
TL 40+	45 €	55 €	75 €
TU M 70+	55 €	65 €	95 €
TU XL 100+	70 €	80 €	110 €
TU XL 160+	90 €	120 €	150 €

4.2 A inscrição regularizada inclui:

- Seguro de acidentes pessoal e de responsabilidade civil
- Dorsal personalizado
- Brinde oficial do evento



- Prémio finisher para quem concluir o evento
- Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição
- Assistência médica e/ou de enfermagem na meta e postos assinalados.
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Lanche de chegada
- Duche
- Solo Duro (Pavilhão e Bombeiro)
- Cocktail de encerramento (Domingo – Cerimónia de entrega de prémios)

Atenção:

- Após o fecho de inscrições, não são permitidas quaisquer alterações.
- Além de expressamente concordar com os termos do presente Regulamento, os participantes deverão firmar **Termo de Responsabilidade, modelo na página do Regulamento no site**, a ser impresso e ser entregue pelo atleta no momento da retirada dos kits da prova.
- Ao efetuar a inscrição e entregar o Termo de Responsabilidade, o participante assume os riscos decorrentes de sua participação no Evento e total responsabilidade pelas possíveis consequências, inclusive envolvimento em acidentes seguidos de lesões ou morte, salvo se causados por culpa exclusiva da Organização.
- A troca de inscrição ou de tipo de prova só poderá ser efetuada até o dia 20 de maio de 2017, ou seja, último dia de inscrições, após essa data não será permitida a troca.

4.3 Levantamento do Kit do Atleta – Check-IN

Nos dias assinalados para o “Check-In” os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

1. B.I./C.C. ou Passaporte.
2. O levantamento do kit de atleta deverá ser levantado pelo próprio. O levantamento por terceiros só é permitido mediante **comprovativo de autorização, modelo na página do Regulamento no site**.

5 - ALTERAÇÃO/CANCELAMENTO

Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia 20 de maio de 2017. Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta ou outro que indicar, em exclusivo para a edição de 2018 do Oh Meu Deus Ultra-Trail Serra da Estrela ou umas das provas organizadas pela Horizontes, Lda., de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 31 de Dezembro	100%
Até 28 de Fevereiro	75%
Até 30 de Abril	50%



Até 20 de Maio

25%

A partir de 21 de Maio

Não haverá direito a crédito

6 - SEGUROS

- Os participantes estarão automaticamente segurados pela Seguradora Allianz, de acordo com o Decreto Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima, juntamente com o impresso de participação de sinistro. Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- O pagamento da franquia do seguro no valor de 120€, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
- Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros.
- A organização declina qualquer tipo de pagamento.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

ATENÇÃO: Em caso de sinistro o seguro deve ser ativado até 24 horas após o evento e a organização informada.

7 – PROVA

7.1 Peitoral

- O número do atleta é pessoal e intransferível e terá que estar sempre visível durante a prova, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen, sobre a perna ou nas costas.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- Em caso de perda do número, o atleta será penalizado com a desclassificação da prova.
- Se algum participante em prova estiver com dorsal que não é titular, será imediatamente convidado a retirar-se da prova.
- A troca de inscrição ou de tipo de prova só poderá ser efetuada até o dia 20/05/2017, ou seja, último dia de inscrições, após essa data não será permitida a troca.

ATENÇÃO: Não deverá dar o seu dorsal a outro atleta sem a permissão da Organização. O seguro está direcionado à pessoa originalmente inscrita.

7.2 Postos de Controlo e Abastecimentos

1. Cada atleta deve fazer-se acompanhar, durante toda a prova, de todos os equipamentos exigidos (ver equipamentos obrigatórios). Em qualquer parte do percurso deverá ter os equipamentos pedidos.
2. 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.

3. Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
4. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
5. Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.
6. Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo.
7. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
8. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
9. Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.
10. Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado

7.3 Tempo limite (Barreira Horária)

1. As provas são de etapa única, com tempo limite de execução.
2. 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. Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.
3. Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

7.4 Metodologia do controlo de tempos

1. Será utilizado controlo manual de registo de passagem do participante para controlo de tempos. Nos postos de controlo existirá uma pessoa responsável que registará a passagem dos atletas.
2. Em todos os postos de controlo o atleta deverá se aproximar do responsável e certificar-se que o registo da sua passagem foi efetuado.
3. Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

7.5 Assistência ao participante

1. A assistência pessoal é permitida nos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento na área especificamente destinada a isso.
2. Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas, exceto nas zonas de tolerância, definidas na alínea anterior.

3. Será também proibida a circulação de carros de apoios de equipas no percurso, devendo estes permanecer nos pontos de chegada

7.6 Troca de Roupa – Posto de Controlo Pré-definido

K160+/K100+ (Sacos para muda de roupa)

1. Para o 160+ haverá 2 PCs para muda de roupa e para o 100+ haverá 1 PC para muda de roupa.
2. Os participantes deverão entregar no Secretariado um saco fechado (saco será oferecido pela organização), com a muda de roupa identificado com o autocolante que a Organização fornecerá. Esse saco será depois transportado para os respetivos PCs e estarão de volta ao Centro Logístico da prova após os seus fechos.
3. Os sacos também poderão ser entregues pelos apoios do participante.
4. Deverá de forma ordenada, sem pressas, dirigir-se à mesa de controlo e solicitar o respetivo equipamento, que deverá estar acondicionado em saco de pequena dimensão.
5. O conteúdo das bolsas não será verificado, pelo que não se aceitarão reclamações.
Recomenda-se que não coloque nenhum objeto de valor.

*** Os equipamentos que levam consigo 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.**

7.7 Equipamentos Obrigatórios

Esta listagem poderá sofrer alterações que neste caso, serão comunicadas no guia do participante.

Material obrigatório	160+	100+	70+	40+	20+
Dorsal ou Peitoral– Visível durante a totalidade do percurso.	x	x	x	x	x
Mochila ou equipamento similar	x	x	x	x	
Depósito de água ou equivalente com no mínimo 1 litro	x	x	x	x	x
Manta térmica (min. 100x200)	x	x	x	x	
Casaco impermeável	x	x	x	x	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	x	x	x	x	x
Reserva de alimentos	x	x	x	x	x
Apito	x	x	x	x	x
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	x	x	x	x	x
2 Lanterna/Frontal e luz traseira com pilhas de substituição	x	x	x		
Alfinetes ou porta dorsal	x	x	x	x	x

7.8 Equipamentos Recomendados

- Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho



- Porta-resíduos, integrado ou não na mochila
- Luvas, gorro, boné ou “buff”(de acordo com a previsão do tempo)
- Bastões, GPS, canivete, corda, ligadura ou banda elástica, protetor solar, vaselina ou creme antifricção, kit costura.
- Antiácido para problemas digestivos
- Tabletes de chocolates, barras energéticas, peças de frutas.
- Saquetas de sal e açúcar
- Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

8 - PARTICIPAÇÃO E PREMIAÇÃO

Troféu aos vencedores das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias.

1ª Lugar – Troféu + Inscrição 2018

2ª Lugar – Troféu

3ª Lugar – Troféu

*** Os prémios são pessoais e intransmissíveis e só serão entregues aos participantes que se apresentarem pessoalmente na cerimónia da entrega de prémios.**

9- PERCURSO

Breve Briefing

1. A sinalização será na sua maior parte com fitas cor de laranja, entretanto, serão usadas tintas biodegradáveis, sinais refletores, bandeiras e placas.
2. A sinalização com fitas estará, em 95% dos casos, do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.
3. Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização.
4. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com organização.
5. O participante pode abandonar o percurso da prova sempre que quiser, não sofrendo qualquer punição, sempre que volte a ele pelo mesmo ponto que o abandonou.

10 - QUADRO DE PENALIZAÇÕES

A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade	Desclassificação
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Faltar ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Doping	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações e exames médicos pelos Agentes de Saúde	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.	1º aviso - Penalização 1h 2º aviso - Desclassificação
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	1º aviso – Penalização 1h 2º aviso - Desclassificação
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1h

11 – RECLAMAÇÕES

1. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, 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, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados.

2. O Júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo Diretor da Empresa Horizontes e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail-Running.
3. O Júri pronunciar-se até 12 horas após a reclamação efetivada.
4. As classificações estarão oficialmente on line no site do evento até 24 horas depois do término do evento.
5. Os participantes, têm ainda um prazo de 24 horas, para a apresentação de reclamações de classificações através do email: geral@horizontes.com.pt
6. O Júri pronunciar-se até 12 horas após a reclamação efetivada.

12 - PUBLICIDADE E IMAGEM

A Organização da prova do Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal, respetivos 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.

1. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.
2. 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, sem direito a receber compensação financeira por parte da organização.

13 - ESTABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO

1. A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
2. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididos pela Organização do Evento.
3. Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento, no guia do participante e no secretariado.
4. 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.
5. Por força da inscrição, pagamento e participação no do Oh Meu Deus - Ultra Trail® - Serra da Estrela - 100 Milhas Portugal, o concorrente reconhece que leu, compreendeu e aceitou, sem reservas, os termos e condições da participação no evento previsto no Regulamento da prova.
6. 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.
7. Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio da Empresa Horizontes.

Proença a Nova, 23 de Dezembro de 2016