



## - REGULAMENTO -

### 1. ORGANIZAÇÃO

- \* A CORRIDA ATLÂNTICA COMPORTA - TRÓIA é uma organização do Município de Grândola e vai decorrer a 12ª edição no dia 19 de julho de 2026, na costa atlântica do concelho de Grândola.
- \* A Corrida Atlântica Comporta - Tróia, decorrerá num percurso com uma extensão aproximada de 15 km, todos eles percorridos em areia, com início na Praia da Comporta e final na Praia Tróia-Mar, em Tróia.
- \* A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com idade igual ou superior a 16 anos, que cumpram as exigências do presente Regulamento.
- \* A Corrida Atlântica Comporta - Tróia, será disputada individualmente e por Equipas, pontuando para efeitos de classificação da equipa, os 3 melhores atletas que concluem a prova.

### 2. SEGURANÇA

- \* Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso.
- \* Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.
- \* Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.
- \* 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.
- \* Todas as desistências têm obrigatoriamente de ser comunicadas a um elemento da organização, no posto de controlo da praia mais próxima, ao condutor da viatura de apoio, ou na meta.
- \* 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.
- \* A organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequado, óculos de sol, chapéu e protetor solar. É igualmente recomendado por questões de segurança, a protecção do tronco com t-shirt ou top.
- \* O contato da assistência médica da prova estará escrito no dorsal do atleta.

### **3. PROGRAMA HORÁRIO**

#### **Sábado – 18 de julho**

##### **COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO - Grândola**

\* Secretariado: 15h00 - 19h00

#### **Domingo – 19 de julho**

##### **PRAIA DA COMPORTA:**

- \* Secretariado: 7h30 - 8h30
- \* Recolha de volumes: 8h00 - 9h00
- \* Concentração dos Atletas: 9h15
- \* Início da Prova: 9h30

##### **TRÓIA - PRAIA DE TRÓIA-MAR:**

- \* Previsão de início de chegada dos primeiros Atletas, a partir das 10h25
- \* Entrega de Prémios a partir das 11h30, na meta
- \* Fecho da Prova: 12h30

### **4. ABASTECIMENTO**

- \* Não existe abastecimento ao longo do percurso, devendo o atleta levar desde a partida, todo o abastecimento líquido ou sólido que considerar ser necessário.
- \* O atleta não pode receber qualquer abastecimento, sólido ou líquido, durante os 15 km do percurso.
- \* Na chegada à meta, os atletas recebem um abastecimento de líquidos e sólidos.

### **5. CONTROLO**

- \* Será efetuado registo de passagem manual e eletrónico 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.
- \* Será desclassificado o atleta que:
  1. For visto por qualquer elemento da organização, a receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso.
  2. Sair 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 conste em um ou mais registos dos postos de controlo.
  6. Não complete a totalidade do percurso.
  7. Não leve o dorsal na frente do corpo e bem visível.
  8. Ignore as indicações transmitidas pela Organização.

9. Demonstre uma conduta anti - desportiva.
10. 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.
11. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova.
12. Se faça acompanhar por animais.

## **6. RESPEITO PELO AMBIENTE**

- \* Todos os atletas deverão adoptar 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 resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da Corrida Atlântica Comporta - Tróia recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo da manhã.
- \* 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.

## **7. 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.

## **8. 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 12).

**\* Custo da Inscrição:**

Até 11 maio: 10€

De 12 maio a 22 junho: 15€

De 23 a 29 junho: 20€

De 30 de junho a 06 de julho: 25€

\* 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 na Corrida Atlântica Comporta - 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.

## **9. ESCALÕES**

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

. Sénior Feminino	16 - 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
. Veteranos VI Feminino	60 – 64 anos
. Veterano VII Feminino	65 anos e mais
. Sénior Masculino	16 - 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
. Veterano VII Masculino	65 anos e mais

## **10. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

\* Prémio monetário e troféu, para os 3 primeiros atletas masculinos e femininos da geral:

1º - 200 €

2º - 150€

3º - 100€

- \* Inscrição grátis na edição seguinte da Corrida Atlântica Comporta - Tróia para o 1º classificado da geral masculina e da geral feminina.
- \* Troféu para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada Escalão.
- \* Troféu para as 5 primeiras equipas.

## 11. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

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

## 12. TRANSPORTES

- \* Existirá um Catamaran para os atletas da Corrida Atlântica Comporta - Tróia, no dia 19 de julho, com **saída do Cais do Catamaran, em Setúbal, às 7h10**. 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 a Comporta, com saída de Tróia às 7h40** no dia 19 de julho, aos atletas que o solicitem na ficha de inscrição, **no valor de 3€**, acrescido ao valor da inscrição.

## 13. 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 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.

## 14. 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)

