

# Regulamento

## 1 – Âmbito geral

A III edição das 24 horas a correr de Mem Martins - Sintra, é uma de corrida de resistência, que se realizará em Mem Martins – Sintra em 11 e 12 de setembro de 2021, e que será composta por uma corrida de longa duração.

Inseridas no mesmo evento, decorrerão as 12 horas, as 6 horas, as 3 horas e Maratona noturna, sendo consideradas igualmente corridas de longa duração

### 1.1 – Organização

As 24 horas a correr de Mem Martins – Sintra é organizada pelo Clube de Praticantes Real Academia com sede em Mem Martins.

### 1.2 – Caracterização do evento e descrição dos percursos

As 24 horas a correr Mem Martins - Sintra irá decorrer no Parque da Bacia de Retenção de Águas do Algueirão e será constituída por 5 (cinco) corridas competitivas.

O percurso das corridas é delineado em circuito fechado com extensão aproximadamente de 2.600 metros, traçado no interior da Bacia de Retenção de Águas do Algueirão, sendo o piso composto por terra batida, relva, passadiço em madeira e alcatrão.

## 2 – Condições de participação

### 2.1 – Condições físicas e mentais

A idade mínima para participação em qualquer uma das corridas é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova.

Cada atleta, federado ou não (os atletas federados só poderão participar pelos clubes que se encontram inscritos), deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características destas corridas de extrema exigência, em face da duração das mesmas e da expectável longa quilometragem a cumprir, em condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio, vento, nevoeiro) imprevisíveis, que podem ser adversas e eventualmente variáveis ao longo da duração da prova.

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais, que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as lesões.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física.

Em qualquer momento, antes da realização da corrida ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade do mesmo.

## 2.2 – Participantes e equipas

A corrida de 24 horas a correr de Mem Martins – Sintra, admite participação individual ou por equipas, de acordo com a seguinte listagem:

- Individual – masculino;
- Individual – feminino;
- Equipa de 4 atletas (aberta a ambos os sexos)

As corridas de 12 horas, 6 horas, 3 horas e Maratona noturna, admitem só participação individual. De acordo com a seguinte listagem:

- Individual – masculino;
- Individual – feminino.

## 2.3 – Inscrições

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento, admitindo ainda admitir que se encontra em perfeitas condições de saúde para a prática deste tipo de provas. Cada inscrição individual é pessoal e intransmissível. As inscrições por equipa são da responsabilidade do capitão ou capitã de equipa, de acordo com o que está referido adiante neste regulamento.

As inscrições serão distribuídas ao longo de três fases, terminando a última fase no dia 30 de abril de 2021 ou quando o número limite de vagas tiver sido atingido.

As inscrições podem ser realizadas em três períodos:

1. Até 31 de dezembro de 2020
2. De 1 de Janeiro de 2021 a 23 de abril de 2021
3. De 24 de Abril de 2021 a 31 de agosto de 2021

Inscrições de última hora – após o encerramento das mesmas deverão contactar o seguinte e-mail [corrida24hlx@gmail.com](mailto:corrida24hlx@gmail.com)

Qualquer dúvida deverá ser remetida para [corrida24hlx@gmail.com](mailto:corrida24hlx@gmail.com)

### 2.3.1 – Processo de Inscrição

As inscrições estão a cargo da organização das 24 horas a Correr Mem Martins - Sintra e serão efetuadas no formulário de inscrição a partir do site oficial da prova [www.24hlx.com](http://www.24hlx.com). O pagamento será efetuado por transferência bancária (PT50 0036 0187 9910 0102 9251 3), sendo que o comprovativo deverá ser enviado por email para o seguinte endereço: [corrida24hlx@gmail.com](mailto:corrida24hlx@gmail.com).

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

Para a prova de 24 horas a correr de Mem Martins – Sintra a inscrição por equipa deverá ser designado um capitão (ou capitã) que será o(a) responsável pela inscrição e o meio oficial de comunicação entre a equipa desde o momento da inscrição até ao término do evento. No ato de inscrição, se a constituição da equipa ainda não estiver definida na sua totalidade ou em parte, o capitão poderá inscrever apenas “atleta 1”, “atleta 2”; etc. Nestes casos, o capitão está obrigado, até ao dia 30 de abril de 2021, a comunicar formalmente através do email [corrida24hlx@gmail.com](mailto:corrida24hlx@gmail.com), o nome dos restantes membros da equipa, assim como todos os dados necessários requeridos na ficha de inscrição.

Nas equipas, e após efectuada a inscrição, caso o capitão não consiga arranjar o número de atletas suficientes ou opte por encurtar a dimensão da equipa, poderá fazê-lo e correr com

número deficitário de atletas, sendo que nunca haverá lugar à devolução da taxa de inscrição e ficando de fora da classificação geral por equipas.

### 2.3.2 – Taxas de Inscrição

Relativamente às provas 24 horas, 12 horas, 6 horas, 3 horas e Maratona Noturna, as taxas de inscrição são as definidas na seguinte tabela:

|                     | Até 31-12-2020 | 01-01-2021<br>a<br>23-04-2021 | 24-04-2021<br>a<br>31-08-2021 | Última Hora, após<br>01-09-2021 |
|---------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Individual 24h      | 30,00 €        | 40,00 €                       | 60,00 €                       | 70,00 €                         |
| Equipa de 4 atletas | 80,00 €        | 120,00 €                      | 180,00 €                      | 200,00 €                        |
| Individual 12h      | 20,00 €        | 30,00 €                       | 50,00 €                       | 60,00 €                         |
| Individual 6h       | 15,00 €        | 25,00 €                       | 40,00 €                       | 50,00 €                         |
| Individual 3h       | 12,00 €        | 20,00 €                       | 30,00 €                       | 40,00 €                         |
| Maratona Noturna    | 15,00 €        | 20,00 €                       | 30,00 €                       | 40,00 €                         |

**Em todas as provas, o valor da taxa de inscrição inclui:**

- Seguro desportivo;
- Peitoral [1];
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- Medalha ou Troféu de participação;
- Banhos no final da prova;
- Acampamento no local;
- 1 (uma) refeição (jantar) a fornecer pela organização aos a inscritos nas 24 horas, 12 horas e maratona noturna.
- Aos Atletas inscritos nas 6 horas a Organização fornecerá um pequeno-almoço;
- Os Atletas inscritos nas 3 horas terão acesso somente ao abastecimento permanente.

A refeição fora do Kit do Atleta tem um custo de 5.00 €.

[1] O peitoral é pessoal e intransmissível, devendo o mesmo ser colocado de forma bem visível.

### 2.4 – Classificações – Prémio para os 3 (três) primeiros classificados em Geral Individual, Escalões e Equipas.

Em todas as provas (24 horas, 12 horas, 6 horas, 3 horas e Maratona noturna), para além da classificação geral individual, serão considerados escalões, referentes ao género e à idade do participante à data de realização da prova, os atletas inscritos nas equipas não serão incluídos nas classificações de escalões

Será atribuído medalha ou troféu para as 3 (três) primeiras classificadas por equipas na prova de 24 horas a correr de Mem Martins - Sintra.

- ✓ Atletas individuais
- ✓ Geral individual Masculinos
- ✓ Geral individual Femininos
- ✓ Seniores Masculinos – (18 anos a 39 anos);
- ✓ Veteranos Masculinos – M40 (40 anos a 49 anos);
- ✓ Veteranos Masculinos – M50 (50 anos a 59 anos);
- ✓ Veteranos Masculinos – M60 (60 anos a 99 anos);
- ✓ Seniores Femininos – (18 anos a 39 anos);
- ✓ Veteranos Femininos – (40 anos a 49 anos);
- ✓ Veteranos Femininos – F50 (50 anos a 59 anos);
- ✓ Veteranos Femininos – F60 (60 anos a 99 anos).

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados em cada escalão.

### **3 – Programa das provas**

#### **3.1 – Prova 24 horas a correr de Mem Martins - Sintra**

A prova terá início às 12h00 do dia 11 de setembro de 2021 e terminará às 12h00 do dia 12 de setembro de 2021, sendo que o objetivo da competição, quer correndo individualmente quer correndo em equipa, é percorrer a maior distância possível no decurso das 24 horas de prova.

Exatamente 24:00:00h após o início da prova será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo. O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada.

O abandono temporário (para descanso, ou para troca de atleta, no caso de equipas) terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito, devendo sempre a organização ser informada do facto. Em nenhuma circunstância uma equipa poderá ter mais do que um atleta simultaneamente em prova, sendo que a ocorrer esse facto será motivo de desclassificação imediata.

#### **3.2 – Prova 12 horas, 6 horas, 3 horas e Maratona noturna**

A prova de 12 horas terá início às 00h00m do dia 12 de setembro de 2021 e terminará às 12h00m do dia 12 de setembro de 2021.

A prova de 6 horas terá inícios às 06h00m do dia 12 de setembro de 2021 e terminará às 12h00m do dia 12 de setembro de 2021.

A prova de 3 horas terá inícios às 09h00m do dia 12 de setembro de 2021 e terminará às 12h00m do dia 12 de setembro de 2021.

Será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova terão que terminar a prova, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais que um atleta o critério de desempate será favorável ao atleta que tenha percorrido essa distancia em menos tempo

A prova da Maratona Noturna terá início às 00h00m do dia 12 de setembro de 2021, tendo como tempo máximo de prova 8 horas.

O abandono do atleta terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito, devendo sempre a organização ser informada do facto

Existirão zonas de controlo ao longo do traçado das provas.

### **4 – Conduta**

Um atleta será punido com desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas (sendo o mesmo válido para as equipas):

- ✓ Não cumprir o presente regulamento;
- ✓ Não passar no controlo de partida;
- ✓ Não passar nos pontos de controlo obrigatórios;
- ✓ Sair da pista ou entrar na mesma fora do local definido para o efeito;
- ✓ Não completar a totalidade do percurso;

- ✓ Recusar-se a apresentar o peitoral;
- ✓ Perder ou alterar o peitoral;
- ✓ Perder o dispositivo eletrónico de controlo de passagem;
- ✓ Ignorar as indicações da organização;
- ✓ Deitar lixo no trilho ou desrespeitar o meio ambiente;
- ✓ Revele algum sinal de conduta antidesportiva.

No caso específico das equipas, para além dos pontos referidos acima, será ainda motivo de desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas:

- ✓ Proceder à troca de atletas fora do local destinado a esse efeito;
- ✓ Ter mais do que um atleta simultaneamente em prova.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado.

## **5 – Informações gerais**

Os atletas não são obrigados a utilizar os abastecimentos disponibilizados pela organização da prova, podendo recorrer a alimentação própria.

A organização recomenda a utilização de frontal durante a noite, além do percurso estar iluminado.

No seguimento da política da organização, no que respeita à redução da utilização de plástico, não irão ser disponibilizados copos e/ou garrafas de água, pelo que todos os atletas deverão ser portadores de copo próprio para utilização no abastecimento permanente. De referir que existirá um local onde cada atleta poderá colocar, caso assim pretenda, o seu próprio abastecimento.

O atleta tem que permanecer em prova durante uma hora a fim de ser classificado individualmente, no que concerne à classificação da equipa aplica-se a mesma regra.

A corrida da maratona noturna termina após o atleta ter concluído a distância de 42,195 Km ou ter ultrapassado as 8 horas do dia 12 de setembro de 2021.

Em caso de alteração de percursos ou cancelamento de qualquer das provas, seja por questões de ordem meteorológica adversa ou outros motivos de força maior, impeditivos da realização das mesmas, a organização reserva-se o direito de não devolver a totalidade do valor das taxas de inscrição.

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

São veículos privilegiados de transmissão de informação, o sítio oficial da prova ([www.24hlx.com](http://www.24hlx.com)), bem como a página do evento nas redes *Facebook* ([www.facebook.com/24horasacorrer/](https://www.facebook.com/24horasacorrer/)) e *Instagram* ([24hacorrermemmartins](https://www.instagram.com/24hacorrermemmartins/)).

Eventuais atualizações do presente documento serão sempre comunicadas nos veículos privilegiados de transmissão de informação acima referidos, salvaguardando-se sempre as condições já estabelecidas com os atletas entretanto inscritos.

Qualquer dúvida deverá ser remetida para o endereço [corrida24hlx@gmail.com](mailto:corrida24hlx@gmail.com).