

I EDIÇÃO



**TIERRA DE
MIRANDA**

24 DE ABRIL DE 2023

PICOTE - MIRANDA DO DOURO - PORTUGAL

REGULAMENTO

A organização da I edição do Ultra Trail Tierra de Miranda é uma organização do Clube Desportivo de Miranda do Douro em colaboração com outras instituições e pessoas da sociedade civil. O Clube Desportivo de Miranda do Douro, adiante designado por CDMD, é uma associação desportiva sem fins lucrativos, criada em agosto de 2022, com sede em Loteamento da Vinha, Lote 1, R/C Esq., 5210-144 Miranda do Douro.

Este Ultra Trail tem o apoio da Federação Portuguesa de Atletismo, através da Associação de Atletismo de Bragança (AABr), cuja etapa faz parte do I Circuito Distrital de Trail, e vai realizar-se no próximo dia 24 de Setembro de 2023, em Picote, concelho de Miranda do Douro. Conta também com o apoio do Município de Miranda do Douro, da Junta de Freguesia de Picote e da FRAUGA - Associação para o Desenvolvimento Integrado de Picote.

A aldeia de Picote, em Miranda do Douro, está inserida no Parque Natural do Douro Internacional, situada na zona de Proteção Especial do Douro Internacional, Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica e rede aldeias de Portugal.

Picote é uma das 13 freguesias do concelho de Miranda do Douro, distrito de Bragança. Está situada geograficamente na margem direita do Rio Douro, num extremo sudeste do território do concelho, num planalto rural, em terreno levemente acidentado e montanhoso. Freguesia com uma área de cerca de 20 Km² é composta por uma anexa, Barrocal do Douro, onde existe uma barragem hidroelétrica e faz fronteira com outras duas freguesias do concelho: Vila Chã da Braciosa e Sendim.

Picote dista cerca de 20 Km da sede de concelho e aproximadamente 100 Km da sede de distrito. O nome significa pico, lugar alto, estando possivelmente relacionado com o castro da *Peinha de I Puio*, sobranceiro ao Douro, de onde poderá ter partido a actual povoação. Picote é um aglomerado milenar com origem num povoado proto-histórico sobranceiro ao Douro, provavelmente o mais importante dos aglomerados proto-históricos implantados ao longo do rio Douro.

A freguesia oferece um vasto conjunto de atividades e serviços que permitem a quem a visita disfrutar da aldeia e dos seus pontos de interesse, que permitem passar dois dias em plena comunhão com a natureza e com o seu património cultural.



Os percursos que constituem as provas aliam troços com dureza relativa, complexidade técnica e beleza natural indiscutível.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Participantes

A I edição do ULTRA TRAIL TIERRA DE MIRANDA é uma prova que percorre *Caminos i Carreirones* nas Arribas do Douro Internacional, em Picote, no concelho de Miranda do Douro, nas categorias ULTRA TRAIL, TRAIL E CAMINHADA, aberto a todos os indivíduos maiores de idade (18 anos). No caso específico da caminhada, poderão participar menores de idade, a partir dos 6 anos, desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade e que se identifique como responsável pelo menor.

A prova é aberta a atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) em representação de clubes inscritos na Associação de Atletismo de Bragança (AABr), bem como atletas populares, em representação individual.

1.2. Inscrição Regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição, e respetivo pagamento, será feita através do site de inscrições www.runvasport.es, ou, através de formulário online ou email ultratierramiranda@gmail.com.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, inclusive para efeitos de seguro.

1.3. Condições Físicas

O participante assume que para a realização da prova é necessária uma ótima condição física, psíquica e técnica.

Todos os participantes são responsáveis por:

- ❖ Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
- ❖ Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento;



- ❖ Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas;
- ❖ Saber gerir os problemas físicos e mentais, decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as pequenas lesões.

A organização não é responsável por algum acidente de que possa ser vítima o participante ou terceiras pessoas.

1.4. Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto em situações de emergência.

1.5. Colocação de dorsal e chip

Cada participante usará na sua roupa (na parte frontal da camisa), e em local visível o número que será entregue antes do início da prova.

A identificação através do número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser sempre bem visível. A alteração do número não é permitida por ser motivo de desclassificação.

Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de alfinetes ou porta dorsal para colocação do respetivo dorsal bem como do chip.

Estão impressos no dorsal os números de telefone em caso de emergência.

No secretariado, para além da entrega do dorsal, o mesmo já inclui um chip com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no(s) local(is) indicado(s) para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios, mas também para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real.

O controlo de passagem é obrigatório.



1.6. Regras de conduta desportiva

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os participantes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao se inscreverem, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros participantes, organizadores e colaboradores.

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, em qualquer uma das modalidades, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

1.7. Compromisso ambiental

O Trail Running é um desporto de contacto com a Natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas será as suas pegadas. O mesmo se aplica na prática da caminhada.

Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta, sob pena de desqualificação.

2. PROVA

2.1. Descrição da prova

A I edição do ULTRA TRAIL TIERRA DE MIRANDA realizar-se-á no dia 24 de setembro de 2023, em Picote, Miranda do Douro, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O local de partida e de chegada será no centro da aldeia de Picote, junto ao largo da Igreja, e poderão haver banhos disponíveis.

O programa inclui uma prova de carácter competitivo, corrida longa, com cerca de 45 km, uma corrida curta, com aproximadamente 20 Km e uma caminhada, por caminhos, trilhos, ribeiras, estradas florestais.

A caminhada, de carácter recreativo e lúdico, terá a distância aproximada de de 8 Km, em trilhos e caminhos de terra batida, pelas paisagens envolventes às Arribas do



Douro Internacional. Na caminhada existem uns trilhos, com alguma inclinação, onde as pessoas terão que caminhar em fila e com toda a precaução.

2.2. Tempos limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de:

1. Corrida longa - 8 horas;
2. Corrida curta – 4 horas
3. Caminhada – Não terá tempo limite de chegada. Tem uma duração prevista de cerca de 3 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos corredores “vassoura”, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Os participantes que abandonarem a marcha por conta própria e continuarem a circular em troços fora do percurso, continuarão a circular fora do regulamento e por isso deixarão de estar abrangidos pelas apólices de seguro do evento.

2.3. Metodologia de Controle de Tempos

O controle de tempos das corridas será feito com recurso a chip.

2.4. Abastecimentos e Postos de Controle

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. Nestes casos, aplicar-se-á uma penalização, incluindo a desclassificação, a todo o atleta que atalhe o percurso definido, sendo obrigatória a passagem em todos os postos de controle estabelecidos.

O percurso estará sinalizado por fitas sinalizadoras, placas de identificação e marcas e/ ou outros suportes apropriados. É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200



metros, os atletas deverão voltar atrás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar em todas as situações.

Perante a impossibilidade de controlar todo o percurso da corrida longa, existirá em algum ponto do percurso um posto de controle surpresa, que será obrigatório para poder ter a classificação final.

O percurso pode ser modificado, ou a prova poderá suspender-se, em caso de condições meteorológicas adversas ou em caso de qualquer outra circunstância que implique risco para os participantes.

Se algum atleta decidir retirar-se durante a prova, deve-o comunicar a algum dos controladores da prova estabelecidos e identificados (corredor “vassoura”, membros da organização, postos de abastecimento), entregando o seu dorsal para conhecimento da organização. A partir desse momento, eximirá a organização de qualquer responsabilidade e risco sobre o referido atleta.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos, para serem consumidos no local. Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controle e abastecimentos,

2.5. Material Obrigatório

Para as diferentes provas, os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório, indicado posteriormente pela organização, em função das condições climáticas.

A prova dar-se-á em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores, no mínimo do seguinte material:

- Reservatório para líquidos (bidão, *flask*, copo reutilizável, entre outros);
- Telemóvel;
- Apito.

Por questões ambientais, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, pelo que os atletas deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório, ou em alternativa, beber no local.

Sendo um regime de semi-autonomia, alertamos para a capacidade do atleta 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 (complicações adversas, problemas físicos, entre outros).

2.6. Informação sobre a passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os atletas, ao percorrerem vias públicas, devem obedecer às regras de trânsito relativamente à circulação de peões referidas no Código de Estrada, uma vez que mesmo com a via pública controlada podem surgir veículos a circular.

Os participantes devem ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.7. Penalizações/ Desclassificação

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e, em casos limites, à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração.

Será desclassificado o atleta que:

- ❖ Não cumpra o percurso estipulado;
- ❖ Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- ❖ Tenha alguma conduta antidesportiva;
- ❖ Tenha alguma conduta poluidora;
- ❖ Não cumpra com o tempo limite de chegada, em função da sua prova;
- ❖ Não ajudar um colega/ atleta quando a sua integridade física estiver em causa;
- ❖ Retirar sinalização do percurso;
- ❖ Troca de dorsal.
- ❖ Qualquer outro ato não refletido neste regulamento e que a organização considere motivo de desqualificação
- ❖ Não é permitido, de acordo com a legislação em vigor, correr acompanhado de pessoas que não participem, seja a pé ou em qualquer tipo de veículo, ou transportando crianças nos braços ou em carrinhos de bebé, nem é permitido correr com animais, carros, ou qualquer dispositivo não autorizado pela Organização, etc. Esta proibição estende-se a toda a prova e principalmente à



chegada à meta, sendo o incumprimento motivo de possível desclassificação por parte do Árbitro.

OS ATLETAS DESQUALIFICADOS PERDERÃO TODAS AS OPÇÕES DE TROFÉUS E ASSIM COMO A PERDA DE LUGAR E TEMPO NAS CLASSIFICAÇÕES, EM QUE NÃO APARECERÃO.

2.8. Responsabilidades sobre o atleta/ participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade.

A inscrição na(s) prova(s) implicará total aceitação do presente regulamento.

2.9. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme disposto na legislação em vigor, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo Inscrição

A inscrição para a competição é pessoal e intransmissível. A inscrição, e respetivo pagamento, será feita através do site de inscrições www.runvasport.es, ou, através de formulário online ou email ultratierramiranda@gmail.com.

Para as inscrições que não sejam efetuadas através da plataforma www.runvasport.es, o pagamento terá que ser regularizado no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessária efetuar nova inscrição.

NÃO SE REALIZARÃO INSCRIÇÕES NEM QUAISQUER ALTERAÇÕES NO DIA DA PROVA.



A inscrição consta dos seguintes elementos:

- Nome (Primeiro e Último)
- Data de nascimento (no formato mês/ dia/ ano)
- Email
- Género
- Nº de BI/CC/Passaporte
- NIF
- Contacto telefónico
- Nº de Licença desportiva FPA (se aplicável)
- Clube (caso aplicável)
- Contacto em caso de emergência.

3.2. Valores Inscrição

A inscrição tem o custo de acordo com:

- Corrida Longa (45 Km) - 35,00 €
- Corrida Curta (20 Km) – 18,00 €
- Caminhada (10 Km) - 12,00 €
- Caminhada crianças, dos 6 aos 12 anos (8 Km) - 8,00 €

A partir do dia 21 de agosto, o valor das inscrições têm um acréscimo de 3€. As inscrições encerram no dia 13 de setembro às 00h00, caso não esgotem até esse dia.

A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

Os dorsais poderão ser levantados a partir das 7,30h no local de secretariado pelo delegado do Clube e até 15 min antes do início da prova. Caso haja alguma alteração do horário de levantamento dos dorsais, os interessados serão devidamente informados.

Para levantar o dorsal, o atleta deve fazer-se acompanhar do Documento de Identificação e serem portadores de 4 alfinetes para colocação dos respetivos dorsais.



3.3. Programa horário / distância

Hora	Categoria	Género	Distância
7h00	Corrida Longa	M/F	45 km
8h30	Corrida Curta	M/F	20 Km
9h00	Caminhada	M/F	8 km

3.4. Política de desistência ou alteração da prova

A Organização poderá efetuar as alterações que considere necessárias ao percurso, ou a suspensão da prova, se as condições meteorológicas o aconselharem ou por motivo de força maior.

Após a inscrição, em nenhum caso, salvo por motivo de força maior e apresentação de atestado médico comprovativo de lesão ou doença, ou qualquer causa que a organização considere motivo de força maior, serão permitidas desistências ou as transferências de inscrição para outro atleta.

Qualquer das situações mencionadas, devidamente justificadas, só deverão ocorrer, impreterivelmente, até ao dia 8 de setembro.

No dia da prova são proibidas inscrições, trocas de titular e/ ou de distância.

A inscrição na prova implica a aceitação de todas as condições estabelecidas neste regulamento.

A organização pode modificar este regulamento por motivos justificados, comunicando-o devidamente aos participantes.

A cobrança do número e a participação na caminhada implica o conhecimento e total aceitação do presente Regulamento, bem como o reconhecimento da arbitragem da organização em qualquer situação não prevista no mesmo.

3.5. Material incluído com a inscrição

- ❖ Dorsal e chip para as provas competitivas, com classificação no final;
- ❖ Seguro de acidentes pessoais;
- ❖ Abastecimentos sólidos e líquidos;
- ❖ Saco com camisola técnica e qualquer brinde que a organização consiga recolher junto de patrocinadores e entidades locais. A organização garante o tamanho da t-shirt para as inscrições devidamente regularizadas até ao dia 8



de setembro, depois disso a organização não garante a entrega da referida t-shirt;

- ❖ A organização só garante entrega de kits às inscrições efectuadas até ao dia 8 de setembro de 2023.
- ❖ A organização só garante a entrega de camisolas com tamanho personalizado para as inscrições efectuadas até dia 8 de setembro de 2023.
- ❖ Todas as modalidades de inscrição dão direito ao almoço.
- ❖ Existe a possibilidade de levar acompanhante(s) para o almoço. Neste caso terá um valor acrescido de 8,00€ por acompanhante. Na ficha de inscrição deverá indicar quantas pessoas pretende levar consigo.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição das Categorias

A classificação geral em cada género será ordenada tendo por base os tempos alcançados por cada atleta.

Para efeitos de classificação considera-se a idade ao dia da prova.

Categoria	Ano Nascimento	Idade	Prova
Sub-20	2005 a 2004	18 a 19	Ultra-trail e trail
Sénior	2003 a 1988	20 a 34	Ultra-trail e trail
Veterano1	1987 a 1978	35 a 44	Ultra-trail e trail
Veterano2	1977 a 1968	45 a 54	Ultra-trail e trail
Veterano3	1967 a 1958	55 a 64	Ultra-trail e trail
Veterano4	1957 e anteriores	65 em diante	Ultra-trail e trail

PRÉMIOS : Os prémios não serão acumuláveis, exceto para os atletas locais.

- Aos três primeiros da geral;
- Aos três primeiros de cada categoria;
- Troféus para todas as categorias;
- Para o primeiro local (para ser considerado local tem de estar registado no concelho de Miranda de Douro no dia da prova).

A caminhada não é competitiva!



4.2. Entrega dos Prémios

A cerimónia de entrega dos prémios será realizada no final da prova. Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear outro atleta para receber o prémio.

Uma vez realizada a entrega dos prémios, não haverá possibilidade de nenhuma reclamação.

4.3. Júri

O Júri da prova é de responsabilidade da Associação de Atletismo de Bragança.

Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pela Associação de Atletismo de Bragança, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

4.4. Termo de Responsabilidade

A participação nestes Campeonatos é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada no recinto da competição.

4.5. Recursos

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao Júri da Prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 100€ (cem euros) a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

4.6. Seguro

Os participantes Federados encontram-se seguros pela apólice respetiva subscrita no ato da filiação, os restantes encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoal subscrito pela organização de acordo com o estabelecido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.



5. INFORMAÇÕES

5.1. Direitos de Imagem e Publicidade

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, entre outros) 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.

5.2. Proteção de Dados

Ao registar-se, os participantes dão o seu consentimento, por si ou por terceiros, para o tratamento dos seus dados pessoais de forma automática e exclusiva para fins desportivos, promocionais ou comerciais.

De acordo com o disposto na Lei 59/ 2019, de 8 de agosto, Lei de Proteção de Dados Pessoais e Garantia de Direitos Digitais, o participante tem o direito de aceder a esses arquivos para retificar ou cancelar todo ou parte de seu conteúdo. Da mesma forma, e de acordo com os interesses desportivos, promoção e distribuição e exploração do evento, os inscritos autorizam, expressa e ilimitadamente, a Organização e a Runvasport, e seus patrocinadores, a utilização publicitária de fotos, vídeos e qualquer outro tipo de material fotográfico ou audiovisual em que venha a aparecer, aceitando a publicação do seu nome na classificação da prova, nos meios de comunicação social, cinema e/ ou Internet, sem esperar qualquer compensação por este conceito.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou cancelamento dos seus dados pessoais enviando um e-mail para ultratierramiranda@gmail.com e carrera.org@gmail.com.



5.3. Modificações e Outros

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela Entidade Organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

O atleta deve consultar periodicamente a página oficial do evento <https://www.facebook.com/ultratierrademiranda> ou www.runvasport.es para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como consultar e/ ou confirmar inscrições.

5.4. Diversos

O facto de o participante se inscrever para este evento implica a ACEITAÇÃO DESTE REGULAMENTO e DECLARA que estão em perfeitas condições de saúde para realizar este tipo de prova, E A RENÚNCIA DE TODOS OS DIREITOS CONTRA A ORGANIZAÇÃO, derivados dos danos que possam ser causados durante a caminhada.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de circulação rodoviária, quando se justifique.

5.5. Casos Omissos

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

