

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 Roussa, U.F. Chaviães e Paços, Fiães, U.F. de Castro Laboreiro e Lamas, 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

- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: stopandgo.net
- Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.
- A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo indicado, perdendo consequentemente a vaga.
- O atleta tem que confirmar na lista de inscritos a sua situação, se a sua inscrição está validada.
- As inscrições abrem o dia 02 de janeiro de 2024 às 09h00.
- O período de inscrições será entre o dia 02 de janeiro e 31 de março, respetivamente, até às 23.59 com pagamento efetuado dentro desse intervalo, impreterivelmente.
- As inscrições encerram no dia 31 de março 2024 para todas as Provas, sendo que, na última semana, nomeadamente, entre dia 25 e 31 de março as mesmas terão um acréscimo de 5€.

- 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.
- A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- **Valores e Períodos de Inscrição**
 - O período de inscrições decorre de 02 de janeiro 2024 até 31 de março 2024 (ou até esgotarem as vagas).
 - Até às 23h59 do dia 31 de março 2024 – 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€
 - Trail Ultra – 30€
 - Entre o dia 25 e 31 de março 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€
 - Trail Ultra – 35€
 - 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.
- **Devolução do valor de inscrição**
 - 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.
 - 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.
 - Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.

- **Material incluído com a inscrição**
 - Dorsal.
 - Brindes alusivos ao evento.
 - Abastecimentos durante o percurso.
 - Seguro Desportivo, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.
 - Chip para controlo de tempos (exceto para a Caminhada).
 - Prémio de Finalista para todas as provas de Trail
 - Troféu + Garrafa de Alvarinho para todos os atletas de pódio.
 - Banhos de água quente para todos os Atletas.
 - Sorteio de Produtos Regionais ao cruzar a meta.
 - Reportagem Fotográfica.
- **Condições de Participação**
 - Idade para Participação das diferentes Provas.
 - Trail Ultra 48km, a partir dos 18 anos.
 - Trail Longo 32km, a partir dos 18 anos.
 - Trail Curto 19km, 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.
 - Inscrição Regularizada
 - Efetuar corretamente a inscrição em: stopandgo.net
 - Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.
 - 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.
- Ajuda Externa
 - 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.
- 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.
- Regras de Conduta Desportivas
 - 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

• Apresentação

O 9º 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 nos dias 6 e 7 de abril de 2024, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

- **Percursos**

- Todos os percursos decorrem no Concelho de Melgaço, percorrendo várias freguesias do mesmo.
- Todos os percursos arrancam e terminam no Largo Hermenegildo Solheiro. As provas iniciam a partir das 08h00.
- O limite de participantes será de **1000**.
- Haverá vários abastecimentos (líquidos e sólidos) durante o percurso em todas as provas, assim como controlos de passagem e horários.

- **O Evento:**

- **06 de abril – Campeonato Nacional de Trail (Série 200 ATRP)** 32km e 1.900 metros de desnível positivo.
- **07 de abril – 9.º Melgaço Alvarinho Trail**
 - Caminhada de 11km e 500 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio.
 - Trail Curto de 19km e 1.160 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio. (Séries 100 ATRP)
 - Trail Longo de 32km e 1.900 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio. (Séries 100 ATRP)
 - Trail Ultra de 48km e 2.900 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio. (Séries 100 ATRP)
 - As distâncias correspondem a um valor aproximado, poderão não coincidir com todos os GPS.
 - Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para as quatro provas.

- **Secretariado**

- O secretariado (entrega de Dorsais) funcionará no Edifício das Piscinas Municipais de Melgaço.
- Sexta dia 5, das 15h00 às 20h00. (**Exclusivo Campeonato Nacional de Trail ATRP**).
- Sábado dia 6, das 6h30 às 08h30. (**Exclusivo Campeonato Nacional de Trail ATRP**).

- Sábado dia 6, das 15h00 às 20h00.
- Domingo dia 7, das 06h30 da manhã até às 08h30, encerrando meia hora antes da partida de cada prova.
- Ao levantar o Dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do Dorsal, imperativo legal.
- 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 a sua identificação. Assim tentamos evitar trocas, má-fé e até brincadeiras de alguns participantes.
- 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.
- **Horários**
 - **Sábado dia 6 de março 2024 (Campeonato Nacional de Trail ATRP)**
 - 06h30 – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)
 - 08h30 – Encerramento do secretariado
 - 08h45 – Controlo Zero
 - 09h00 – Partida
 - **Domingo dia 7 de março 2024**
 - 06h30 – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)
 - 08h30m– Encerramento do secretariado
 - 07h40m– Abertura Controlo Zero Trail Ultra
 - 08h00m– Partida do Trail Ultra
 - 08h15m– Abertura Controlo Zero Trail Longo
 - 08h30– Partida Trail Longo
 - 08h45– Abertura Controlo Zero Trail Curto
 - 9h00– Partida Trail Curto
 - 9h05– Chamada para a Caminhada
 - 09h15– Partida Caminhada
 - 10h30m– Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Curto
 - 11h30m– Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Longo

- 13h30m– Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Ultra
 - 14h30m– Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Curto e Trail Longo)
 - 16h00m– Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Ultra)
 - 17h00m– Encerramento do evento
 - O horário é o de Portugal Continental, uma hora mais em Espanha
 - Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da Prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar
- **Barreira Horária**
 - 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 evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista da segurança, na prova do Trail Longo e na Trail Ultra, são estabelecidos os seguintes tempos máximos de passagem.
 - Trail Ultra – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova
 - Trail Longo – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova
 - 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 e completa autonomia.
 - 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.
 - Trail Curto e Caminhada não terão barreiras horárias
 - **Controlo de tempos**
 - Chip integrado no dorsal.
 - O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente.
 - Haverá controlos intermédios para que as Provas decorram da forma mais íntegra possível.
 - 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

controle no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controle.

- **Abastecimentos**

- Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- Os líquidos não se servirão nem em garrafas, nem em copos, cada Atleta terá de levar consigo algum recipiente para poder abastecer (eco responsabilidade).
- Abastecimentos – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova
- Abastecimento na Meta para todos os Participantes.
- Os abastecimentos serão compostos por alimentos líquidos e sólidos
- Dependendo das Condições Atmosféricas poderá haver mais abastecimentos nos locais apropriados.

- **Material Recomendado e obrigatório**

- Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente, com capacidade mínima recomendada de 1 litro.
- Alimentação adicional suficiente para ser utilizada entre os abastecimentos, caso seja necessário.
- Manta térmica (**obrigatório**) –Todas as provas de trail.
- Apito (**obrigatório**) – Todas as provas de trail.
- Telemóvel operativo com carga e saldo (**obrigatório**) – Todas as provas de trail.
- Roupa extra de prevenção para as condições meteorológicas (corta vento, chapéu ou boné, etc.)
- 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.

- **Passagem de locais com tráfego rodoviário**

- 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.

- Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.
- **Penalizações/Desqualificações**
 - Não cumpra o regulamento.
 - Não complete a totalidade do percurso - mínimo 20 min.
 - Não tenha os controlos obrigatórios nem o respetivo material obrigatório - 20 min. cada item/controlado.
 - Deteriore ou suje os meios por onde passe - 20 min. por infração.
 - Não leve o Dorsal visível - primeiro, repreensão, caso não cumpra 20 min..
 - Ignore as indicações da organização - desqualificação.
 - Tenha alguma conduta antidesportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral - desqualificação.
 - Falsificar os dados fornecidos a inscrição - desqualificação.
 - Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas - desqualificação.
 - Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso - desqualificação.
- **Abandonos**
 - Se tiver que abandonar por qualquer motivo tente chegar ao reforço mais próximo, a organização dispõe de transporte para o levar a Meta.
 - 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.
- **Marcações**
 - Os Percursos serão marcados com fita cor de rosa com logótipo personalizado.
 - Placas e estacas com o logótipo do MAT (Melgaço Alvarinho Trail).
 - Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.
 - 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.

- **Responsabilidades dos Participantes**
 - 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.
 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
 - Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.
- **Seguro desportivo**
 - 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.
 - Aconselha-se que cada Participante tenha Seguro Desportivo Pessoal
- **Banhos**
 - Os balneários estarão disponíveis nas Piscinas Municipais de Melgaço.
- **Semi-autonomia**
 - 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.
- **Alteração do Percurso, cancelamento da Prova**
 - 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.
- **Conselhos**
 - 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.

- Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.
- É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente, de forma a garantir adequada integridade física e psicológica durante todo o percurso.
- **Ajuda Externa**
 - 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.
 - Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa.

CATEGORIAS E PRÉMIOS

- **Prémios**
 - A entrega de prémios terá lugar no dia da prova no horário previsto das 14.30 horas e das 16 horas para o Ultra Trail.
 - 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.
 - Serão premiados todos os atletas que terminem as respetivas Provas e ainda os 3 primeiros de cada categoria, Masculino/Feminino, na modalidade de Trail.
 - Todos os atletas que terminarem as provas de Trail terão direito a um prémio de finalista.
 - Para o Trail Curto, Trail Longo, e Trail Ultra haverá Prémios para os três primeiros atletas, por categoria e por sexo.
 - 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.
 - Os premiados de pódio recebem um troféu e uma garrafa de Alvarinho.
- **Categorias**

Provas de Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto (SPRINT) – Campeonatos Nacionais 2023/2024 ATRP (categorias)

- Geral Masculino/Feminino.
- Juvenil Masculino/Feminino 16 a 17 anos. (até 15km)

- Júnior Masculino/Feminino (18 a 19 anos). (até 25 km)
 - Sub-23 Masculino/Feminino – 20 anos a 22 anos.
 - Sénior Masculino/Feminino – 23 anos a 34 anos.
 - Master 35 Masculino/Feminino – 35 a 39 anos.
 - Master 40 Masculino/Feminino – 40 anos a 44 anos.
 - Master 45 Masculino/Feminino – 45 anos a 49 anos.
 - Master 50 Masculino/Feminino – 50 anos a 54 anos.
 - Master 55 Masculino/Feminino – 55 anos a 59 anos.
 - Master 60 Masculino/Feminino – 60 anos a 64 anos.
 - Master 65 Masculino/Feminino – 65 a 69 anos.
 - Master 70 – Mais de 70 anos
- **Prazos de Reclamação**
 - 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, n.º do dorsal e os motivos alegados.
 - 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

- **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.