REGRAS ADMINISTRATIVAS

1 ORGANIZAÇÃO

- A Organização do Oh Meu Deus® – Ultra Trail® – Serra da Estrela é uma coorganização da Horizontes Turismo Desportivo e da Associação Interior Convida, com os apoios institucionais da Câmara Municipal de Seia e União das Freguesias de Seia, São Romão e Lapa dos Dinheiros.
- A denominação Oh Meu Deus® é uma marca registada pertencente a Horizontes Turismo Desportivo.
- Será realizada sua **XIII Edição** nos dias **7, 8 e 9 de Junho de 2024**

2 ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

- A participação no Oh Meu Deus® – Ultra Trail® – Serra da Estrela implica a aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes.
- É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.

3 PARTICIPAÇÃO

3.1 Idade participação

- A participação para todas as distâncias do evento Oh Meu Deus® Ultra Trail® Serra da Estrela é aberta a qualquer participante maior de 18 anos.

- Para a participação no OMD20 será permitida a participação com 17 anos, entretanto, deverá solicitar à organização através do email info@horizontes.pt a autorização, que deverá ser assinada pelo encarregado de educação.

3.2 Inscrição regularizada

- Inserir na plataforma documento médico que ateste a sua condição física (OMD100 e OMD160)
- O Termo de Responsabilidade é obrigatório para todos os participantes e é aceito pelo participante no decorrer do processo de inscrição.
- Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.
- Responder ao Questionário de Impacto Económico do Oh Meu Deus® que será enviado a todos os participantes no dia 15 de Maio 2024. O referido questionário será enviado por email e deverá ser respondido até ao dia 31 de Maio de 2024.

3.3 Condições físicas

- Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e ter adquirido capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir neste tipo de evento, especialmente a relacionadas com as alterações das condições climatéricas e ter a capacidade de ser autónomo entre postos de abastecimentos, em relação a alimentos, vestuário e segurança.
- Deverá saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade

em se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.
- 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.
- 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 Processo inscrição

- A inscrição é efetuada através do formulário específico que estará disponível em: https://stopandgo.net e obter mais informações no site da https://horizontes.pt.
- Qualquer questão relacionada com as inscrições, os atletas devem contactar através do email: info@horizontes.pt ou para o nº 274673139.
- Após efetuar a inscrição será enviada informação sobre os vários métodos de pagamento.

4.2 Valores e períodos de inscrição

Provas	01/11/2023 a 31/01/24	01/02/24 a 31/04/24	01/05/24 a 19/05/24
OMD20	28 €	35 €	40 €
OMD50	55 €	65 €	70 €
OMD100	90 €	110 €	130 €
OMD160	110 €	130 €	160 €

4.3 Condições cancelamento/ troca de inscrição

- Organizar eventos desportivos é um processo extremamente exigente e dispendioso, que envolve muitas atividades e que exige recursos para cobrir custos fixos (salários, taxas, impostos, aluguel de instalação e armazém, manutenção de equipamentos e viaturas, assinatura de serviços externos, como imprensa, custos logísticos, etc).
- No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição seja o motivo que for, deverá contatar a organização através do email: info@horizontes.pt
- No caso de solicitar a troca da inscrição para uma distância mais curta, não haverá devolução da diferença.
- No caso de solicitar a troca da inscrição para uma distância maior, deverá pagar o valor da diferença indicada no regulamento na data da solicitação.
- O cancelamento a pedido do atleta pelo o motivo que for, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta ou outro que indicar, em exclusivo para a edição de 2025 do Oh Meu Deus® - Ultra Trail® Serra da Estrela, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 31 de Abril/2024	50%
Até 18 de Maio/2023	25%
A partir de 19 de Maio inclusive	Não haverá direito a crédito

Nota: Não há reembolso em dinheiro

4.4 A inscrição regularizada inclui:

Seguro de acidentes pessoal
Dorsal/Peitoral
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
Oferta de inscrição em 2025 aos vencedores (1°lugar) de cada distância

4.5 Serviços disponibilizados

- Para a distância do OMD50 a organização disponibilizará transporte de Seia para a Aldeia de Sazes da Beira, local de partida da prova.
- No local da meta a organização oferece serviços de massagens e lanche de reposição aos atletas
- Haverá duches
- Haverá solo duro em pavilhão (deverá levar seu próprio colchão)

4.6 Seguro

- 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. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
- A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data a seguradora reserva-se ao direito de não aceitar a referida participação.
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado (participante) e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetuar a participação. Se o participante for por sua conta à procura de assistência hospitalar sem qualquer conhecimento da organização, o seguro não será ativado e o participante terá de assumir 100% das despesas que incorrer.
- Embora a Organização forneça seguro para todos os participantes, é aconselhável que os mesmos tenham um seguro pessoal que cubra a prática de trail-running e que no momento da assistência, verifiquem qual o seguro mais vantajoso na cobertura das despesas decorrentes da situação.

4.7 Direitos de imagem

-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.), 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.

4.8 Reclamações

Todas as reclamações devem ser apresentadas por escrito, assinadas e entregues antes da cerimónia de encerramento, com as irregularidades demonstradas por imagens de vídeo ou fotografias ou testemunhas.

4.9 Interpretação do Regulamento

- Os participantes inscritos no OMD® Ultra-Trail® Serra da Estrela aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, isentam, renunciam, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Organização do Evento.
- 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.
- 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.
- A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper, mudar horários, suspender ou cancelar 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.
- Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.
- Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio das organizadoras.

REGRAS RELACIONADAS COM A COMPETIÇÃO

TOR EXPERIENCE - Aos primeiros 5 participantes da Geral do OMD160 e OMD100 serão atribuídas entradas diretas para participação no Tor de Geant

5. APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

- Este evento contará com 4 distâncias: **OMD20, OMD50, OMD100 e OMD160**.
- A prova do **OMD20** será no formato circular com partida e chegada em Seia em frente à Câmara de Seia, no sábado, dia 8 de Junho.

- A prova do **OMD50** será no formato linear com partida na Aldeia de Sazes da Beira e chegada em Seia em frente a Câmara de Seia, no sábado, dia 8 de Junho
- A prova do **OMD100** será no formato circular com partida e chegada em Seia em frente à Câmara de Seia, na sexta-feira, dia 7 de Junho.
- A prova do **OMD160** será no formato circular com partida e chegada em Seia em frente à Câmara de Seia, na sexta-feira, dia 7 de Junho. Nesta distância, o atleta que concluir em 34 horas, poderá percorrer mais 40 quilómetros e concluir o total de 200km dentro do limite de 44 horas
- Para quem concluir os 200km (OMD160 + 40km) dentro do limite das 44 horas, ser-lhe-á atribuído o título de **VIRIATO**.
- Por razões de força maior, os percursos e horários são suscetíveis de serem alterados.

Provas	Distância	D +	D-	Tempo máximo	ATRP	Grau ATRP
OMD 160*	159 km	8990 m	8990 m	44 h	Trail Ultra Endurance XL	3
VIRIATO	40,9 km	2048 m	2048 m	44h	-	-
OMD 100*	99,7 km	5900 m	5900 m	26 h	Trail Ultra Endurance	3
OMD 50	57,71 km	3570 m	3600 m	15 h	Trail Ultra	3
OMD 20	26,4 km	1380 m	1380 m	11 h	Trail Sprint	4

5.1 Dados das Distâncias

5.2 Ajuda externa

- O apoio por parte do acompanhante ou elemento responsável da equipa será permitido junto aos abastecimentos, nunca podendo interferir com os outros atletas em prova.
- Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização.
- Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas.
- Será também proibida a circulação de carros de apoios de equipas no percurso, devendo estes permanecerem nos pontos de chegada das Bases de Apoio.

5.3 Dorsal | 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 e nas costas sobre a mochila.
- O atleta deverá trazer os alfinetes ou cinto
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso às Bases de Apoio.

5.4 Descrição do percurso

- Os percursos do OMD® Ultra-Trail® Serra da Estrela são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, veredas, levadas (canais de irrigação), estradas florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam sítios e vilas e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão, pois, fechados para as provas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos das provas.
- Os percursos das provas atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.
- Não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades 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.
- Haverá locais dos percursos em cujos caminhos poderão existir portões ou cancelas que os participantes terão de abrir e fechar. Sempre que um participante se depare com um portão ou cancela fechada deve deixá-la da forma que a encontrou, ou seja fechada.
- A organização disponibilizará os tracks GPS dos percursos das provas. Contudo, prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.
- A sinalização será na sua maior parte com fitas cor de laranja, com uma banda refletora, entretanto, serão usadas bandeiras e placas. A sinalização com fitas estará, em 95% dos casos, do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.
- Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com a organização.
- 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.

5.5 Material obrigatório

- Esta listagem poderá sofrer alterações que neste caso, serão comunicadas no guia do participante, que se sobrepõe ao Regulamento
- Qualquer participante que inicie a competição com bastões, terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido ter acesso ou abandonar os bastões em qualquer parte do percurso.
- Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificar que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Material obrigatório	OMD 160	OMD 100	OMD 50	OMD 20
Dorsal a ser colocado no peito, abdómen ou perna e visível durante a totalidade do percurso	x	x	x	x
Depósito de água c/ capacidade mínima de 1 litro	x	x	x	x

Manta térmica (min. 100x200)	x	x	x	x
Casaco impermeável	x	x	x	
Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas	x	x	x	x
Reserva de alimentos	x	x	x	x
Apito	x	x	x	x
2 Frontal + recarga	x	x		
Luz vermelha (pisca-pisca) – a ser colocada na parte posterior da mochila do atleta, acesa durante o período noturno.	x	x		
Alfinetes ou porta dorsal	x	x	x	x
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	x	x	x	x
Bowl (a organização não cederá pratos nem talheres nos abastecimentos)	x	x	x	

5.6 Material recomendado

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 (Atenção não pode deixar nos Postos de Abastecimentos e nem colocar nos sacos)
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)
Corta vento (de acordo com a previsão do tempo)

5.7 Penalizações

- A direção da prova, equipa médica 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 desclassificações estabelecidas abaixo.

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

NOTA: A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas

5.8 Classificações | Prémios

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo em conta o regulamento da ATRP.
- A classificação por equipas, será atribuída em função do somatório dos 3 melhores classificados da geral, sendo vencedora a equipa com menor pontuação.
- Entrega de prémios para os 5 primeiros vencedores da Geral Solo das respetivas categorias Masculina e Feminina para as distâncias **OMD160, OMD100, OMD50 e OMD20**
- Troféu, sem distinção de posição ou categoria, para os **VIRIATOS**

NOTA: Sob qualquer hipótese haverá envio de troféu ou medalha por ctt

5.9 Classificação por escalão

Haverá classificação das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias, conforme regulamento da ATRP, mas não haverá entrega de prémios

M Juvenil e F Juvenil - 16 e 17 anos
M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos
M Sub – 23 e F Sub – 23 – 20 a 22 anos
M Seniores e F Seniores – 23 a 34 anos
M35 e F35 - 35 a 39 anos
M40 e F40 – 40 a 44 anos
M45 e F45 – 45 a 49 anos
M50 e F50 – 50 a 54 anos
M55 e F55 – 55 a 59 anos
M60 e F60 – 60 a 64 anos
M65 e F65 - 65 a 69 anos
M70 - mais de 70 anos

NOTA: Considerando o disposto no Regulamento da ATRP, para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o circuito.

REGRAS RELACIONADAS COM A LOGÍSTICA

6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

- Em todas as provas será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos através de chip colado ao dorsal.
- Nos postos de controlo existirá um dispositivo que registará a passagem dos atletas.

7 BASES DE APOIO E CONTROLO

- As Bases de Apoio e Controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

- 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.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de abastecimento, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal/peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.
- 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.
- Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado

8 TEMPO LIMITE

- Todas as provas são de etapa única, com tempo limite de execução.
- 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.).
- Todos os postos de abastecimentos do OMD100 e OMD160 terão barreiras horárias.
- Os postos de abastecimentos do OMD20 e OMD50 não têm barreiras horárias.
- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, serão desclassificados.
- Se o atleta decidir continuar no percurso, será por sua inteira responsabilidade, desta forma terá de entregar o chip/dorsal e/ou tracker à organização.
- Alertamos para a possibilidade de já não encontrar sinalização, pois os "vassouras" da prova levantarão as fitas à sua passagem.
- Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

9 DROP BAGS | SACOS DE APOIO

- Para o **OMD160** haverá muda de roupa em Vide, Alvoco e Seia(para prosseguir os 40km do Viriato)
Os sacos terão de ser entregues até às 10h30 devidamente identificados (organização fornece, saco, autocolante com nº dorsal e nome)

- Para o **OMD100** haverá muda de roupa em Alvoco.
Os sacos terão de ser entregues até às 21h30 devidamente identificados (organização fornece, saco, autocolante com nº dorsal e nome)
- Os sacos serão transportados para a meta após o encerramento do posto de abastecimento.
- A organização não se responsabiliza pelo conteúdo dos sacos.
- Os sacos só serão entregues mediante a apresentação do dorsal.

10 LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

- 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.
- Os elementos de apoio (1 por atleta) terão de prestar esse apoio fora dos postos de abastecimento se o espaço for pequeno.
- Não serão fornecidos copos, pratos, tigelas e talheres nos abastecimentos. Tendo como objetivo a proteção do ambiente, não forneceremos utensílios descartáveis.

11 INFORMAÇÕES

Como chegar

Parque - Câmara Municipal de Seia
40°25'15.37"N 7°42'16.33"W

Onde ficar

Mais informação em https://visitseia.pt/#

Locais a visitar

Mais informação em https://visitseia.pt/#