

# INTERNATIONAL CONVENTION



10-12 MAY 2024



16-19 MAY 2024



# WELCOME

FOTO: Nélio Paireira





<b>Welcome</b>	4
<b>A Equipa / The Team</b>	8
<b>Informação Geral / General Information</b>	9
<b>Inscrições / Registrations</b>	10
<b>TIC - Centro de Acreditação / TIC - Accreditation Center</b>	12
<b>Reunião Técnica / Technical Meeting</b>	13
<b>Horário / Schedule</b>	14
<b>Classificação de Equipas / Teams Rankings</b>	16
<b>Protesto e Apelos / Protest and Appeals</b>	22
<b>Prémios EMORRC e EMACNS / Awards EMORRC and EMACNS</b>	23
<b>Categorias / Categories</b>	24
<b>Postos de Abastecimento / Refreshment Station</b>	26
<b>Mapas / Maps</b>	28
<b>Controlo Anti-doping / Doping Control</b>	40
<b>Serviço Médico / Medical Service</b>	41
<b>Eventos Sociais / Social Events</b>	42



**WALENTINA FEDJUSCHINA**  
**PRESIDENTE DA EMA/EMA PRESIDENT**

Queridos amigos, querida família EMA!

Prepare-se para uma aventura emocionante, porque está cordialmente convidado a participar nos nossos Campeonatos nas deslumbrantes localidades de Machico e Porto Santo em Maio de 2024!

Imagine isto – condições desportivas perfeitas, sol abundante, praias imaculadas, a revigorante brisa do oceano, deliciosa comida tradicional e uma recepção calorosa à sua espera. Não é apenas um campeonato, é uma experiência inesquecível que promete emoção e alegria a cada passo!

À medida que você se prepara para performances estelares, que sua motivação aumente e seu entusiasmo ilumine os eventos. A Madeira, com o seu encanto magnífico, está pronta para o abraçar para uma estadia extraordinária. Por isso, faça as malas e junte-se a nós num evento que promete não só uma competição acirrada, mas também o calor da camaradagem e a beleza da Madeira.

Desejamos a você ótimas atuações, motivação sem limites e pura emoção durante sua estadia no coração deste paraíso!

Vemos nos na Madeira!

Atenciosamente,

*Dear Friends, Dear EMA Family !*

*Get ready for an exhilarating adventure because you are cordially invited to participate in our Championships in the breathtaking locales of Machico and Porto Santo in May 2024!*

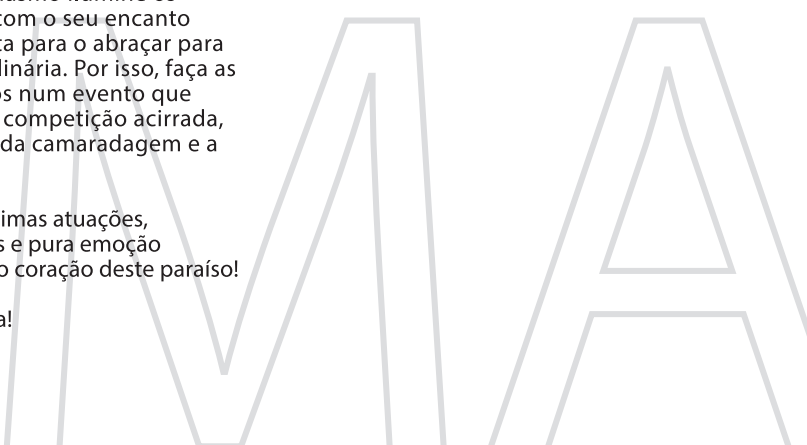
*Picture this – perfect sports conditions, abundant sunshine, pristine beaches, the invigorating ocean breeze, delectable traditional food, and a warm welcome awaiting you. It's not just a championship, it's an unforgettable experience that promises excitement and joy at every turn!*

*As you gear up for stellar performances, may your motivation soar and your enthusiasm light up the events. Madeira, with its magnifque charm, is ready to embrace you for an extraordinary stay. So, pack your bags and join us for an event that promises not only fierce competition but also the warmth of camaraderie and the beauty of Madeira.*

*Wishing you great performances, boundless motivation, and pure excitement throughout your stay in the heart of this paradise!*

*See you in Madeira!*

*Warm regards,*







**RICARDO MIGUEL NUNES FRANCO**  
**PRESIDENTE CÂMARA MUNICIPAL DE MACHICO**  
**MAYOR OF MACHICO CITY COUNCIL**

O Município de Machico acolhe, de 9 a 12 de maio de 2024, o Campeonato Europeu de Trail e Mountain Masters, numa feliz parceria com a European Masters Athletics (EMA) e a Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira. Este prestigiado evento junta-se a um importante conjunto de eventos internacionais, que se têm realizado nos últimos anos neste concelho, fruto de uma visão bem sucedida na criação de condições para a intensificação do desenvolvimento desportivo em geral, e do trail running em particular, tendo em conta as condições excecionais que Machico ofertas para a prática desta modalidade e de outros desportos de natureza. O desporto é, a nosso ver, um dos vetores fundamentais de um desenvolvimento equilibrado, sustentável e promotor da qualidade de vida, constituindo um inegável incremento na promoção deste concelho e na importante mais-valia que proporciona ao nível do turismo e do incontornável impacto positivo sobre a economia local. Associando os atributos acima referidos à excelente capacidade acolhedora destas gentes insulares, é com muita alegria que abrimos as portas e janelas da amizade para o receber porque esta é também a sua casa, desejando a todos uma experiência positiva e inesquecível em Machico, terra natal, desta pérola do Atlântico.

*The Municipality of Machico will host, from May 9th to 12th, 2024, the European Trail and Mountain Masters Championship, in a happy partnership with European Masters Athletics (EMA) and the Athletics Association of the Autonomous Region of Madeira. This prestigious event joins an important set of international events that have been held in recent years in this municipality, the result of a successful vision in creating conditions for the intensification of sporting development in general and trail running in particular, considering the exceptional conditions that Machico offers for the practice of this modality and other nature sports.*

*Sport is, in our view, one of the fundamental vectors of a balanced, sustainable development that promotes quality of life, constituting an undeniable increase in the promotion of this municipality and the important added value it provides in terms of tourism and the unavoidable positive impact on the local economy.*

*Associating the attributes mentioned above with the excellent welcoming capacity of these island people, it is with great joy that we open the doors and windows of friendship to welcome you because this is also your home, wishing everyone a positive and unforgettable experience in Machico, birthplace of this Atlantic pearl.*

MACHICO



**POLICARPO GOUVEIA**  
**PRESIDENTE LOC/LOC PRESIDENT**

## PORTO SANTO

Pela primeira vez, a ilha do Porto Santo terá a honra de acolher o Campeonato Europeu Masters Non-Stadia, concretizando um sonho pessoal. Conhecida como Ilha Dourada pelas suas características, o Porto Santo faz parte do Arquipélago da Madeira, situando-se a cerca de 40 km do Funchal. Ao contrário da Madeira, o Porto Santo é muito plano, o que o torna perfeito para as provas deste Campeonato. A ilha possui uma bela praia de 9 km, reconhecida como a melhor praia da Europa, com areia conhecida pelas suas propriedades terapêuticas que auxiliam no alívio de certas doenças. Exala um charme único que certamente irá cativá-lo. Estamos ansiosos para recebê-lo, nos vemos em maio!

*For the first time, the island of Porto Santo will have the honor of hosting the European Masters Non-Stadia Championships, fulfilling a personal dream. Known as the Golden Island due to its characteristics, Porto Santo is part of the Madeira Archipelago, located about 40 km from Funchal. Unlike Madeira, Porto Santo is very flat, making it perfect for the events in this Championship. The island boasts a beautiful 9 km beach, recognized as the best beach in Europe, with sand known for its therapeutic properties that aid in alleviating certain illnesses. It exudes a unique charm that will surely captivate you. We look forward to welcoming you, see you in May!*

## MACHICO

Depois da organização deste Campeonato, fortemente condicionado pela pandemia de 2020, a Região Autónoma da Madeira terá a honra de acolher novamente este evento no concelho de Machico, local onde desembarcaram os descobridores da Madeira. Conhecida pela sua extensa floresta Laurissilva, Património Mundial da UNESCO, Machico é considerada a capital ao ar livre da região. Com uma vasta rede de 120km de trilhos que ligam as cinco freguesias do concelho, Machico oferece belas corridas competitivas e excelentes caminhadas na natureza. Porta de entrada dos descobridores, Machico é uma cidade rica em património cultural e histórico, com paisagens deslumbrantes e belas praias que certamente irão satisfazer todos os participantes. Além dos campeonatos de Montanha e Trail, estes campeonatos de todo-o-terreno vão, pela primeira vez, incluir a Corrida Vertical, percorrendo uma distância de 4.962 metros com um ganho de elevação positivo de 1.000 metros. Vamos, estamos ansiosos para vê-lo. Até maio.

*After the organization of this Championship, strongly conditioned by the pandemic in 2020, the Autonomous Region of Madeira will have the honor of hosting this event again in the municipality of Machico, the place where the discoverers of Madeira landed. Known for its extensive Laurissilva forest, a UNESCO World Heritage Site, Machico is considered the outdoor capital of the region. With a vast network of 120km trails connecting the five parishes of the municipality, Machico offers beautiful competitive races and excellent hikes in nature. As the gateway for the discoverers, Machico is a city rich in cultural and historical heritage, featuring stunning landscapes and beautiful beaches that will surely satisfy all participants. In addition to Mountain and Trail championships, these off-road championships will, for the first time, include Vertical Run, covering a distance of 4,962 meters with a positive elevation gain of 1,000 meters. Come on, we look forward to seeing you. Until May.*





## EGÍDIO OLIM

**PRESIDENTE AARAM/AARAM PRESIDENT**

## MACHICO

No âmbito da realização de grandes eventos na Região Autónoma da Madeira, vamos organizar este Campeonato Europeu de Veteranos, na cidade de Machico, um Município amigo do Desporto, de onde tivemos e temos alguns dos melhores atletas da Madeira.

Com trilhos e paisagens deslumbrantes com a natureza a imperar em todo o lado, tudo se conjuga para que em Maio todos os que aqui marcarem presença se sintam satisfeitos e com excelentes memórias deste local e evento. Desejo de uns memoráveis Campeonatos e que todos consigam obter os seus objetivos.

*As part of holding major events in the Autonomous Region of Madeira, we will organize this European Veterans Championship, in the city of Machico, a Sports-friendly Municipality, from where we had and still have some of the best athletes in Madeira.*

*With trails and stunning landscapes with nature prevailing everywhere, everything comes together so that in May everyone who attends here feels satisfied and has excellent memories of this place and event.*

*I wish you memorable Championships and that everyone achieves their goals.*

## PORTO SANTO

É com imensa alegria que vamos estar no Porto Santo, a outra Ilha habitada pertencendo ao Arquipélago da Madeira para a realização destes Europeus Masters Non-Stadia.

Pelas suas belezas, onde a praia é o seu ex-libris, pela hospitalidade do seu povo e o ameno clima que irão encontrar estamos convictos que todos os que cá vierem vão ter experiências únicas e inesquecíveis. Desejamos uma excelente competição a todos e encontramos-nos em Maio na Ilha Dourada.

*It is with great joy that we will be in Porto Santo, the other inhabited island belonging to the Madeira Archipelago, to host these European Masters Non-Stadia.*

*Due to its beauty, where the beach is its ex-libris, the hospitality of its people and the mild climate you will find, we are convinced that everyone who comes here will have unique and unforgettable experiences.*

*We wish everyone an excellent competition and see you in May on Ilha Dourada.*

PORTO SANTO  
MACHICO

## CONSELHO E DIRETORES DA EMA *EMA COUNCIL AND MANAGERS*

**PRESIDENTE/PRESIDENT**

**VICE PRESIDENTE EXECUTIVO/EXECUTIVE VICE-PRESIDENT**

**SECRETÁRIA/SECRETARY**

**VICE PRESIDENTE COMPETIÇÃO/VICE-PRESIDENT COMPETITION**

**VICE PRESIDENTE FINANCEIRO/VICE-PRESIDENT FINANCES**

**DELEGADO TÉCNICO OFF ROAD RUNNING/  
OFF ROAD RUNNING TECHNICAL DELEGATE**

**DELEGADO TÉCNICO NON STADIA/TECHNICAL DELEGATE NON STADIA**

Valentina Fedjuschina

Francesco De Feo

Maria Clarisse Duarte

Giovanni Tracanelli

Ercan Ozkan

Giovanni Tracanelli

Vesna Repic

## LOC - LOCAL ORGANISING COMMITTEE EMORRC - MACHICO | EMACNS PORTO SANTO

**PRESIDENTE LOC/LOC PRESIDENT**

**PRESIDENTE AARAM/AARAM PRESIDENT**

**COORDENADOR GERAL/GENERAL COORDINATOR**

**CRONOMETRAGEM/TIMING & SCORING**

**TRANSPORTES/TRANSPORTATION MANAGER**

**GERENTE DOS MEDIA/MEDIA MANAGER**

**GERENTE DE ACREDITAÇÃO/ACCREDITATION MANAGER**

**WEBSITE**

**SERVIÇOS MÉDICOS/MEDICAL SERVICES**

**RESGATE/ALPINE RESCUE**

Polícarpo Gouveia

Egídio Olim

Nélio Parreira

Cíntia Faria

Jorge Camacho

Gina Gonçalves

Jorge Morais

Miguel Campos

AVASAD

Guarda Nacional  
Republicana (GIPS)

## FPA

**PRESIDENTE/PRESIDENT**

Jorge Vieira



## INFORMAÇÃO GERAL/GENERAL INFORMATION

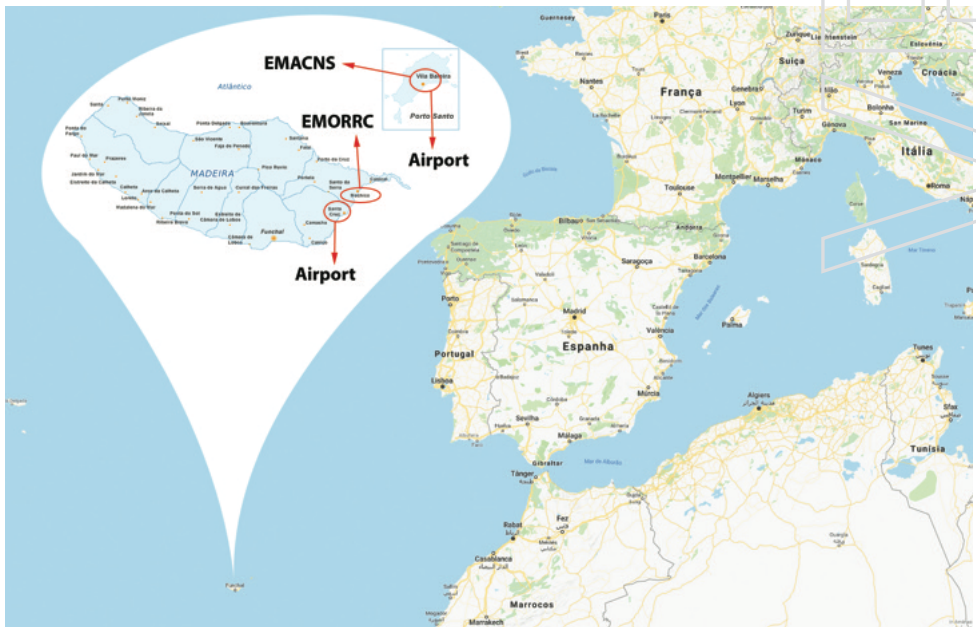
### LOCALIZAÇÃO/LOCATION

O arquipélago está localizado na placa africana no Oceano Atlântico entre os 30° e 33° de latitude norte, basicamente na mesma latitude de Casablanca, 978 km a sudoeste de Lisboa, cerca de 700 km a oeste da costa africana e 450 km ao norte do Ilhas Canárias.

O EMORRC será realizado em 10 a 12 de maio de 2024 em Machico (ilha da Madeira) e o EMACNS será realizado de 16 a 19 de maio de 2024 na ilha do Porto Santo.

*The archipelago is located in the African Plate in the Atlantic Ocean between latitude 30° and 33°N, basically at the same latitude as Casablanca, 978 km southwest of Lisbon, about 700 km west of the African coast, and 450 km north of the Canary Islands.*

*The EMORRC will be held on 10 to 12 May 2024 in Machico (Madeira Island), and the EMACNS will be held on the 16 to 19 May 2024 in Porto Santo Island.*



## AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Estádio de Câmara de Lobos, Sítio do Carmo

9300-113 Câmara de Lobos

Tel.: 00351 291 764 801 | E-mail: geral@atletismomadeira.pt

## PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO ONLINE

1. Aceda a [www.ema-madeira2024.com](http://www.ema-madeira2024.com) e preencha o formulário de inscrição online (OpenTrack) antes do prazo de inscrição.
  - 1.1. **EMORRC- MACHICO:** <https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/PRT/emorrc/>
  - 1.2. **EMACNS- PORTO SANTO:** <https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/PRT/emacns/>
2. Efetuar o pagamento por cartão de crédito (Visa ou Mastercard) ao final do processo de inscrição.
3. Imprima ou salve a página de confirmação para seus registros.
4. O seu Delegado do País validará então o seu registo.

## ONLINE ENTRY PROCEDURE

1. Go to [www.ema-madeira2024.com](http://www.ema-madeira2024.com) and complete the online entry form (OpenTrack) prior to the entry deadline.
  - 1.1. **EMORRC- MACHICO:** <https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/PRT/emorrc/>
  - 1.2. **EMACNS- PORTO SANTO:** <https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/PRT/emacns/>
2. Submit payment by credit card (Visa or Mastercard) at the end of the entry process.
3. Print the confirmation screen for your records.
4. Your Country Delegate will then validate your registration.

## INSCRIÇÕES/ENTRIES

### EMORRC - MACHICO | EMACNS - PORTO SANTO

#### INSCRIÇÕES/ENTRIES

#### PREÇO/PRICE

Até 31 dezembro 2023/*Until 31 December 2023:*

EARLY BIRD - 1ª Prova/*1st Event*

50.00 €

EARLY BIRD - Prova extra/*Extra event*

20.00 € (cada/*each*)

A partir de 1 Janeiro 2024/*From 1 January 2024:*

1ª Prova/*1st Event*

55.00 €

Prova Extra/*Extra Event*

25.00 € (cada/*each*)

#### INSCRIÇÕES TERMINAM:/REGISTRATIONS ENDS:

EMORRC - 16 de abril de 2024/*16 April 2024*

EMACNS - 23 de abril de 2024/*23 April 2024*

Todos os Atletas deverão competir com o seu equipamento nacional de atletismo. As listas de inscritos de ambos os eventos estão disponíveis online.

*All Athletes must compete with their athletics national equipment.  
Entry lists for both events are available online.*





EUROPEAN MASTERS ATHLETICS

## MACHICO 2024 EMORRC PORTO SANTO 2024 EMACNS NON EUROPEAN ATHLETES PARTICIPATION E.M.A. OFFICIAL STATEMENT

Dear EMA Members, Dear Masters Athletes from all over the world, the participation of the Non European Athletes to the EMORRC 2024 and to the EMACNS 2024 is however possible under the following conditions:

- non stadia events: participation allowed without limitations (athletes will receive a diploma with the performance)
- off road events: participation allowed without limitations (athletes will receive a diploma with the performances and, if entered in the open trail running and arrived in the first three positions, a prize)

Don't miss the opportunity to visit the beautiful Island of Madeira and Porto Santo, and to compete in friendship with Master athletes from all over the world in these magnificent places!

<b>Non-European Participation in the European Master Off Road Running and Non Stadia Championships - Machico EMORRC 10-12 May 2024 Porto Santo EMACNS 16-19 May 2024</b>		
<b>Non-Stadia Running and Walking Events</b>	<b>Can enter without limitations</b>	<b>Can receive a diploma with the performance</b>
<b>Off Road Running Events</b>	<b>Can enter without limitations and can participate to the Trail Running Open Race</b>	<b>Can receive a diploma and, if in the first three position, the prizes of the open race</b>

Valentina Fedjuschina – EMA President

Giovanni Tracanelli – EMA VP Competition and Off Road running Delegate

Vesna Repic – EMA Non Stadia Technical Delegate

## **TIC - CENTRO DE ACREDITAÇÃO/TIC - ACCREDITATION CENTER**

### **EMORRC Machico:**

#### **Localização/Location:**

#### **Fórum de Machico**

(Edifício Fórum, Praia de Machico, 9200-108 Machico)

#### **Horário/Schedule:**

09.05.2024 - 13:00 - 19:00

10.05.2024 - 08:00 - 19:00

11.05.2024 - 09:00 - 19:00

12.05.2024 - 07:00 - 19:00

### **EMACNS Porto Santo:**

#### **Localização/Location:**

#### **Antiga Câmara Municipal do Porto Santo (Old Town Hall)**

(R. Dr. Nuno Silvestre Teixeira, 9400-162 Vila Baleira)

#### **Horário/Schedule:**

15.05.2024 - 14:00 - 18:00

16.05.2024 - 10:00 - 19:00

17.05.2024 - 06:30 - 19:00

18.05.2024 - 07:30 - 19:00

19.05.2024 - 06:30 - 16:00

Na chegada, todos os atletas inscritos deverão ir, em ambas as competições, ao TIC - Centro de Acreditação. O check-in será possível até uma hora antes do início de cada prova no EMORRC, e uma hora e meia antes no EMACNS. Todos os atletas deverão levantar os seus dorsais e chip no TIC, pessoalmente ou através de um delegado, ou parceiro apresentando a autorização correspondente e cópia do documento de identificação/passaporte do número a levantar.

Material a recolher:

- Dorsal personalizado
- Pacote de boas vindas

No TIC poderá obter os seguintes serviços:

- Informações gerais sobre os Campeonatos;
- Apresentação de questões para a Reunião Técnica;
- Entrega de formulários para formalização das equipas;
- Protestos e apelos.

Os membros, delegados do LOC e os Team Leaders podem levantar as suas credenciais no TIC - Centro de Acreditação.



*Upon arrival, all registered athletes must go, in both competitions, to the TIC - Accreditation Center. Accreditation will be possible up to one hour before the start of the first start of each event in EMORRC, and one hour and thirty minutes in EMACNS. All athletes must pick up their bibs and chip at the TIC - Accreditation Center, either in person or through a delegate, or partner presenting the corresponding authorization and a copy of the ID / Passport of the number to be collected.*

*Upon registration, the following material will be delivered:*

- Personalized bib
- Welcome pack

*At TIC you can obtain the following services:*

- General information about the Championships;
- Presentation of questions for the Technical Meeting;
- Delivery of forms to formalize teams
- Protests and appeals.

*LOC members, delegates and Team Leaders can collect their accreditation at the Accreditation Center.*

## **CERIMÓNIA DE ABERTURA/OPENING CEREMONY**

Machico e Porto Santo estão muito felizes por receberem os melhores veteranos da Europa. São todos bem-vindos a participar no desfile, que fará parte de uma bela cerimónia de abertura.

*Machico and Porto Santo are very happy to welcome to the best masters runners in Europe. Everyone is welcome to take part in the parade, which will be part of a beautiful opening ceremony.*

## **REUNIÃO TÉCNICA/TECHNICAL MEETING**

### **EMORRC Machico:**

#### **Localização/Location:**

#### **Fórum de Machico**

(Edifício Fórum, Praia de Machico, 9200-108 Machico)

#### **Horário/Schedule:**

09.05.2024 - 15:00

### **EMACNS Porto Santo:**

#### **Localização/Location:**

#### **Antiga Câmara Municipal do Porto Santo (Old Town Hall)**

(R. Dr. Nuno Silvestre Teixeira, 9400-162 Vila Baleira)

#### **Horário/Schedule:**

16.05.2024 - 18:00



## HORÁRIO/TIMETABLE

### EMORRC - MACHICO

PROVA/EVENT	DISTÂNCIA/LENGTH	LOCAL DE PARTIDA/START LINE	DIA/DAY	HORA/TIME
Technical Meeting		Forum of Machico	09.05	15h00
Opening Ceremony		Promenade of Machico	09.05	18h00
Mountain Run	8K (D+600)	Praça do Forum - Machico	10.05	09h00 W 11h00 M
Vertical Run	4,962K (D+1000)	Silveira - Machico	11.05	10h00
Trail Running	33K (D+2000)	Praça do Forum - Machico	12.05	08h00
Closing Ceremony		Promenade of Machico	12.05	18h00

### EMACNS - PORTO SANTO

PROVA/EVENT	DISTÂNCIA /LENGTH	LOCAL DE PARTIDA/START LINE	DIA/DAY	HORA/TIME
Opening Ceremony		Câmara Municipal do Porto Santo	16.05	17h00
Technical Meeting		Antiga Câmara Municipal do Porto Santo (Old Town Hall)	16.05	18h00
Road Race	10K	Vila Baleira	17.05	08h00
Race Walk	10K	estrada próximo/road near Praia da Lagoa	17.05	11h00 M+W
Award Ceremony		Câmara Municipal do Porto Santo	17.05	17h00
Cross Country**	3x2K	Praia da Lagoa	18.05	09h00 M+W
Nordic Walking	10K	Praia da Lagoa	18.05	16h00 M+W
Award Ceremony		Câmara Municipal do Porto Santo	18.05	17h00
Half Marathon	21K	Vila Baleira	19.05	08h00
Race Walk	20K	estrada próximo/road near Praia da Lagoa	19.05	12h00 M+W
Closing Ceremony		Câmara Municipal do Porto Santo	19.05	16h00

\*\*As inscrições para a Estafeta **Cross Country** tem um custo de 20€ por equipa e podem ser feitas no TIC, na véspera do evento. Só são permitido atletas inscritos no EMACNS.

\*\*Registration for the **Cross Country Relay** costs €20 per team, and can be done at the TIC, the day before the event. Only athletes registered in EMACNS are allowed.

## RESPONSABILIDADE/LIABILITY

Nenhuma responsabilidade de qualquer tipo é assumida pelo organizador. Isto também se aplica a acidentes, roubos e responsabilidade perante terceiros. O seguro é de responsabilidade dos participantes.

A participação é por sua conta e risco e responsabilidade. O organizador não se responsabiliza em caso de acidentes ou doenças. Treinamento regular de resistência e boa saúde são pré-requisitos para participação. Pode ser fatal começar logo após doenças infecciosas. O mesmo se aplica ao uso de analgésicos. O mesmo se aplica a tomar analgésicos e medicamentos similares antes do início. Os participantes são responsáveis pela sua própria saúde, nível de formação e equipamento. Todos os participantes são obrigados a interromper a corrida assim que a corrida ameaçar se tornar um risco para a saúde deles.

*No liability of any kind is assumed by the organizer. This also applies to accidents, theft and liability towards third parties. Insurance is the responsibility of the participants.*

*Participation is at your own risk and responsibility. The organizer accepts no responsibility in the event of accidents or illness. Regular endurance training and good health are prerequisites for participation. It can be life threatening to start shortly after infectious diseases. The same applies to taking painkillers. The same applies to taking painkillers and similar medication before the start. The participants are responsible for their own health, level of training and equipment. All participants are required to stop their race, as soon as the race threatens to become a health risk for them.*

## LISTA DE INSCRITOS/ENTRY LIST

A lista de inscritos da **EMORRC Machico** está disponível online:

**EMORRC Machico** entry list is available online:

<https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/PRT/emorrc/competitor/>

A lista de inscritos da **EMACNS Porto Santo** está disponível online:

**EMACNS Porto Santo** entry list is available online:

<https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/PRT/emacns/competitor/>

## TRANSPORTE/TRANSPORT

A organização só irá providenciar transporte para o **EMORRC Machico** para a partida da prova do **Vertical Run**. O transporte será de ida e regresso, e irá partir do centro de Machico.

O transporte estará disponível desde a meta da Vertical Run até à partida.

Os atletas interessados deverão se informar, e solicitar o mesmo, no TIC.

Não haverá serviço de transporte no **EMACNS Porto Santo**. No Porto Santo existem transportes públicos, táxi ou aluguer de bicicletas para chegar aos pontos de partida das provas.

*The organization will only provide transport to **EMORRC Machico** for the start of the **Vertical Run** race.*

*Transportation will be round trip, and will depart from the center of Machico.*

*Transport will be available from the finish of Vertical run to the start.*

*Interested athletes must find out and request it at the TIC.*

*There will be no shuttle service at **EMACNS Porto Santo**. In Porto Santo there are public transportations, taxi or bicycle rent to reach the starting points from the hotels.*

## RESULTADOS/RESULTS

Os resultados serão publicados 45 minutos após a conclusão de cada evento.  
Os resultados dos eventos serão publicados até 45 minutos no local e no site oficial:

*The results will be published 45 minutes after the completion of each event.  
Events results will be published within 45 minutes at the venue and on the website:*

<https://www.ema-madeira2024.com/>

## CLASSIFICAÇÃO DE EQUIPAS/TEAMS RANKINGS

### EMORRC Machico:

#### **Novo Regulamento da Competição EMORRC, a partir de 1 de janeiro de 2024**

- Serão entregues medalhas por equipe às três primeiras equipas em todas as corridas e categorias.
- Só poderá haver uma equipa por país.
- Em todas as categorias, os resultados por equipa serão decididos pela soma das colocações conquistadas pelos três primeiros atletas.
- Também são classificadas equipas com apenas 2 atletas, mas só após as equipas de 3 atletas.
- Não há exigência de declaração prévia dos membros da equipa.
- A "equipa de 3 atletas" com o menor total de pontos será considerada vencedora.
- Qualquer empate será decidido a favor da equipa cujo primeiro pontuador terminar mais próximo do primeiro lugar.
- Não haverá Equipas Compostas para as provas de Mountainha, Vertical Run e Trail.

#### **New Regulations for EMORRC Competition, from 1 January 2024**

- Team medals will be given to the first three teams in all races and categories.
- There can be only one team per country.
- In all categories, team results shall be decided by the aggregate of places recorded by the first three runners.
- Also, teams with only 2 members are classified, but after all teams with 3 members.
- There is no requirement to declare team members in advance.
- The "3 runners team" with the lowest aggregate of points will be judged the winner.
- Any tie will be decided in favor of the team whose first scoring member finishes nearer the first place.
- There will be, for the Mountain, Vertical Run and Trail running events only, no more Composed Teams.



## EMACNS Porto Santo:

Em todas as provas, exceto o Nordic Walking, haverá classificação por equipas.

Serão entregues medalhas às três primeiras equipas de cada escalão etário.

A classificação será definida pela soma dos tempos dos três primeiros atletas de cada país, desde que integrados na mesma faixa etária.

Cada atleta só poderá pontuar por uma equipa.

Para a inscrição das equipas são definidos os seguintes aspectos:

- Havendo três ou mais atletas do mesmo escalão etária, não é necessária a inscrição da equipa, sendo a equipa automaticamente constituída pelos três melhores atletas classificados;
- Se a equipa for formada por três atletas de escalões etárias diferentes, mas que competem ao mesmo tempo na mesma prova, a equipa será classificada na categoria de atleta de menor idade. Nesta situação é obrigatória a inscrição da equipa.
- Caso um atleta com um escalão etário superior, inscrito nas marchas, e que parta num horário diferente, ele não será classificado individualmente no escalão etário apropriado para si.
- **A inscrição das equipas deverá ser efectuada até às 18h00 do dia anterior à competição, pelos respectivos team leaders no TIC.**
- A lista de participantes da competição será divulgada antes do início da competição.

*In all events, except Nordic Walking, there will be classification by teams.*

*Medals will be awarded to the first three teams in each group.*

*The classification will be defined by the sum of the times of the first three athletes of each country, provided that they are integrated in the same age group.*

*Each athlete can only score for one team.*

*For team registration the following aspects are defined:*

- *If there are three or more athletes within the same age group, team registration is not necessary, being the team automatically constituted by the top three athletes classified;*
- *If the team is made up of three athletes of different age groups, but who compete at the same time in the same race, the team will be ranked in the lowest age athlete category. In this situation it is mandatory to register the team.*
- *If an athlete from an older age group will be registered to the runners (walkers) taking off at a different time, he will not be individually classified in the appropriate age groups for themselves.*
- **Registration of teams needs to be made until 18h00 the day before the competition, by their team leaders in TIC.**
- *The list of participants in the competition will be released before the start of the competition.*

## ZONA DE PREMIAÇÃO/AWARDS ZONE

A cerimónia de entrega de prémios do **EMORRC Machico** terá lugar na Praça do Fórum de Machico.

*The **EMORRC Machico** award ceremony will take place on the Praça do Fórum de Machico.*

A cerimónia de entrega de prémios do **EMACNS Porto Santo** terá lugar na Câmara Municipal do Porto Santo.

*The **EMACNS Porto Santo** award ceremony will take place on the Câmara Municipal do Porto Santo.*

## CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS/VICTORY CEREMONY

Todos os atletas deverão estar na área de entrega de medalhas 15 minutos antes do início da premiação.

A programação deverá ser divulgada na área da cerimónia de vitória. Todos os atletas deverão estar uniformizados com a vestimenta oficial de seu país. As medalhas dos atletas que não estarão presentes na cerimónia de premiação serão entregues ao líder da equipe ao final da cerimónia. Todas as cerimónias de premiação serão realizadas no mesmo dia do evento. As cerimónias serão geridas de acordo com as regras do "Protocolo de cerimónias da EMA".

*All athletes must be in the medal delivery area 15 minutes before the awarding begins. The schedule should be published at the victory ceremony area. All athletes must be uniformed with the official clothing of their country. The medals of the athletes who will not be present at the awards ceremony will be delivered to the team leader at the end of the ceremony. All awards ceremonies will be held on the same day of the event. The ceremonies will be managed following the "EMA ceremonies protocol" rules.*

## DIPLOMA

Os três primeiros vencedores e as três primeiras equipas de cada evento receberão um diploma após a Cerimónia de Entrega de Prémios.

*The top three winners and first three teams of each event, will receive a diploma after the Victory Ceremony.*

## **COMUNICAÇÃO/COMMUNICATIONS**

Resultados, briefings, anúncios, informações gerais, etc, serão fornecidos em português e inglês.

*Results, briefings, announcements, general information, etc, will be provided in Portuguese and English.*

## **CONFIRMAÇÃO/CONFIRMATION**

Não será necessário confirmar a participação no campeonato. Você só precisará passar pela Sala de Chamada.

*It will not be necessary to confirm the participation in the championship. You will only need to go through the Call Room.*

## **ESTATUTOS E REGULAMENTOS/STATUTES AND REGULATION**

O campeonato será gerido tendo em conta as regras técnicas da WA e WMRA, salvo modificações feitas pela WMA, e neste Manual de Competição.

*The championship will be managed taking into account the technical rules of the WA and WMRA, except from the modifications made by the WMA, and in this Competition Manual.*

## **ALTERAÇÕES NO PROGRAMA/CHANGES IN THE PROGRAM**

Qualquer alteração no Programa do Campeonato, será comunicada no TIC, no local e online em: <https://www.ema-madeira2024.com/>

*Any change in the Championship's Program, will be communicated in the TIC, on site and online on: <https://www.ema-madeira2024.com/>*

## **ALTERAÇÕES DE PROVAS/CHANGES IN REGISTRATIONS**

Não permitiremos que atletas modifiquem ou adicionem provas extras, em sua inscrição ou alterem atleta em uma prova. O desrespeito às regras acarretará na desclassificação.

*We won't allow athletes to modify or add extra events, in their registration or change athlete in an event. Not respecting the rules, will lead to disqualification.*



## DORSAIS/BIBS

Os atletas receberão 3 dorsais, sendo que um dorsal terá chip e será utilizado no peito à frente, um segundo para utilizar nas costas e o terceiro (sticker) para o bag drop. Os dorsais não podem ser cortados ou dobrados.

É recomendado que os atletas coloquem o número de telefone de uma pessoa atrás do peito, como medida de segurança.

*Athletes will receive 3 bibs, one of which will have a chip on the front chest, a second to wear it on the back and a third (sticker) one for the bag drop. The bibs cannot be cut or folded. It is recommended that athletes put the phone number of a person behind the bib, as a safety measure.*

## SISTEMA DE CRONOMETRAGEM COM CHIP/CHIP TIMING SYSTEM

O chip será entregue junto com o dorsal no Centro de Acreditação. Como é um chip descartável, não é necessário devolvê-lo. **MYLAPS BibTag** é o sistema utilizado para cronometrar todos os eventos. O chip é colocado na parte de trás do dorsal, que deve ser usado no peito (frente). Sem o chip, não terá o seu tempo registado. Não pode usar o seu próprio chip.

*The chip will be delivered along with the bib number in the Accreditation Center. As it is a disposable chip is not necessary to return it. **MYLAPS BibTag** is used for timing at all events. The chip is placed on the back of the bib number, which has to be worn on the chest (front). Without the chip, you will not have your time registered. You cannot use your own chip.*

## ROUPAS OFICIAIS/OFFICIAL CLOTHING

Tendo em conta as regras da WA/WMA, os atletas só poderão usar o vestuário oficial aprovado pela Federação. Em qualquer caso, o País deve ser reconhecível.

As roupas também devem respeitar as Regras e Regulamentos da WA.

Os atletas que competem em eventos de equipa devem fazê-lo apenas com as camisolas nacionais aprovados pelo Federação, representado o seu país.

O descumprimento levará à desclassificação da equipa.

Toda publicidade nas roupas dos atletas deve estar em conformidade com os regulamentos da WA e da WMA.

*Considering WA/WMA Rules, athletes can only wear the official clothing approved by the Federation. In any case the Country must be recognizable.*

*Clothes must also respect the WA Rules and Regulations.*

*Athletes competing in team events must do so only in Affiliate approved national vests or singlet that clearly identifies the Affiliate they are representing.*

*Non-compliance will lead to the team being disqualified.*

*All advertising on athletes' clothing must conform to WA and WMA Regulations.*

## OFICIAIS DE SEGURANÇA/SAFETY OFFICERS

Os Oficiais de Segurança serão apresentados durante o Campeonato e em qualquer uma das seguintes circunstâncias poderão solicitar ao atleta que abandone a área do Campeonato. Eles darão dois cartões amarelos antes da desclassificação.

Esta desclassificação pode surgir nas seguintes situações:

- Por demonstrar incapacidade de terminar uma competição.
- Por parecer exausto e incapaz de continuar de forma saudável.
- Por obstruir outro concorrente.

Quando um Oficial de Segurança tiver dado aviso prévio usando cartões amarelos, o Oficial de Segurança desqualificará o atleta usando um cartão vermelho. Este atleta deverá retirar-se imediatamente do evento. Se o atleta desclassificado abusar ou agredir o Oficial de Segurança, este atleta poderá ser suspenso de todas as outras competições em que estiver inscrito.

O incidente será relatado à federação nacional.

*The Safety Officers will be present during the Championship and for any of the following circumstances they can ask the athlete to leave the Championship area.*

*They will give two yellow cards before the disqualification.*

*This disqualification may arise in the following situations:*

- *For showing inability to finish a competition.*
- *For looking exhausted and unable to continue in a healthy manner.*
- *For obstructing another competitor.*

*When a Safety Officer has given previous advice by using yellow cards, the Safety Officer will disqualify the athlete using a red card. This athlete will have to leave immediately the event. If the disqualified athlete is abusing or attacking the Safety Officer, this athlete can be suspended from all the other competition he is registered for.*

*The incident will be reported to the national federation.*

## PROTESTO E APELOS/*PROTEST AND APPEALS*

O protesto deve seguir os Regulamentos WA.

Os protestos relativos à condição de atleta titular para competir em campeonatos deverão ser feitos antes do início das provas, ao Delegado Técnico, antes da Reunião Técnica (**EMORRC Machico - 9 de Maio às 19h30; EMACNS Porto Santo - 16 de Maio às 18h00**). Caso a questão não seja resolvida satisfatoriamente antes da reunião, o atleta deverá ser autorizado a competir “sob protesto” e a questão será encaminhada ao Júri de Apelação.

Os protestos relativos ao resultado ou condução de um evento deverão, em primeira instância, ser feitos oralmente ao Árbitro, pelo próprio atleta ou por alguém agindo em seu meio-campo, dentro de 30 minutos do anúncio oficial (ou postagem) do resultado desse evento no local em que o evento foi realizado.

Se o atleta não concordar com uma decisão tomada pelo Árbitro, o atleta ou o seu Team Leader poderá então fazer um apelo por escrito ao Júri de Apelação. Um recurso para o Júri de Apelação deve ser feito no prazo de 30 minutos:

- do anúncio oficial do resultado alterado de um evento decorrente da decisão tomada pelo Árbitro;
  - ou do conselho dado aos que fazem o protesto, onde não há alteração de qualquer resultado.
- O Recurso deverá ser feito por escrito, utilizando o formulário disponibilizado para o efeito. Os formulários podem ser solicitados ao TIC. O formulário deverá ser assinado pelo Team Leader, pelo atleta ou oficial agindo em nome do atleta em questão. Será necessário um depósito de 100€ para confirmar o recurso. Se o recurso não for dado provimento, a caução de 100€ não será devolvida. O recurso só pode ser interposto no TIC. O Júri de Apelação emitirá uma decisão por escrito. A decisão estará disponível no TIC.

*Protest must follow the WA Regulations.*

*Protests concerning the status of an athlete to compete in championships must be made before the beginning of the events, to the Technical Delegate, before the Technical Meeting (**EMORRC Machico - 9 May at 19h30; EMACNS Porto Santo - 16 May at 18h00**). Should the matter not be settled satisfactorily before the meeting, the athlete should be allowed to compete “under protest” and the matter be referred to the Jury of Appeal.*

*Protests concerning the result or conduct of an event, shall, in the first instance, be made orally to the Referee by the athlete him/herself or by someone acting on their behalf, within 30 minutes of the official announcement (or posting) of the result of that event in the venue in which the event was conducted.*

*If the athlete does not agree with a decision made by the Referee, the athlete or their Team manager may then make a written appeal to the Jury of Appeal. An appeal to the Jury of Appeal must be made within 30 minutes:*

- *of the official announcement of the amended result of an event arising from the decision made by the Referee;*
  - *or of the advice being given to those making the protest, where there is no amendment of any result.*
- The Appeal shall be in writing using the form provided for this purpose. The forms can be requested from the TIC. The form should be signed by the team manager, the athlete or official acting on behalf of the athlete concerned. A deposit of 100€ will be required to confirm the appeal. If the appeal is not upheld, the deposit of 100€ will not be returned. An appeal can only be lodged at the TIC. The Jury of Appeal shall issue a written decision. The decision will be available at the TIC.*



## PROCEDIMENTOS DA CÂMARA DE CHAMADA/CALL ROOM PROCEDURES

Todos os atletas deverão comparecer à Câmara de Chamada antes de cada competição, para controle dos atletas, conforme horários de check-in agendados conforme indicado abaixo.

A Câmara de Chamada será montada de acordo com o seguinte cronograma.

Todos os horários estão em minutos antes do horário programado de início do evento:

Entrada na Câmara de Chamada: 30 minutos.

Saída da Câmara de Chamada: 5 minutos.

Horários válidos para todos os eventos.

Uma vez na Câmara de Chamada os atletas serão identificados pelo dorsal e chip.

Na Câmara de Chamada será verificado os equipamentos representativo do seu país.

Objetos pessoais, equipamentos eletrônicos não permitidos, serão recolhidos, etiquetados e serão depositados no TIC, se necessário. Deverão ser recolhidos após o evento.

Os juízes verificarão os uniformes. **Uma camisola ou equipamento do clube não é aceitável.**

Toda publicidade nos uniformes dos atletas durante a competição e premiação, estará de acordo com as normas da WA e EMA, quanto ao tamanho e conteúdo.

*All athletes are required to report to the Call Room before each competition, for the control of the athletes, according to the scheduled check-in times as indicated below.*

*The room will be set up according to the following schedule.*

*All times are in minutes before the scheduled start time of the event:*

*Call Room Entry: 30 minutes.*

*Exit from the Call Room: 5 minutes.*

*Times valid for all events.*

*Once in the Call Room the athletes will be identified by the bib and chip.*

*The equipment representing your country will be checked in the Call Room.*

*Personal objects and electronic equipment that are not permitted will be collected, labeled and deposited in the TIC, if necessary. They must be collected after the event.*

*The judges will check the uniforms. **A club singlet or vest is not acceptable.***

*All advertising on the uniforms of the athletes during the competition and the awards, will be in accordance with the rules of the WA and EMA, regarding the size and content.*

## PRÉMIOS - EMORRC e EMACNS/AWARDS - EMORRC and EMACNS

Em cada prova, exceto Cross Country, será entregue uma medalha aos três primeiros colocados masculino e feminino de cada faixa etária de 5 anos.

Em cada prova, exceto Nordic Walking, será entregue uma medalha a cada atleta integrante das três primeiras equipas, masculina e feminina, em cada faixa etária de 5 anos. A classificação das equipas será feita por soma das posições (EMORRC) ou tempos (EMACNS), conforme detalhado acima.

*In each event, except for the Cross Country, a medal will be given to the three first men and women in each age group of 5 years.*

*In each event, except for the Nordic Walking, a medal will be given to each athlete member of the three first teams, men and women, in each age group of 5 years. Team rankings will be made by addition of the positions (EMORRC) or times (EMACNS), as detailed above.*

## CATEGORIAS/CATEGORIES

As seguintes categorias, subdivididas de acordo com a data de nascimento (a data especificada está incluída na categoria) são elegíveis para participar nos Campeonatos Europeus de Veteranos (EMORRC e o EMACNS). As Competições são realizadas com base nas orientações do LOC (Comité Organizador Local).

*The following categories, subdivided according to date of birth (the specified date is included in the category) are eligible to start at the European Masters Championships (EMORRC and EMACNS). The Competitions are held on the basis of directions devised by the LOC (Local Organizing Committee).*

### EMORRC - MACHICO

CATEGORIA/CATEGORY	DATAS DE NASCIMENTO/BIRTHDAYS
M&W35	Nascidos entre/Born from 10.05.1989 - 11.05.1984 incl.
M&W40	Nascidos entre/Born from 10.05.1984 - 11.05.1979 incl.
M&W45	Nascidos entre/Born from 10.05.1979 - 11.05.1974 incl.
M&W50	Nascidos entre/Born from 10.05.1974 - 11.05.1969 incl.
M&W55	Nascidos entre/Born from 10.05.1969 - 11.05.1964 incl.
M&W60	Nascidos entre/Born from 10.05.1964 - 11.05.1959 incl.
M&W65	Nascidos entre/Born from 10.05.1959 - 11.05.1954 incl.
M&W70	Nascidos entre/Born from 10.05.1954 - 11.05.1949 incl.
M&W75	Nascidos entre/Born from 10.05.1949 - 11.05.1944 incl.

EMORRC

## EMACNS - PORTO SANTO

CATEGORIA/CATEGORY	DATAS DE NASCIMENTO/BIRTHDAYS
M&W35	Nascidos entre/Born from 17.05.1989 - 18.05.1984 incl.
M&W40	Nascidos entre/Born from 17.05.1984 - 18.05.1979 incl.
M&W45	Nascidos entre/Born from 17.05.1979 - 18.05.1974 incl.
M&W50	Nascidos entre/Born from 17.05.1974 - 18.05.1969 incl.
M&W55	Nascidos entre/Born from 17.05.1969 - 18.05.1964 incl.
M&W60	Nascidos entre/Born from 17.05.1964 - 18.05.1959 incl.
M&W65	Nascidos entre/Born from 17.05.1959 - 18.05.1954 incl.
M&W70	Nascidos entre/Born from 17.05.1954 - 18.05.1949 incl.
M&W75	Nascidos entre/Born from 17.05.1949 - 18.05.1944 incl.
M&W80	Nascidos entre/Born from 17.05.1944 - 18.05.1939 incl.
M&W85	Nascidos entre/Born from 17.05.1939 - 18.05.1934 incl.
M&W90	Nascidos entre/Born from 17.05.1934 - 18.05.1929 incl.
M&W95	Nascidos entre/Born from 17.05.1929 - 18.05.1924 incl.
M&W100+	Nascidos em ou antes/Born before 17.05.1924

EMACNS

## POSTOS DE ABASTECIMENTO/REFRESHMENT STATION

### EMORRC Machico:

Alimentos e bebidas adequados (água e isotônicos) estão disponíveis nos postos de abastecimento. Na prova de montanha terá postos de abastecimento, de mais ou menos de 3 em 3 km, e também na zona da meta.

Na prova de trail terá postos de abastecimento, entre 5 a 7 km de distância entre si, e também na zona da meta.

O Assistente Pessoal só está autorizado nos pontos de abastecimento e com acreditação, duas pessoas por país.

Vertical Run só terá abastecimento na meta (somente líquidos) e, dependendo das condições climáticas do dia, um ponto de água poderá estar disponível ao longo do percurso.

*Suitable food and drinks (water and isotonic drinks) are available at the refreshment stations.*

*In the mountain race there will be refreshment stations, every 3 km or so, and also in the finish line.*

*In the trail race there will be refreshment stations, between 5 and 7 km apart, and also in the finish area.*

*The Personal Assistant is only authorised at the refreshment points.*

*Vertical Run will only have refreshment station at the finish line (only liquids) plus, depending on the weather conditions of the day, a water point could be available along the course.*

### EMACNS Porto Santo:

Os pontos de abastecimento para a Corrida 10 Km e a Meia Maratona 21Km serão a cada 5Km e na meta. Para as marchas de 10 km e 20 km, sendo um circuito, terá um posto de abastecimento no meio do circuito e novamente na meta.

No Nordic Walking a mesma coisa, um posto de abastecimento a cada volta e na linha de meta.

Os atletas poderão pedir para deixar os seus abastecimentos pessoais, nas mesas que a organização disponibilizará.

Para as marchas de 10 Km e 20 Km as equipas podem ser credenciadas no TIC, como Assistente Pessoal, duas pessoas por país, para as zonas de abastecimento.

Não serão distribuídos abastecimentos fora da zona de abastecimentos.

Os representantes dos países não devem de forma alguma interferir no andamento da corrida.

Um atleta que receba abastecimento num local diferente dos postos de abastecimento oficiais, ou recolha abastecimento de outro atleta, deverá, na primeira infração, ser advertido pelo Árbitro, normalmente através da exibição de um Cartão Amarelo. Para uma segunda infração, o Árbitro deverá desqualificar o atleta, normalmente mostrando um Cartão Vermelho.

*The refreshment points for the 10 Km Road Race and the 21Km Half Marathon will be every 5Km and at the finish line.*

*For the 10 Km and 20 Km Race Walk, being a circuit, will have a refreshment station in the middle of the circuit and again at the finish line.*

*In Nordic Walking the same, a refreshment station every lap and at the finish line.*

*Athletes can ask to leave their personal supplies at the tables that the organization will make available.*

*For the 10 Km and 20 Km Race Walk the teams can be accredited at the TIC, as Personal Assistant, two people per country in the refreshment areas.*

*No refreshments to be issued outside the refreshment zone.*

*Country representatives must not in any way interfere with the progress of the race.*

*An athlete who receives or collects refreshment or water from a place other than the official stations or takes the refreshment of another athlete, should, for a first such offence, be warned by the Referee normally by showing a Yellow Card. For a second offence, the Referee shall disqualify the athlete, normally by showing a Red Card.*



# ULTRA MADEIRA

05-06 OCT.  
2024

ULTRA 83KM/3810D+  
ULTRA 50 KM/2000D+ | TRAIL 30KM/1360D+  
TRAIL 15KM/340D+ | MINI TRAIL 8KM/290D+



[www.ultratrailmadeiraisland.com](http://www.ultratrailmadeiraisland.com)

SPONSORS:



## MAPAS/COURSES

EMORRC - MACHICO 2024

MOUNTAIN RUN - 8K (D+600)

**Terá um tempo limite de 2h30.**

### Material Obrigatório:

- Calçado adaptado (tipo trail).
- 2 coletes fornecidos pela organização que deverão estar visíveis e colocados nas costas e na frente do corredor.
- Equipamento nacional.

### Equipamento recomendado:

- Recipiente de água (tipo copo reutilizável).
- Água.
- Uma barra ou gel.
- Telemóvel carregado.
- Manta de sobrevivência na sua embalagem original e sem cortes.

**ATENÇÃO: Bastões não são permitidos.**

***There will be a time limit of 2h30.***

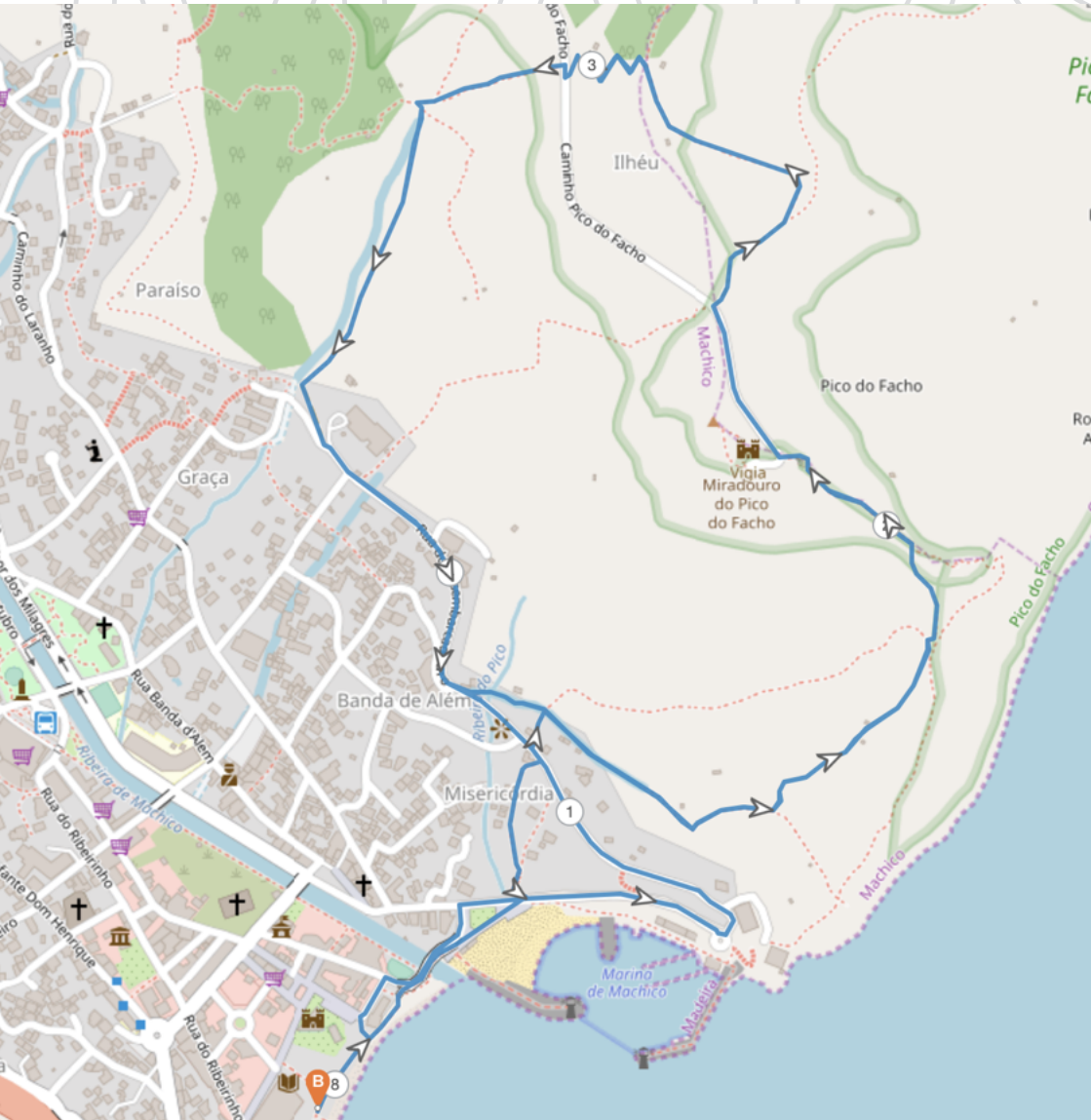
### Mandatory:

- *Adapted shoes (trail shoes type).*
- *2 bibs provided by the organization which must be visible and placed at the back and front of the runner.*
- *Nation's jersey.*

### Recommended equipment:

- *Water container (reusable cup type).*
- *Water.*
- *A bar or gel.*
- *Charged cell phone.*
- *Survival blanket in its original packaging and uncut.*

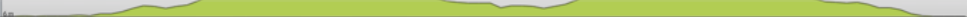
**PLEASE NOTE: Poles are not allowed.**



TOTAL ASCENT = 618 m (approx.)

2500 m

1:2500 X



## TRAIL RUNNING - 33K (D+2000)

**Terá um tempo limite de 08h00.**

**BARREIRAS HORÁRIAS:**

**Check Point 1** - Caniçal

**Check Point 2** - Larano

**Check Point 3** - Casa das Funduras

### **Material Obrigatório:**

Calçado adequado (tipo calçado de trilha).

• 2 dorsais fornecidos pela organização que deverão estar visíveis e colocados nas costas e na frente do corredor.

• Equipamento da nacional

• Mochila de trail na qual é transportado o material obrigatório durante toda a corrida.

• Telemóvel carregado (recomenda-se vivamente o smartphone): O corredor deve estar sempre acessível antes, durante e depois da corrida: - Telemóvel com cobertura internacional (guarde os números de segurança da organização, não cubra o seu número e não se esqueça de iniciar a corrida com a bateria totalmente carregada). - Mantenha o telefone ligado. É proibido ativar o modo voo e isso pode levar a sanções.

• Uma bateria externa é fortemente recomendada.

• Copo pessoal, mínimo 15 cl (não são aceites garrafas ou frascos com tampa).

• Abastecimento mínimo de água: 500 ml.

• Manta de resgate com tamanho mínimo de 1,40 m x 2 m

• Apito

• Sticks e bastões são permitidos

• Alimentação de reserva: (2 géis + 2 barras energéticas).

• Casaco com capuz para o mau tempo na montanha. O casaco deve ser feita de uma membrana impermeável\* e respirável\*\* (por exemplo, Outdry).

\*RET recomendado abaixo de 10.000 Schmerber \*\*RET recomendado abaixo de 13.

- O casaco deve ter um capuz integrado no casaco ou integrado no casaco ou fixado ao casaco pelo sistema original desenhado pelo fabricante para o efeito.

- As costuras devem ser impermeáveis.

- O casaco não deve ter partes de tecido não impermeável, mas são permitidas as aberturas de ventilação fornecidas pelo fabricante (abaixo dos braços, nas costas), desde que não prejudiquem a impermeabilidade.

- O corredor deve avaliar se o casaco atende aos critérios acima e, portanto, é adequado para o mau tempo nas montanhas. Contudo, em caso de fiscalização, prevalecerá a opinião do Diretor de Prova sobre o assunto.

• Calças compridas ou shorts de corrida OU combinação de shorts e meias para cobrir totalmente as pernas.

• Boné, Bandana ou Buff®.

• Comprovante de identidade: passaporte/bilhete de identidade.

**Kit em caso de frio extremo** (pode ser exigido pelo LOC dependendo da situação meteorológica)

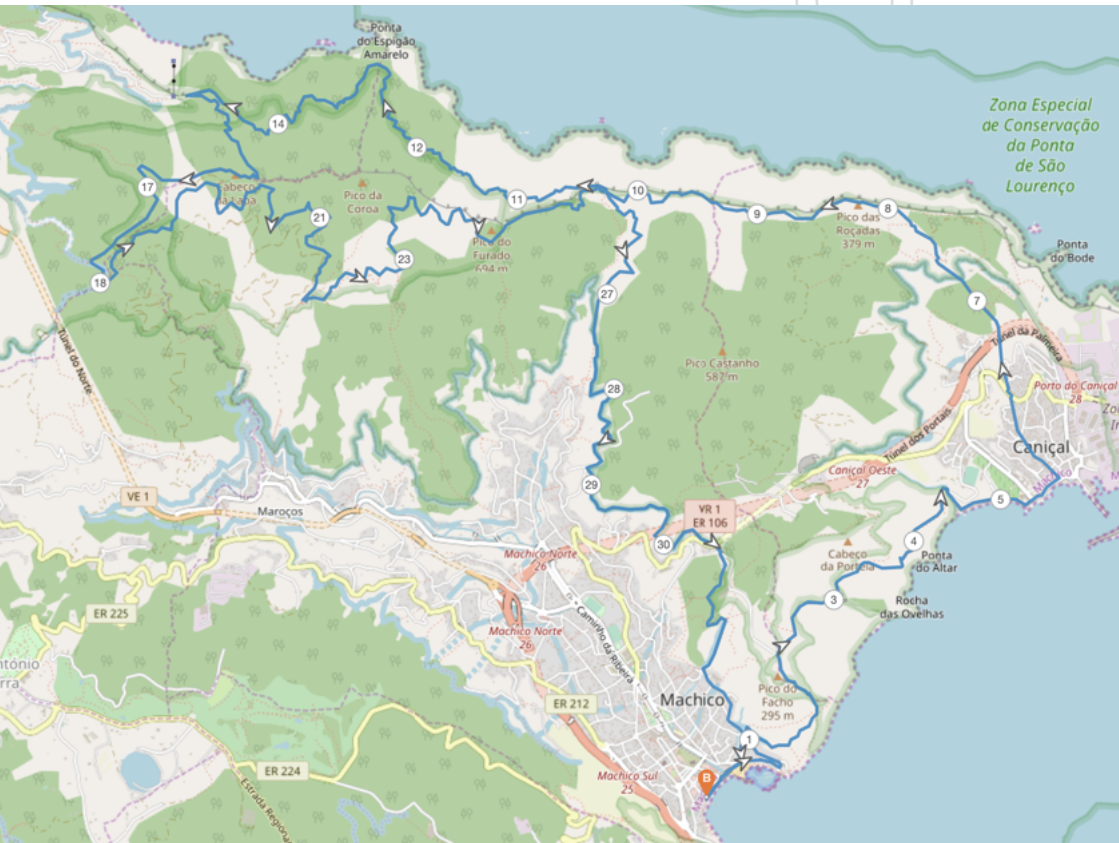
• Segunda camada quente adicional: um top quente de mangas compridas.

• Chapéu quente

• Luvas quentes e impermeáveis

• Calças impermeáveis





TOTAL ASCENT = 2267 m (approx.)

0/30 m

1% X

### Outros equipamentos recomendados

- Roupa extra quente, essencial em tempo frio, chuvoso ou em caso de lesão.
- Adere em caso de chuva ou neve para sua segurança em superfícies escorregadias.
- Se você optar por trazer bastões de caminhada, deverá carregá-los durante toda a corrida. É proibido iniciar a corrida sem bastões e depois recuperá-los durante a corrida.
- Vaselina ou creme protetor térmico
- Quantia em numérico (para fazer face a algum imprevisto)
- Tigela reutilizável
- Relógio GPS
- Óculos de sol
- Protector Solar

# MANDATORY

**There will be a time limit of 08h00.**

## **TIME BARRIERS:**

**Check Point - 1** Caniçal

**Check Point - 2** Larano

**Check Point - 3** Casa das Funduras

## **Mandatory:**

- Suitable shoes (trail shoes type).
  - 2 bibs provided by the organization that must be visible and placed at the back and front of the runner.
  - Nation's jersey
  - Trail backpack in which the obligatory material is carried during the entire run.
  - Charged Mobile phone (smartphone is strongly recommended): The runner must be reachable at all times before, during and after the run: - Mobile phone with international coverage (save the organization's security numbers, do not cover your number and do not forget to start your run with a fully charged battery). - Keep the phone switched on. It is forbidden to switch on the flight mode and this may lead to sanctions.
  - An external battery is strongly recommended.
  - Personal cup, minimum 15 cl (bottles or flasks with lids are not accepted).
  - Minimum water supply: 500 ml.
  - Rescue blanket with a size of at least 1.40 m x 2 m
  - Whistle
  - Sticks and poles are allowed
  - Food supply: (2 gels + 2 energy bars).
  - Jacket with hood for bad weather in the mountains. The jacket should be made of a waterproof\* and breathable\*\* membrane (e.g. Outdry).
- \*RET recommended below 10'000 Schmerber \*\*RET recommended c below 13.
- The jacket must have a hood that is integrated into the jacket or that is integrated into the jacket or attached to the jacket by the original system designed by the manufacturer for this purpose.
  - The seams must be waterproof.
  - The jacket must not have any non-waterproof fabric parts, but the ventilation openings provided by the manufacturer (under the arms, in the back) are permitted, provided they do not affect the waterproofness.
  - The runner must judge whether the jacket meets the above criteria and is therefore suitable for bad weather in the mountains. However, in the event of an inspection, the Race Director's opinion on the matter shall prevail.
  - Long trousers or running shorts OR combination of running shorts and socks to fully cover the legs.
  - Cap, Bandana or Buff®.
  - Proof of identity: passport/identity card.

## **Kit in case of extreme cold** (may be required by the LOC depending on the weather situation)

- Additional warm second layer: a long-sleeved warm top.
- Warm hat
- Warm, waterproof gloves
- Waterproof over trousers

## **Recommended equipment**

- Warm spare clothing, essential in cold, rainy weather or in case of injury.
- Sticks in case of rain or snow for your safety on slippery surfaces.
- If you choose to bring walking sticks/poles, you must carry them with you throughout the run. It is forbidden to start the race without poles and then retrieve them during the run.
- Vaseline or heat protection cream
- Amount in cash (to cover any unforeseen circumstances)
- Reusable bowl
- GPS watch
- Sunglasses
- Sunscreen

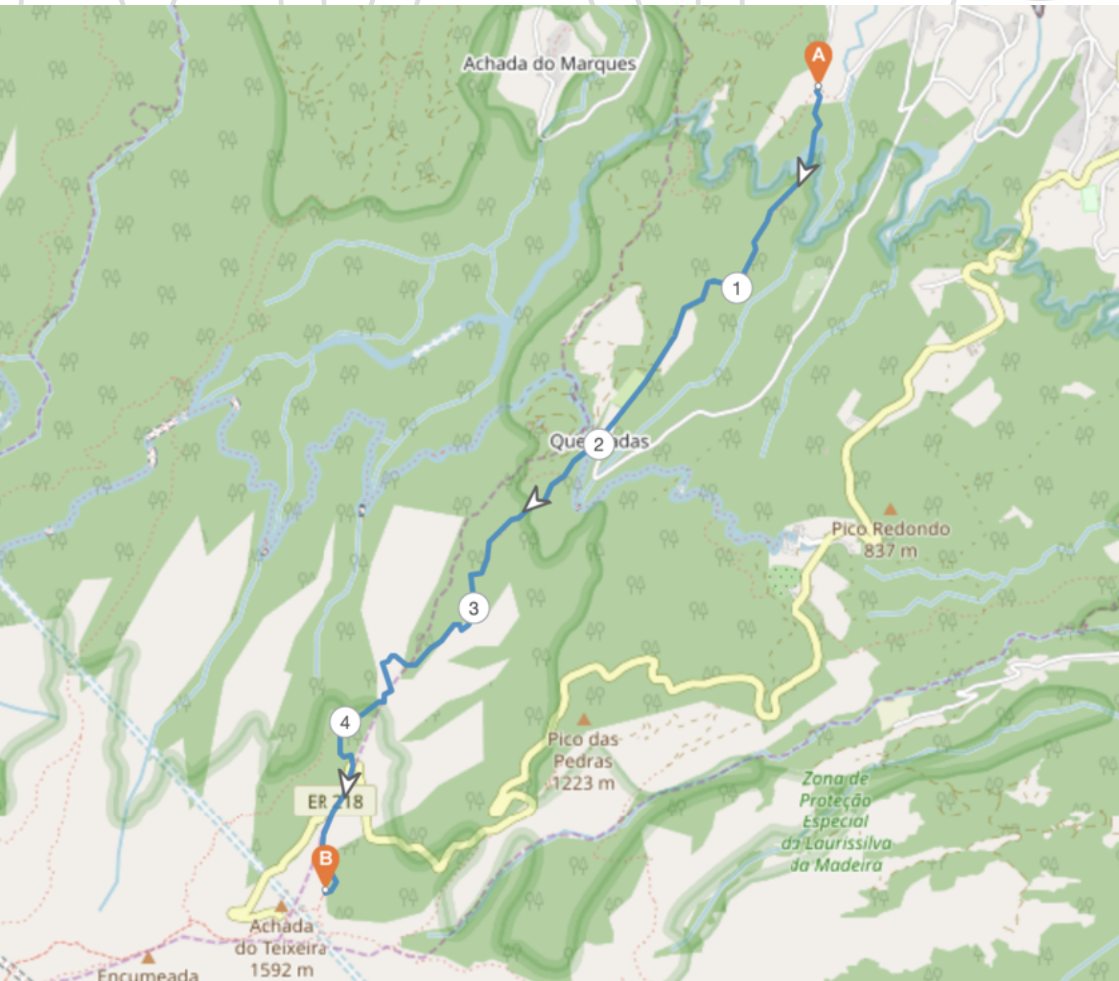
## VERTICAL RUN - 4,962K (D+1000)

**Terá um tempo limite de 02h00.**

Partida em massa por Gênero ou Categorias (dependendo do número de atletas).

**There will be a time limit of 02h00.**

Mass starts by Gender or Categories (depending on the number of athletes).



### **Para todos os eventos EMORRC:**

A qualquer momento, a organização da EMORRC reserva-se o direito de modificar o percurso ou os horários das provas inscritas nesta prova. Também se reserva o direito de cancelar um evento por qualquer motivo que coloque em perigo a vida do corredor ou qualquer caso de força maior (nenhum reembolso poderá ser solicitado).

A organização poderá ter que modificar o percurso e a distância originalmente planeados, dando preferência a mais troços de estrada, de forma a permitir aos participantes correr quaisquer que sejam as condições meteorológicas e com total segurança.

Alertamos os corredores para o facto de existirem percursos alternativos e de que, salvo condições excepcionais, a corrida pode realizar-se. A mudança de rumo não dará origem a qualquer compensação.

### **For all EMORRC events:**

*At any time, the organization of the EMORRC reserves the right to modify the course or the schedules of the events registered in this race. It also reserves the right to cancel an event for any reason that would put the life of the runner in danger or any case of force majeure (no refund can be asked).*

*The organization may have to modify the route and distance originally planned, giving preference to more road portions, in order to allow participants to run whatever the weather conditions and in complete safety. We make runners aware of the fact that alternative routes exist and that, except in exceptional conditions, the race can take place. The change of course will not give rise to any compensation.*

### **Razões para desclassificação de todos os eventos do EMORRC:**

- Desrespeito pelos voluntários/organizadores e outros corredores.
- Não possuir o equipamento obrigatório
- Terminar a corrida sem bastões (caso o corredor tenha iniciado a corrida com eles)
- Não respeitar o curso
- Jogar lixo no chão
- Não ter o equipamento do seu país
- Assistência fora das áreas autorizadas (zona de abastecimento)

### **Reasons for disqualification for all EMORRC events:**

- *Non-respect for volunteers/organizers and other runners.*
- *Not having the mandatory equipment*
- *Finishing the race without poles (in case the runner started the race with them)*
- *Not respecting the course*
- *Throwing garbage on the ground*
- *Not having the jersey of his country*
- *Assistance outside of authorized areas (refueling zone)*



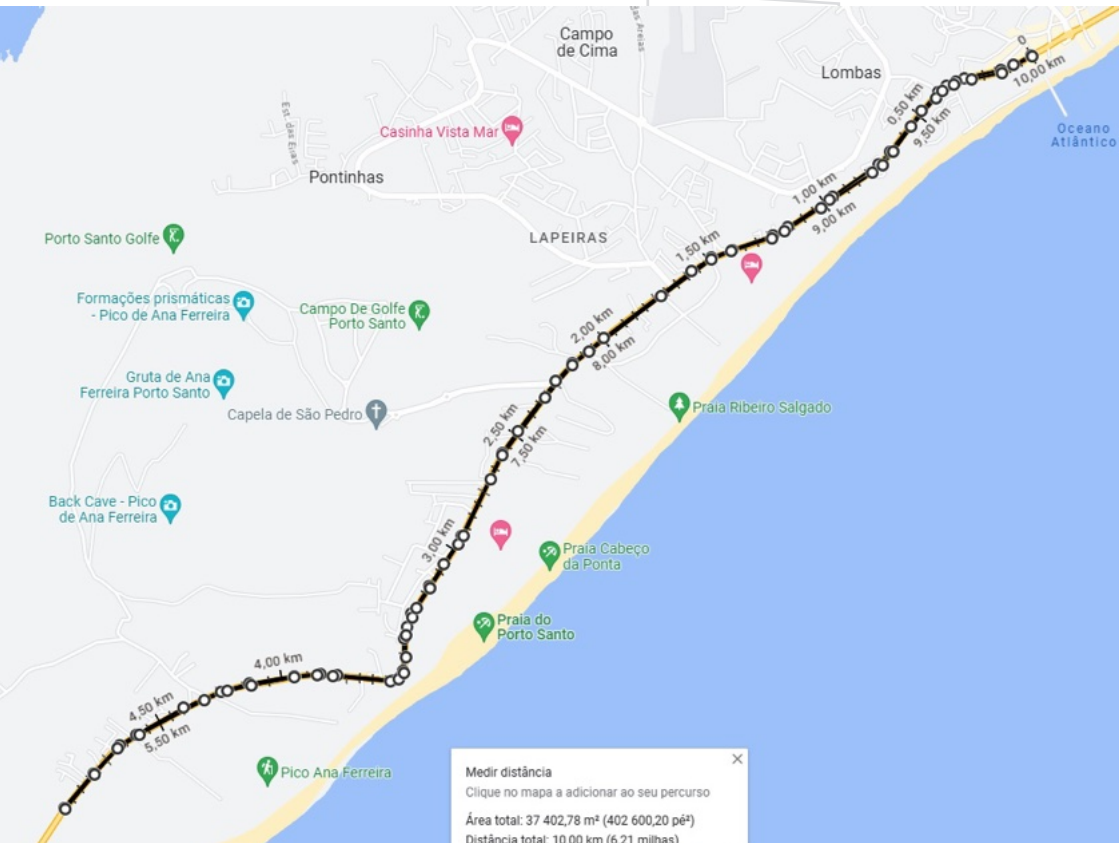


## MAPAS/COURSES

### EMACNS - PORTO SANTO 2024 ROAD RACE - 10K

Terá um tempo limite de 1h30, após esse período, a Organização poderá não garantir o encerramento completo do percurso.

*There will be a time limit of 1h30, after this period, the Organization may not guarantee the complete completion of the route.*



## RACE WALK - 10K & 20K

**Marcha 10K** - Terá um tempo limite de 01h30.

**Marcha 20K** - Terá um tempo limite de 03h30.

Todos os juizes serão juizes oficiais autorizados pela WA/WMA/EMA.

O Regulamento WA e EMA/WMA serão levados em consideração para decidir a legalidade de cada participante. A Placa de Desclassificação estará localizada próxima ao percurso para permitir que os atletas os vejam durante a prova.

Somente o Juiz Chefe de Marcha ou os Assistentes dos Juizes Chefes podem desqualificar um atleta. A cautela será dada pelos Juizes de Marcha, mostrando uma Raquete Amarela. Quando o Juiz Chefe receber três Cartões Vermelhos de juizes de Marcha de 3 países diferentes para o mesmo atleta, o Juiz Chefe, ou seus Assistentes, desclassificarão o competidor mostrando uma Raquete Vermelha.

Qualquer atleta desclassificado deverá abandonar imediatamente o percurso e retirar o colete. Os Juizes Chefes poderão desclassificar diretamente os atletas que não seguirem o regulamento nos últimos 100m da prova, ficando o atleta autorizado a finalizar a prova.

O atleta também poderá ser desclassificado após a prova como final.

A Zona de Penalidade WA não será usada em nenhum evento Masters Race Walk.

**Race Walk 10K** - There will be a time limit of 1h30.

**Race Walk 20K** - There will be a time limit of 3h30.

*All judges will be official judges authorized by WA/WMA/EMA.*

*The WA and EMA/WMA Regulation will be taken into account to decide the legality of each participant.*

*Disqualification Board will be located near the course to allow the athletes to see them during the race.*

*Only the Chief Race Walk Judges or Chief Assistants can disqualify an athlete.*

*Caution will be given by the Race Walk Judges, showing a Yellow Paddle. When the Chief Judge receives three Red Cards from Race Walk Judges from 3 different countries to the same athlete, the*

*Chief Judge, or his Assistants, will disqualify the competitor showing him/her the Red Paddle.*

*Any disqualified athlete must immediately leave the course and take off the bib. The Chief Judges can directly disqualify the athletes, who don't follow the regulations in the last 100m of the race, and the athlete is authorized to finish the race.*

*An athlete can also be disqualified after the race as ended.*

*The WA Penalty Zone will not be used in any Masters Race Walk events.*



## CROSS COUNTRY - 3X2K

As inscrições para a estafeta **Cross Country** podem ser feitas no TIC, na véspera do evento.

*Registrations for the **Cross Country Relay** can be done directly at the TIC the day, before the event.*



## NORDIC WALKING - 1K CIRCUITO/CIRCUIT

**M/W 35/60 10km**

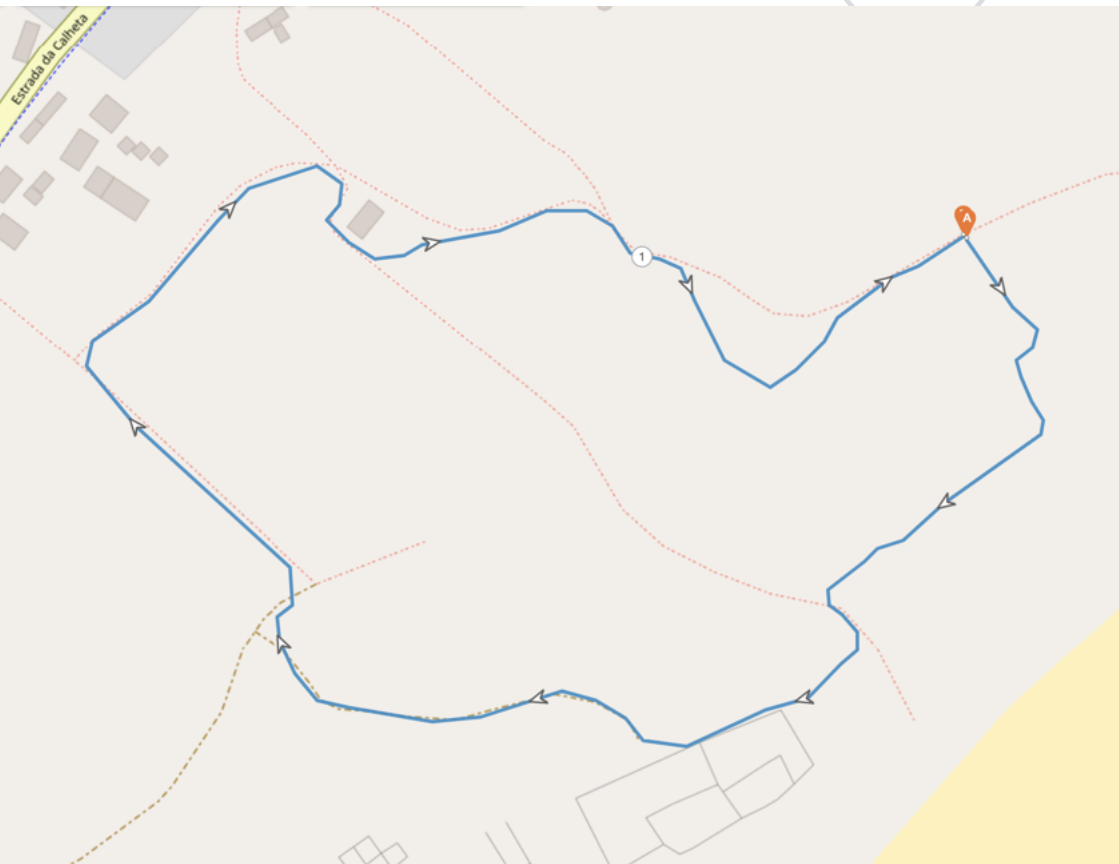
**M/W 65+ 5Km**

Será regido pelos regulamentos da EMA que você pode baixar aqui:

**<https://www.ema-madeira2024.com/>**

*It will be governed by the EMA regulations that you can download here:*

**<https://www.ema-madeira2024.com/>**



TOTAL ASCENT = 8 m (approx.)



0 | % X



## HALF MARATHON - 21K

Terá um tempo limite de 3h00, após esse período, a Organização poderá não garantir o encerramento completo do percurso.

*There will be a time limit of 3h00, after this period, the Organization may not guarantee the complete completion of the route.*



## CONTROLO ANTI-DOPING/DOPING CONTROL

O LOC realizará testes de doping através do órgão organizacional nacional antidoping (NADO), que ocorrerá de acordo com as regras da WA/WADA/WMA.

O Delegado da EMA e/ou Delegado de Controle de Dopagem do LOC supervisionará pessoalmente a configuração e o procedimento dos controles de dopagem.

Os atletas selecionados para controle antidoping serão informados imediatamente após o término do evento. Será nomeado um acompanhante para acompanhar cada atleta ao Centro de Controle de Doping. O atleta deverá possuir documento de identidade válido, com foto sua.

Os atletas devem estar cientes de que a recusa em fornecer uma amostra pode torná-los passíveis de desqualificação. Os atletas identificados para a prova poderão convidar um acompanhante e/ou intérprete para acompanhá-los. Um passe especial para acompanhar o atleta será fornecido ao acompanhante/intérprete pela equipe de Controle de Dopagem.

Atletas que usam medicamentos ou tomam medicamentos, que podem incluir substâncias proibidas, de acordo com testes de drogas sob a WA, as Regras devem obter o formulário de solicitação de certificado de Isenções de Uso Terapêutico (TUE) da WA nos sites da WA/WMA/EMA ou do NGB (Organismo Nacional de Administração).

O formulário de inscrição preenchido deve ser enviado para: WMA e EMA.

Para mais informações, visite: <https://european-masters-athletics.org/anti-doping/>

*The LOC will conduct doping testing through the National Anti-Doping Organizational body (NADO) which will take place under WA/WADA/WMA Rules.*

*The EMA Delegate and/or LOC Doping Control Delegate, will personally supervise the doping controls set up and procedure.*

*Athletes selected for doping controls, will be informed immediately after the end of their event. A chaperone will be appointed to accompany each athlete to the Doping Control Centre. The athlete must have a valid document of identity, with a photo of himself.*

*Athletes should be aware, that refusal to provide a sample must render them liable to disqualification. Athletes identified for testing may invite an attendant and/or interpreter to accompany them.*

*A special pass to accompany the athlete will be provided for the attendant/interpreter by the Doping Control staff.*

*Athletes using medication or taking medication, which could include banned substances, according to drug testing under the WA, Rules must obtain on WA Therapeutic Use Exemptions (TUE) certificate application form from WA/WMA/EMA websites or NGB (National Governing Body).*

*The completed application form is to be sent to: WMA and EMA.*

For more information, please visit: <https://european-masters-athletics.org/anti-doping/>

## **SERVIÇO MÉDICO/MEDICAL SERVICE**

Para cada evento, um serviço médico será disponibilizado nos locais da competição. Médicos, enfermeiros e socorristas estarão prontos para atuar em cada local durante as competições e após o final das corridas.

## **SERVIÇO DE EMERGÊNCIA NACIONAL: 112**

*For each event a medical service will be organized in the competition venues. Doctor, nurses and first aid persons will be ready to act in each venue during the competitions and after the end of the races.*

## **NATIONAL EMERGENCY SERVICE: 112**

## EVENTOS SOCIAIS/SOCIAL EVENTS

### CERIMÓNIA DE ABERTURA/OPENING CEREMONY

#### EMORRC Machico:

A Cerimónia de Abertura terá lugar no dia 9 de maio de 2024, pelas 18h00, iniciando na Banda d'Além (Capela dos Milagres), em direção ao Fórum, passando pela sede da Câmara Municipal de Machico.

*The Opening Ceremony will take place on the 9 May 2024, at 18h00, starting at Banda d' Além (Capela dos Milagres), towards the Forum, passing by the Machico City Hall.*

#### EMACNS Porto Santo:

A Cerimónia de Abertura terá lugar no dia 16 de maio de 2024, pelas 17h00, na Câmara Municipal do Porto Santo.

*The Opening Ceremony will take place on May 16, 2024, at 17h00, at Porto Santo City Hall.*

### PASTA PARTY

#### EMORRC Machico:

Todos os participantes estão convidados para a Pasta Party, que será no dia 9 de maio de 2024, pelas 19h00, no Campo de Golfe do Santo da Serra (Santo António da Serra, 9200-152 Machico).

*All participants are invited to the Pasta Party, which will be on May 9, 2024, at 7 PM, at Campo de Golfe do Santo da Serra (Santo António da Serra, 9200-152 Machico).*

### CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO/CLOSING CEREMONY

#### EMORRC Machico:

A Cerimónia de Encerramento terá lugar no dia 12 de maio de 2024, pelas 18h00, na Promenade de Machico.

*The Closing Ceremony will take place on the 12 May 2024, at 18h00, on the Promenade of Machico.*

#### EMACNS Porto Santo:

A Cerimónia de Encerramento terá lugar no dia 19 de maio de 2024, pelas 16h00, na Câmara Municipal do Porto Santo.

*The Closing Ceremony will take place on May 19, 2024, at 16h00, at Porto Santo City Hall.*



FUNCHAL MARATHON - MADEIRA ISLAND

# MARATONA DO FUNCHAL

2025

19°  
AVERAGE  
TEMPERATURE  
IN JANUARY



DIRECT  
FLIGHTS  
FROM MAIN  
EUROPEAN  
CITIES

# I LOVE RUNNING IN MADEIRA

42K  
21K  
8K



# 19 JAN 2025

[WWW.MADEIRAMARATHON.COM](http://WWW.MADEIRAMARATHON.COM)

Partners:



funchal.pt  
MUNICÍPIO



Sponsors:



FIDELIDADE

Atlântida



Fotos: ©Francisco Correia e Envo Feitas





Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Turismo



WWW.EMA-MADEIRA2024.COM

Foto: ©Duarte Sol

