



## **COMPETIR EM SEGURANÇA COMEÇA AQUI:**

- Esta prova é uma Corrida de Aventura feita ininterruptamente na areia da praia, numa extensão aproximada de 45 km, com início na Praia de Melides e meta na Praia de Tróia-Mar, em Tróia.
- É fundamental ter a condição física e psicológica adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo quilometragem elevada, longa duração, elevada e permanente exposição ao sol e piso em areia.
- A organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequado, óculos de sol, chapéu e protector solar. É igualmente recomendado por questões de segurança, a protecção do tronco com t-shirt ou top.
- Recomenda-se a todos os atletas que transportem durante a competição, um ou mais reservatórios de líquidos (copo, mochila ou colete de hidratação, garrafa ou outros recipientes).
- O atleta não deve, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de prova.
- Esta prova decorre, em parte, dentro da área classificada “Rede Natura 2000” e Reserva Natural do Estuário do Sado, devendo todos os participantes respeitar e preservar a flora e a fauna ao longo de todo o percurso, não deixando lixo ou outros vestígios durante a sua passagem.
- Não é permitido fazer-se acompanhar por animais.

# – REGULAMENTO –

## 1. ORGANIZAÇÃO

- \* A ULTRA MARATONA ATLÂNTICA MELIDES - TRÓIA é uma organização do Município de Grândola e vai decorrer a 21ª edição, no dia 19 de julho de 2026, na costa atlântica do concelho de Grândola.
- \* A Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia, é uma Corrida de Aventura toda ela percorrida na areia da praia, numa extensão aproximada de 45 km, com início na Praia de Melides e final na Praia de Tróia-Mar, em Tróia.
- \* A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com idade igual ou superior a 18 anos, que cumpram as exigências do presente Regulamento.
- \* Será disputada individualmente e por Equipas em representação de Clubes ou outras Instituições, pontuando para efeitos de classificação da Equipa, os 3 melhores atletas que concluem a Prova antes das 17h00.

## 2. SEGURANÇA

- \* Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face à elevada distância da Prova, à elevada exposição solar e às características do piso.
- \* Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.
- \* Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão aguardar pelas viaturas de apoio que se mantêm no percurso entre o último e o primeiro atleta em prova ou dirigirem-se para o posto de controlo da praia mais próxima caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar transporte para a zona de Meta. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo da Praia mais próxima ou ao condutor da viatura de apoio.
- \* Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.
- \* Estará presente uma equipa médica ao longo de todo o percurso e em Tróia, na chegada à meta. Os serviços médicos estão autorizados a retirar da competição qualquer atleta que manifeste sinais de incapacidade física ou psicológica para continuar a corrida, ou necessidade de receber assistência médica vital.
- \* Estão disponíveis ambulâncias em diversas zonas de fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias.
- \* Seja afável com os milhares de veraneantes que encontrará ao longo percurso.

### **3. PROGRAMA HORÁRIO**

**Sábado - 18 de julho**

**COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO - Grândola**

\* Secretariado: 15h00 - 19h00

**Domingo - 19 de julho**

**PRAIA DE MELIDES:**

\* Secretariado: 7h30 - 8h30

\* Recolha de volumes: 7h30 - 8h30

\* Concentração dos Atletas: 8h45

\* Início da Prova: 9h00

**TRÓIA - PRAIA DE TRÓIA-MAR:**

\* Previsão de início de chegada dos primeiros Atletas, 11h50

\* Entrega de Prémios a partir das 13H00, na meta

\* Fecho da Prova: 17h30

### **4. MATERIAL RECOMENDADO**

- \* Recomenda-se a todos os atletas o transporte, durante a competição, de um ou mais reservatórios de líquidos (copo, mochila ou colete de hidratação, garrafa ou outros recipientes).

### **5. ABASTECIMENTO**

- \* A organização coloca à disposição dos atletas, no momento do levantamento do dorsal, um kit individual composto por 1 banana, 1 gel e 1 barra energética.
- \* Para além deste abastecimento fornecido pela organização, o atleta pode levar consigo outro abastecimento sólido ou líquido, da sua responsabilidade, se assim o entender.
- \* Todo o abastecimento será transportado pelo atleta desde a zona de partida e é da sua inteira responsabilidade, não sendo permitido ao atleta receber qualquer outro abastecimento ao longo do percurso, exceto, nos dois pontos de abastecimento oficiais, nos quais é possível aos atletas encherem os seus recipientes com água fornecida pela organização, abastecimentos localizados ao km 18,5 na Praia do Pego e ao km 28,5 na Praia da Comporta.

**Nestes dois abastecimentos e de forma a garantirmos a redução da produção de resíduos e a redução da poluição marítima, bem como, e de uma forma geral, a promoção de consumos sustentáveis, não serão entregues garrafas de água aos atletas, mas sim, vertida água nos seus recipientes.**

- \* Na chegada à meta, os atletas recebem um reforço alimentar com líquidos, fruta e outros alimentos sólidos.

## **6. CONTROLO**

- \* Será efetuado registo de passagem manual e eletrónico nas Praias, ao longo do percurso.
- \* Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá outros postos de controlo que poderão não ser identificáveis pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis e colocados na frente do corpo, ao longo de toda a Prova.
- \* Haverá um posto de controlo de tempo de passagem ao km 28,5 na Praia da Comporta, no qual os atletas terão de passar até às 14h45. Os atletas que não passarem neste posto de controlo dentro da hora definida, não poderão continuar em Prova e serão transportados da Praia da Comporta para a meta, em viaturas da organização.
- \* Todos os atletas que terminem a Prova depois das 17h30 não terão acesso a Prémios Classificativos.
- \* Será desclassificado o atleta que:
  1. For visto por qualquer elemento da organização, a receber abastecimento sólido ou líquido, ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso.
  2. Saia da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária.
  3. Não cumpra o presente Regulamento.
  4. Não cumpra as medidas de segurança indicadas pela organização.
  5. Não apresente registos em todos os postos de controlo.
  6. Não complete a totalidade do percurso.
  7. Exceda o tempo limite no posto de controlo ao km 28,5.
  8. Não leve o dorsal na frente do corpo e bem visível.
  9. Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
  10. Demonstre uma conduta antidesportiva.
  11. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso e fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
  12. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova.

## **7. RESPEITO PELO AMBIENTE**

- \* Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo, mesmo que biodegradáveis, resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da Ultra Maratona recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

## **8. PROTEÇÃO DE DADOS E DIREITOS DE IMAGEM**

- \* Ao inscrever-se, o atleta consente à organização a utilização de imagens suas recolhidas durante as diversas fases da prova, para efeitos de promoção e divulgação do evento, nesta edição e em edições futuras, nos canais de comunicação do Município de Grândola (sitio web, redes sociais e publicações municipais) através de vários formatos, entre os quais, vídeo e fotografia.
- \* A formalização da inscrição autoriza igualmente a divulgação nas diversas fases de organização do evento, dos dados pessoais dos atletas constantes na inscrição, junto da comunicação social ou através da internet, para efeitos de divulgação de listas oficiais de atletas inscritos, resultados, ou em outra situação relacionada com a divulgação de informações relativas à competição.

## **9. INSCRIÇÕES**

- \* As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 06 de julho 2026, em [www.ultramelidestroia.pt](http://www.ultramelidestroia.pt)
- \* Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação de todas as normas constantes no presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.
- \* A inscrição é individual e intransmissível e só é válida após efetuado o pagamento.
- \* A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta, inclusive para efeitos de Seguro.
- \* Será disponibilizado serviço de transportes em catamaran e autocarro. Este serviço tem custos acrescidos ao valor da inscrição e terá de ser requisitado no momento da inscrição, caso o atleta dele necessite (ver ponto nº 13).
- \* Custo da Inscrição:
  - Até 11 maio: 20€
  - De 12 maio a 22 junho: 30€
  - De 23 a 29 junho: 40€
  - De 30 de junho a 06 de julho: 50€
- \* Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 06 de julho, data em que termina o período de inscrições para a Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia 2026.
- \* Não há devolução do valor da inscrição, excepto em caso de adiamento ou cancelamento do evento por motivo imprevisto e alheio à organização.

## 10. ESCALÕES

\* A ULTRA MARATONA ATLÂNTICA MELIDES - TRÓIA, terá os seguintes Escalões Etários, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

. Sénior Feminino	18 - 34 anos
. Veterano I Feminino	35 - 39 anos
. Veterano II Feminino	40 - 44 anos
. Veterano III Feminino	45 - 49 anos
. Veterano IV Feminino	50 - 54 anos
. Veterano V Feminino	55 - 59 anos
. Veterano VI Feminino	60 - 64 anos
. Veterano VII Feminino	65 anos e mais

. Sénior Masculino	18 - 34 anos
. Veterano I Masculino	35 - 39 anos
. Veterano II Masculino	40 - 44 anos
. Veterano III Masculino	45 - 49 anos
. Veterano IV Masculino	50 - 54 anos
. Veterano V Masculino	55 - 59 anos
. Veterano VI Masculino	60 - 64 anos
. Veteranos VII Masculino	65 anos e mais

## 11. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

\* Prémios monetários para os 10 primeiros atletas masculinos e femininos da geral:

1º - 750€

2º - 500€

3º - 300€

4º - 200€

5º - 150€

Do 6º ao 10º - 100€

\* Inscrição grátis na edição seguinte da Ultra Maratona Atlântica Melides - Tróia para o 1º classificado da geral masculina e da geral feminina.

\* Troféu para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos da geral.

\* Troféu para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada Escalão.

\* Troféu para as 5 primeiras equipas.

## 12. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

- \* Camisola Técnica alusiva à Prova.
- \* Medalha finisher
- \* Outras lembranças a definir.

## 13. TRANSPORTES

- \* Existirá um Catamaran para os atletas da Ultra Maratona Atlântica Melides -Tróia, no dia 19 de julho, com **saída do Cais do Catamaran, em Setúbal, às 6h20**. Os atletas que solicitem este transporte na ficha de inscrição terão um bilhete de ida e volta, **no valor de 6,50€**, o qual será acrescido ao valor da inscrição.
- \* Será disponibilizado transporte em autocarro, de **Tróia para Melides, com saída de Tróia às 6h50**, no dia 19 de julho, aos atletas que o solicitem na ficha de inscrição, **no valor de 3€**, acrescido ao valor da inscrição.
- \* Será disponibilizado transporte de **Tróia para Melides, com saída de Tróia às 18h00**, no dia 19 Julho, aos atletas que o solicitem na ficha de inscrição, **no valor de 3€**, acrescido ao valor da inscrição.

## 14. DIVERSOS

- \* Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação, bem como bilhete ou convite na prova, para apresentação no secretariado.
- \* Será permitido o levantamento de dorsais de clubes ou equipas, mediante a apresentação do bilhete ou convite, de cada um dos atletas.
- \* A organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso.
- \* No dia 19 de julho prevê-se baixa-mar às 11h48 com 0,9 m no Porto de Sines, e baixa-mar às 12h11 com 0,8 m no Porto de Setúbal.
- \* Qualquer alteração ao presente Regulamento, será comunicada a todos os atletas inscritos, através de e-mail e nas redes sociais do evento.
- \* Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da organização.

## 15. CONTACTOS E INFORMAÇÕES

Email: [desporto.juventude@cm-grandola.pt](mailto:desporto.juventude@cm-grandola.pt)

Web: [www.ultramelidestroia.pt](http://www.ultramelidestroia.pt) [www.cm-grandola.pt](http://www.cm-grandola.pt)