



# ENTRY BOOKLET



**10-12 MAY 2024**



**16-19 MAY 2024**

# WELCOME

FOTO: Nélio Paireira





## 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 STADIA/TECHNICAL DELEGATE STADIA**

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

Walentina Fedjuschina

Francesco De Feo

Maria Clarisse Duarte

Giovanni Tracanelli

Ercan Ozkan

Janusz Krynicki

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**

Polcarpo Gouveia

Egídio Olim

Nélio Parreira

Cíntia Faria

Jorge Camacho

Gina Gonçalves

Jorge Morais

Miguel Campos

AVASAD

Guarda Nacional  
Republicana (GIPS)

## FPA

**PRESIDENTE/PRESIDENT**

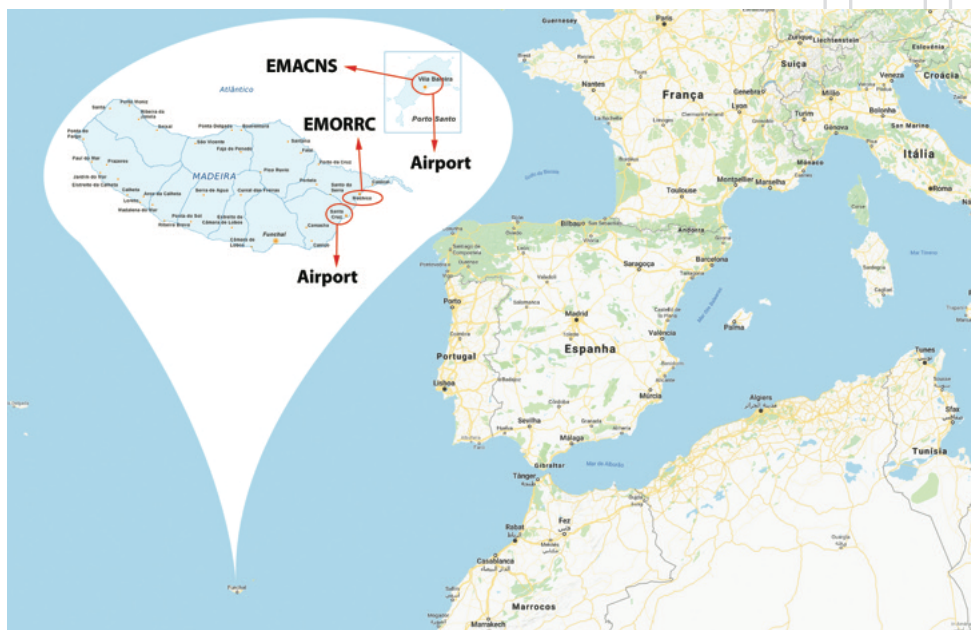
Jorge Vieira

## 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





**WALENTINA FEDJUSCHINA**  
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!

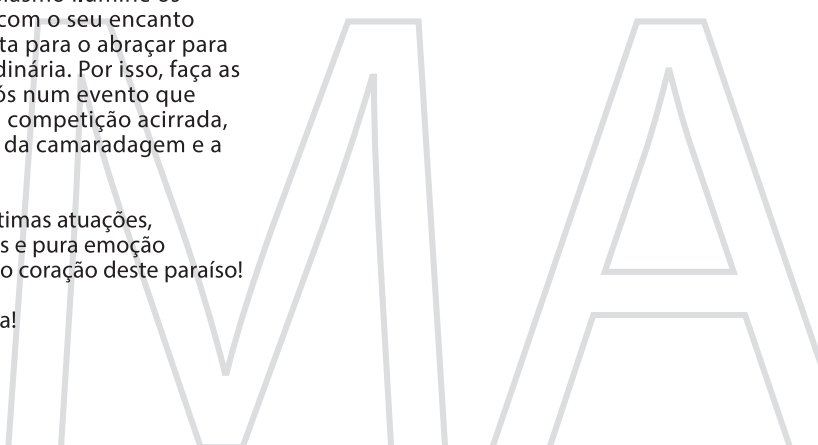
Picture this – perfect sports conditions, abundant sunshine, pristine beaches, the invigorating ocean breeze, delectable traditional food, and a warm welcome awaiting you. It's not just a championship, it's an unforgettable experience that promises excitement and joy at every turn!

As you gear up for stellar performances, may your motivation soar and your enthusiasm light up the events. Madeira, with its magnific 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**

**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 oferece 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

## 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.

## 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!





**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

## 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.

## HORÁRIO/TIMETABLE

## EMORRC - MACHICO

PROVA/EVENT	DISTÂNCIA/LENGTH	LOCAL DE PARTIDA/START LINE	DIA/DAY	HORA/TIME
Opening Ceremony		Promenade of Machico	09.05	18h00
Technical Meeting		Forum of Machico	09.05	19h30
Mountain Run	8K (D+600)	Praça do Forum - Machico	10.05	09h00
Vertical Run	4,962K (D+1000)	Silveira - Machico	11.05	10h00
Neon Color Run*	1K	Machico	11.05	20h30
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		Centro de Congresso do Porto Santo	16.05	18h00
Road Race	10K	Vila Baleira	17.05	09h00
Race Walk	10K	estrada próximo/road near Praia da Lagoa	17.05	11h00 W
Race Walk	10K	estrada próximo/road near Praia da Lagoa	17.05	12h00 M 60+
Race Walk	10K	estrada próximo/road near Praia da Lagoa	17.05	13h00 M 35-55
Cross Country**	3x2K	Praia da Lagoa	18.05	09h00 W
Cross Country**	3x2K	Praia da Lagoa	18.05	10h00 M 60+
Cross Country**	3x2K	Praia da Lagoa	18.05	11h00 M 35-55
Nordic Walking	10K	Praia da Lagoa	18.05	16h00 W
Nordic Walking	10K	Praia da Lagoa	18.05	17h30 M
Half Marathon	21K	Vila Baleira	19.05	08h00
Race Walk	20K	estrada próximo/road near Praia da Lagoa	19.05	12h00
Closing Ceremony		Câmara Municipal do Porto Santo	19.05	16h00

\*Neon Color Run abrirá inscrições brevemente, no site oficial destes campeonatos.

\*Neon Color Run will open registrations soon, on the official website of these championships.

\*\*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.

## INSCRIÇÕES/ENTRIES

### EMORRC - MACHICO

#### 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)

### 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)

**AS INSCRIÇÕES TERMINAM:/REGISTRATIONS ENDS:**

**EMORRC - 9 de abril de 2024/9 April 2024**

**EMACNS - 16 de abril de 2024/16 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.



## ESCALÕES/AGE GROUPS

### EMORRC - MACHICO 2024

#### M&W 35 - 75

A data limite é o primeiro dia do Campeonato (um M35 deve ter 35 anos em 10 de maio de 2024).

Cut off date is the first day of the Championship (an M35 must be 35 years old at 10 May 2024).

### EMACNS - PORTO SANTO 2024

#### M&W 35 - 100+

A data limite é o primeiro dia do Campeonato (um M35 deve ter 35 anos em 16 de maio de 2024).

Cut off date is the first day of the Championship (an M35 must be 35 years old at 16 May 2024).

## PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO ONLINE

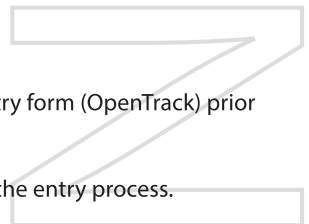
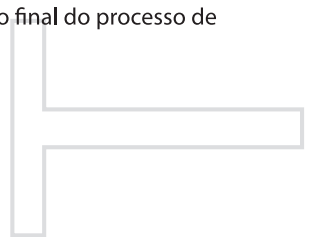
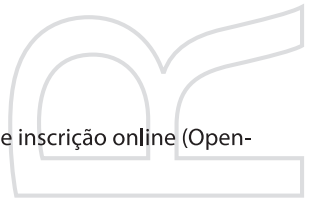
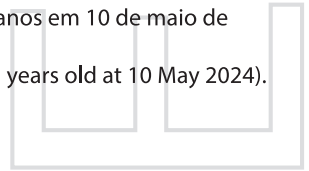
### Procedimento de inscrição on-line

1. Aceda a **www.ema-madeira2024.com** e preencha o formulário de inscrição online (Open-Track) antes do prazo de inscrição.
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

### Online Entry Procedure

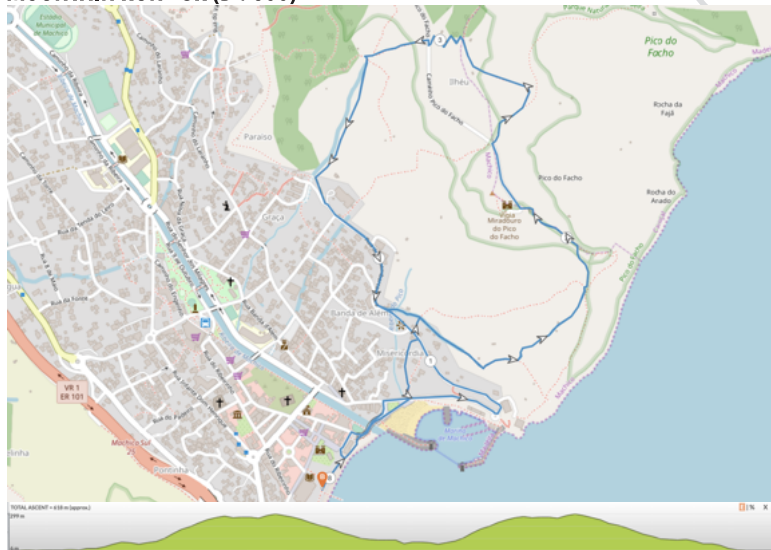
1. Go to **www.ema-madeira2024.com** and complete the online entry form (OpenTrack) prior to the entry deadline.
2. Submit payment by credit card (Visa or Mastercard) at the end of the entry process.
3. Print the confirmation screen for your records.
4. Your Country Delegate will then validate your registration.



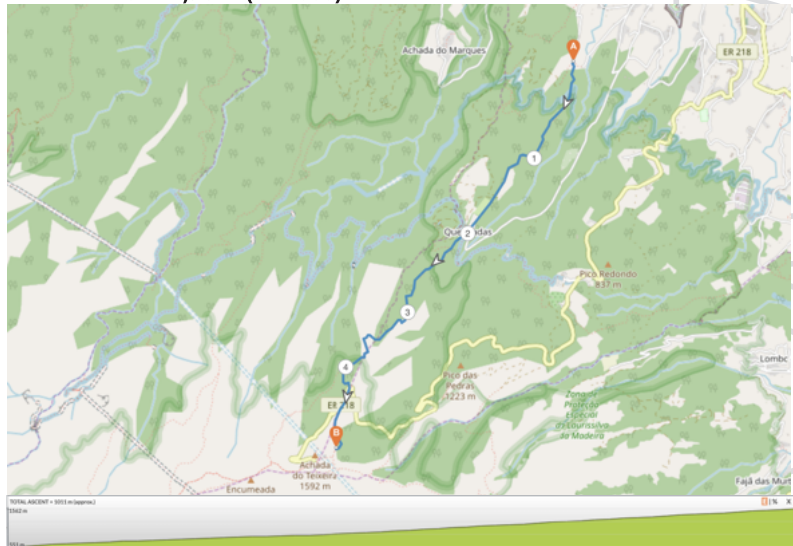
## MAPAS/COURSES

EMORRC - MACHICO 2024

**MOUNTAIN RUN - 8K (D+600)**



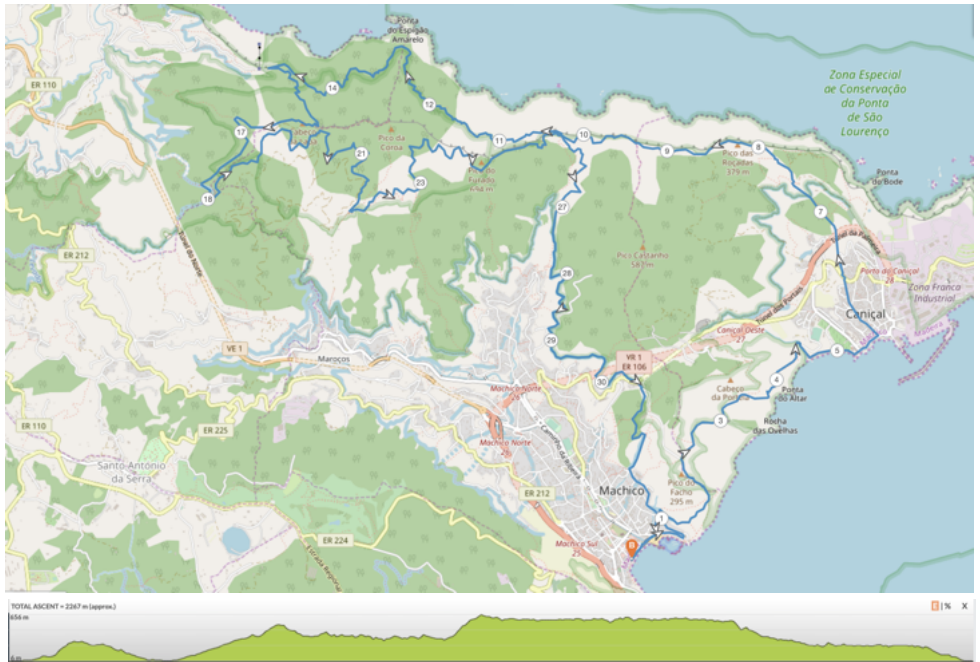
**VERTICAL RUN - 4,962K (D+1000)**



## MAPAS/COURSES

EMORRC - MACHICO 2024

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



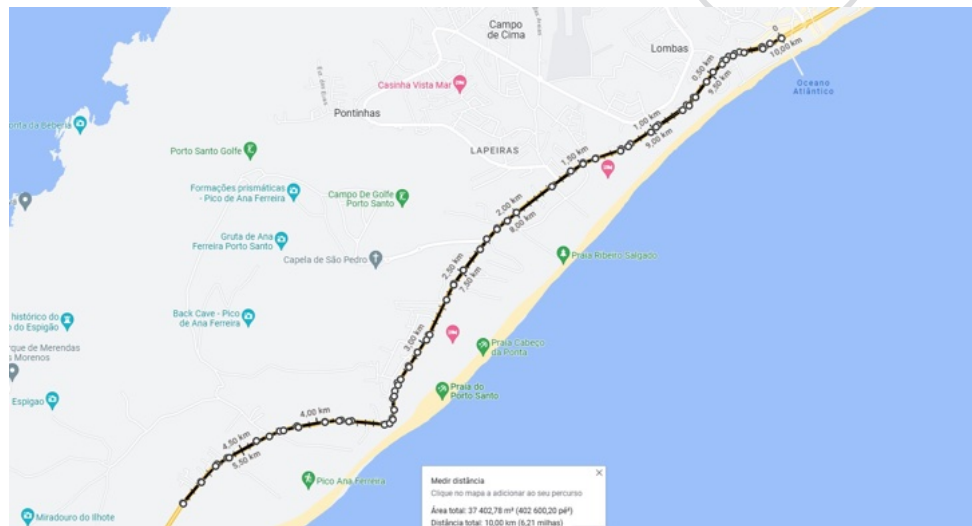
MAPS



## MAPAS/COURSES

### EMACNS - PORTO SANTO 2024

#### ROAD RACE - 10K



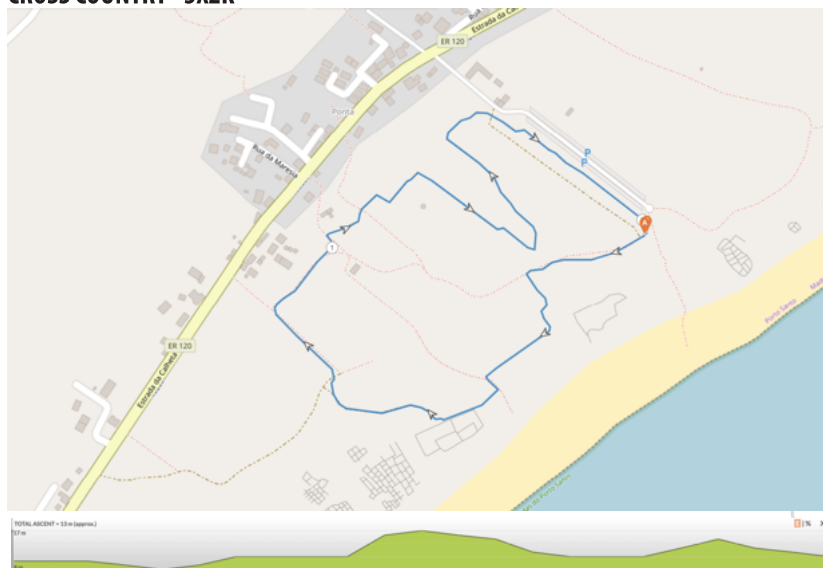
#### RACE WALK - 10K & 20K



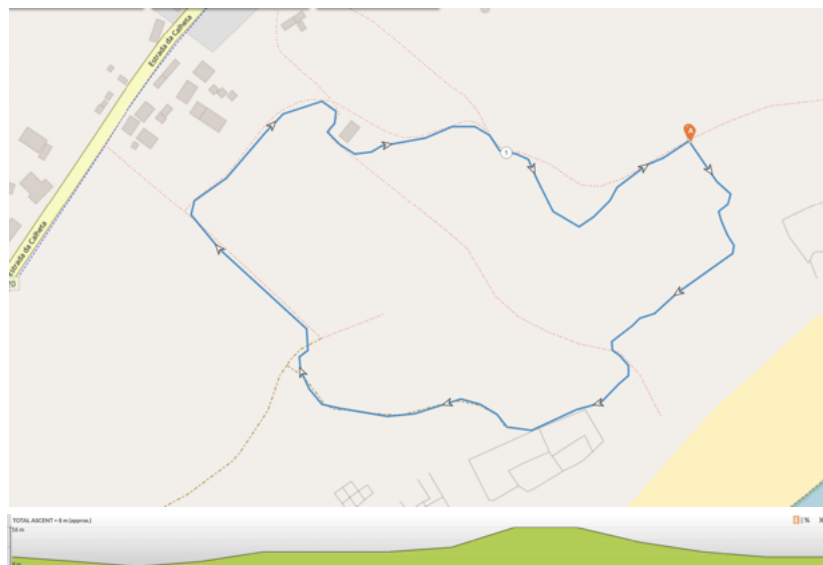
## MAPAS/COURSES

EMACNS - PORTO SANTO 2024

CROSS COUNTRY - 3X2K



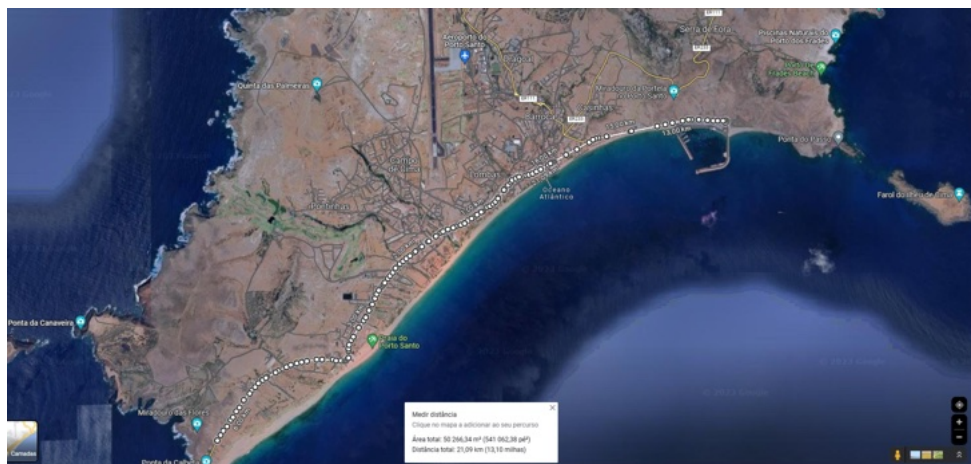
NORDIC WALKING - 1K



## MAPAS/COURSES

### EMACNS - PORTO SANTO 2024

#### HALF MARATHON - 21K



MAPS

## ALOJAMENTO / ACCOMMODATION

## EMORRC - MACHICO

PREÇO/PRICE

## HOTEL D. PEDRO GARAJAU

Single (with breakfast)

75.00 €/night

Double (with breakfast)

85.00 €/night

Half board

25.00 €/per person

---

 Disponibilidade de quartos limitada/Limited rooms availability

## EMACNS - PORTO SANTO

PREÇO/PRICE

## PORTO SANTO HOTEL &amp; SPA

Single (with breakfast)

78.00 €/night

Double (with breakfast)

85.00 €/night

---

 Disponibilidade de quartos limitada/Limited rooms availability

Sugestão de alojamento. Disponível para reserva directamente com a organização.  
 Accommodation suggestion. Available to book directly with the organization.



**Dom Pedro**  
**Garajau**

\*\*\*

APARTMENT HOTEL &amp; NATURE

PORTO SANTO  
 \*\* hotel & spa





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



ILHA DO Porto Santo  
RESERVA DA BIOSFERA



WWW.EMA-MADEIRA2024.COM

Foto: ©Duarte Sol



FIDELIDADE  
SECURITY SINCE 1984

Atlântida  
Lagoa de Machico







## MIGUEL FILIPE MACHADO DE ALBUQUERQUE

### PRESIDENT OF THE MADEIRA ISLAND GOVERNMENT

\*\*\*\*\*It is with great joy that the Autonomous Region of Madeira and its people host the European Master Athletics Mountain and Trail Running 2020 and the European Master Athletics Non-Stadia 2020 in the months of October and November, respectively. We are a cosmopolitan island people, long open to the world, mainly due to a long tradition in the tourism industry, which dates back to the late 1940s.

Alongside this identity brand, intrinsic to each Madeiran, which is revealed in the genuine affability with which we welcome and relate to the visitor, you will also discover a people passionate about sports, whether it is just the regular race for the maintaining fitness or to embrace bigger challenges such as Trail Running.

Running and sport events associated with athletics are part of our individual and collective experience, to which contributes, as you will soon discover, stunning rural - mountain - and urban scenarios, that make leisure or competition running a unique and unforgettable experience.

I greet and welcome you all – athletes, family and friends –, hoping that you will enjoy our beautiful island to the fullest.

To the organizers, namely EMA - European Masters Athletics and the Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, allow me to express, on behalf of the Autonomous Region of Madeira, my deepest appreciation and gratitude for the commitment and willingness to hold these magnificent events, which honor and prestige our island.

## NUNO FILIPE MELIM BATISTA

### MAYOR OF PORTO SANTO

\*\*\*\*\*It is with great joy that the Autonomous Region of Madeira and its people host the European Master Athletics Mountain and Trail Running 2020 and the European Master Athletics Non-Stadia 2020 in the months of October and November, respectively.

We are a cosmopolitan island people, long open to the world, mainly due to a long tradition in the tourism industry, which dates back to the late 1940s.

Alongside this identity brand, intrinsic to each Madeiran, which is revealed in the genuine affability with which we welcome and relate to the visitor, you will also discover a people passionate about sports, whether it is just the regular race for the maintaining fitness or to embrace bigger challenges such as Trail Running.

Running and sport events associated with athletics are part of our individual and collective experience, to which contributes, as you will soon discover, stunning rural - mountain - and urban scenarios, that make leisure or competition running a unique and unforgettable experience.

I greet and welcome you all – athletes, family and friends –, hoping that you will enjoy our beautiful island to the fullest.

To the organizers, namely EMA - European Masters Athletics and the Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, allow me to express, on behalf of the Autonomous Region of Madeira, my deepest appreciation and gratitude for the commitment and willingness to hold these magnificent events, which honor and prestige our island.

PORTO SANTO

Welcome	4
Organization Chart	11
1. Informação Geral / General Information	14
2. Informação das Competições / Competitions Information	18
3. Regulamento do Campeonato - EMMTRC / EMMTRC - Championship Rules	25
4. Regulamento do Campeonato EMACNS / EMACNS - Championship Rules	33
5. Controlo Anti-doping / Doping Control	44
6. Serviço Médico / Medical Care	46
7. Locais (Mapas) / Venues (Maps)	48
8. Eventos Sociais / Social Events	56
9. Outras Informações / Other Informations	58

