

22th WMA/WMRA WORLD MASTERS MOUNTAIN RUNNING CHAMPIONSHIPS

CALHETA - MADEIRA - PORTUGAL

15-17 September 2023

EVENT MANUAL

VERSÃO 13 SETEMBRO

www.wmmrc-madeira2023.com

SPONSORS:



Secretaria Regional de Turismo e Cultura
Direção Regional de Turismo



Atlântida



FIDELIDADE





CALHETA VIVA
MUNICÍPIO MADEIRA



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

22. WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships
Calheta – Madeira – Portugal | 15. - 17. September 2023

www.wmmrc-madeira2023.com

22th WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships

Calheta – Madeira - Portugal
15-17 Setembro 2023

Contatos: Telefone fixo: +351 291 764 801

Telefone móvel: +351 937 648 010

E-mail: geral@atletismomadeira.pt

Web page: <https://www.wmmrc-madeira2023.com/>

Quero, em primeiro lugar, em meu nome e em nome do Governo Regional, dar as boas-vindas aos atletas participantes no Campeonato do Mundo de Montanha Masters 2023, assim como aos familiares e amigos que os acompanham e apoiam nesta competição na Região Autónoma da Madeira.

Dizer-vos que é motivo de grande orgulho e satisfação para os madeirenses e porto-santenses acolher e organizar, através da Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, em parceria com a WMRA – Associação Mundial da Corrida de Montanha, esta prova internacional, que muito prestigia e engradece a nossa Terra, sobretudo na afirmação das ilhas da Madeira e do Porto Santo como destinos de excelência para a prática do turismo desportivo.



Uma afirmação que vem sendo alcançada fruto de um trabalho conjunto, profícuo e contínuo entre o Governo Regional e inúmeros parceiros, sendo, neste âmbito, de inteira justiça enaltecer o inestimável contributo da Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, não apenas pela indispensável confiança granjeada junto da WMRA – Associação Mundial da Corrida de Montanha e da EA – Associação Europeia de Atletismo, mas, acima de tudo, pela sua capacidade de organização, bem patente, de resto, aquando dos Campeonatos Europeus de Corrida de Montanha em 2002 e em 2015 e do Campeonato Europeu de Masters em 2020.

A Calheta, concelho onde decorrerá a prova, assegurar-vos-á um clima maravilhoso e as condições ideais à prática da corrida de montanha, sobretudo para aqueles que procuram se superar, através de trilhos e levadas – os nossos seculares caminhos de água –, com paisagens de rara beleza e floresta indígena, a Laurissilva, que é Património Mundial Natural da Unesco desde 1999.

Estou certo, não só do sucesso da presente edição do Campeonato do Mundo de Montanha Masters, mas também de que encontrarão nas nossas belíssimas paisagens e clima ameno, na hospitalidade e simpatia das nossas gentes e nas singularidades dos nossos costumes e tradições – incluindo as enogastronómicas – motivos de atratividade e de regozijo, que vos convidarão a novas estadas na Madeira.

A todos, votos dos maiores sucessos desportivos.

Presidente do Governo Regional da Madeira

Miguel Filipe Machado de Albuquerque

CÂMARA MUNICIPAL DA CALHETA
Calheta, 2023

*Bem-vindos à Madeira, bem-vindos à Calheta e à
Ponta do Pargo!*

*Esta é a nossa primeira grande experiência
organizando uma prova de atletismo a nível
internacional. Nós somos o maior Concelho da Madeira em extensão
territorial, com grandes tradições no desporto regional e nacional, fazia-nos
falta uma prova desta envergadura. Obrigado à Associação Regional de
Atletismo por nos ter convidado.*

*Para nós, além da vertente desportiva e competitiva, importa também
promover a nossa Terra, não só em termos desportivos mas também
turísticos. Temos muito para oferecer, as nossas paisagens falam por si,
temos um excelente clima e um mar com ótimas condições para lazer e
desporto. Convidamos os nossos ilustres visitantes a conhecer as nossas
principais atrações. O Rabaçal, as 25 fontes e a Lagoa do Vento com as suas
belas quedas de água. O Farol da Ponta do Pargo (o mais visitado do País) e
a sua paisagem única sobre o Oceano Atlântico. As nossas veredas e levadas
que nos levam a miradouros deslumbrantes, as nossas pitorescas oito
freguesias, com os seus restaurantes que nos oferecem uma gastronomia de
sabores inesquecíveis. Isto e muito mais temos para vos oferecer, somos um
Concelho turístico, onde os seus habitantes cultivam a arte de bem receber.*

*Termino agradecendo a todos os que conosco colaboram nesta organização.
Também aos atletas que nos deram a honra de se inscrever na nossa prova.
Tenho a certeza que vão gostar e que um dia regressarão à Calheta, seja
para praticar desporto ou apenas em viagem de lazer. Serão com certeza
bem-vindos.*

Obrigado e boa sorte.

Grande Abraço,

Carlos Teles



Caros atletas,

É com muito orgulho e satisfação que vamos organizar pela primeira vez o Mountain Masters World Cup, na bonita freguesia da Ponta do Pargo, no elegante concelho da Calheta, com belas praias e uma extraordinária floresta Laurissilva, um Local do Patrimônio. A prova, que decorrerá de 15 a 17 de Setembro, estreando um novo formato WMMA, com uma prova de fundo, foi devidamente preparada, pela escolha de percursos espectaculares, onde, aliado aos critérios da organização das provas, os atletas irão desfrutar de belas paisagens que os encantarão.



Já temos alguma experiência organizativa neste tipo de eventos, pois já organizámos dois Campeonatos da Europa de Montanha sob a égide da EA.

Caros atletas, treinadores e dirigentes, a Calheta espera por vós para vos receber de braços abertos com a sua excelente gastronomia e lugares bonitos e pitorescos.

Bem-vindo!

Policarpo Gouveia

Presidente LOC

Em primeiro lugar gostaria de dar as boas vindas a todos os ilustres visitantes desde atletas, dirigentes, treinadores, familiares e demais envolvidos nestes Campeonatos do Mundo de Montanha Masters 2023, a Madeira e o concelho da Calheta recebe-os de braços abertos.



Agradecer ao Governo Regional da Madeira, à Câmara Municipal da Calheta pelo apoio, disponibilidade e empenho para que este evento seja mais um grande êxito sócio desportivo a se realizar na nossa Região Autónoma. Um obrigado á WMRA- Associação Europeia de Corrida de Montanha por nos ter atribuído e confiado esta organização.

O concelho da Calheta, tem todas as condições, desde o clima passando pelas paisagens a natureza, do mar á serra em poucos minutos e acima de tudo a hospitalidade das suas gentes, para proporcionar uns dias de competição e lazer desafiantes e inesquecíveis .

Esta é também uma oportunidade de relembrarmos um dos melhores atletas da nossa Região , Olímpico por duas vezes, campeão mundial Universitário e que nasceu e viveu na Calheta, Alberto Paulo de seu nome.

Nesta mensagem gostaria também de sublinhar o quanto respeitamos os atletas veteranos, sendo esta realização mais uma prova desse carinho e amizade que estes escalões nos merecem e aqui fica o repto aos nossos atletas para comparecerem e participarem.

Finalizo desejando a todos uns excelentes Mundiais , que cumprem com os seus objectivos e que levem a Calheta e a Pérola do Atlântico no coração e que o desejo de cá voltarem seja um sonho permanente.

Saudações desportivas

Egídio Olim

Presidente A.A.R.A.M.

Caros amigos,

O Campeonato Mundial Masters 2023 será novamente especial.

Um percurso longo foi adicionado ao tradicional Campeonato Mundial de Masters pela primeira vez este ano. Este será um desafio especial para todos os fãs de distâncias mais longas. Haverá um dia de intervalo entre a corrida de subida e a corrida de longa distância, permitindo que os corredores participem de ambas as corridas.

A famosa Madeira é bem conhecida pela família internacional de Mountain running. Em 2002 a Madeira acolheu o primeiro Campeonato Europeu de Corrida de Montanha organizado sob a égide do Atletismo Europeu e este mesmo evento foi organizado também em 2015. Estou certo que os Campeonatos Masters irão atrair muitos corredores que participaram nestas provas como corredores de elite naquela época e agora, como mestres. Claro, não devemos esquecer que a Madeira no estranho Covid novembro de 2020 também sediou o Campeonato Europeu de Masters e nos últimos anos também muitos outros grandes eventos de corrida off-road.

A ilha é mundialmente famosa por suas belas paisagens e clima ameno, tornando-a ideal para os preparativos da pré-temporada combinados com férias em família ou em clubes.

Tenho a certeza que os mestres de todas as idades de todo o mundo irão desfrutar das corridas e deixar esta ilha com memórias inesquecíveis no 22º Campeonato Mundial de Corrida de Montanha Masters.

Gostaria de agradecer imensamente aos entusiásticos organizadores atléticos que se esforçaram muito para organizar todos esses eventos no passado e tenho certeza de que este não será o último.

Desejo a todos boa sorte, boas corridas e muita diversão subindo e descendo as colinas ao redor da Calheta.

Tomo Šarf

Presidente da WMRA



Querido atleta,

Bem-vindo ao 22º Campeonato Mundial Masters de Mountain Running. Uma equipa experiente de organizadores atléticos muito empenhados está a convidar atletas master para participarem no Campeonato do Mundo de Corrida de Montanha 2023. As serras à volta da Calheta vão oferecer grandes paisagens, onde o LOC promete oferecer percursos desafiantes e variados. Estou convencido de que todos os participantes vão gostar de sua competição subindo e descendo as colinas neste nível internacional.



Mais uma vez, esses campeonatos são uma situação ganha-ganha para os atletas e nossas organizações: a WMRA é responsável pelas competições de corrida de montanha em todo o mundo, e a WMA é responsável pelas competições mundiais máster no atletismo.

Agradeço à WMRA pela cooperação bem-sucedida e ao Madeira LOC pelo convite à família dos corredores de montanha. Obrigado pelo forte compromisso de sermos os anfitriões do 22º Campeonato Mundial Masters de Corrida de Montanha (WMMRC). Os participantes e convidados terão o maior prazer em descobrir a sua maravilhosa ilha e a hospitalidade do seu povo.

Em nome do World Masters Athletics dou-lhe as boas-vindas à Madeira como participante ou oficial neste Campeonato do Mundo 2023. Desfrute do atletismo, da amizade e de novas experiências na família Masters Mountain running Athletics! Mantenha-se saudável.

Em nome do Conselho WMA

*Margit Jungmann
Presidente da WMA*



CALHETA VIVA
MUNICÍPIO MADEIRA



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

22. WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships
Calheta – Madeira – Portugal | 15. - 17. September 2023

www.wmmrc-madeira2023.com

MANUAL DO EVENTO

- 1 - ESTRUTURA ORGANIZACIONAL
- 2 - PROGRAMA GERAL
- 3 - O LOCAL
- 4 - INFORMAÇÕES TÉCNICAS
- 5 - CHEGADA E TRANSPORTES
- 6 - HOTÉIS E INSTALAÇÕES
- 7 - SERVIÇOS MÉDICOS E PRIMEIROS SOCORROS
- 8 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO
- 9 - INSCRIÇÕES
- 10 - SEGURANÇA
- 11 - CORRIDA ABERTA
- 12 - CERIMÔNIAS E PROTOCOLO
- 13 - DIREITO DE IMAGEM
- 14 - INFORMAÇÕES GERAIS
- 15 - CONTATOS

1 – ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

World Athletics

Presidente: Sebastian COE (GBR)

CEO: Jon RIDGEON (GBR)

Presidente da Comissão de Concorrência: Raul CHAPADO (ESP)

WMRA Conselho

Presidente: Tomo SARF (SLO)

Secretária: Nancy HOBBS (USA)

Tesoureiro: Sarah ROWELL (GBR)

Membro do Conselho: Giorgio BIANCHI (ITA)

Membro do Conselho: John BOWDEN (NZL)

Membro do Conselho: Sergio Mayayo (ESP)

Membro do Conselho: Marcel MATANIN (SVK)

Membro do Conselho: Julius RUPITSCH (AUT)

Delegado: Marcel MATANIN (SVK)

WMA

Presidente: Margit JUNGSMANN (GER)

Secretário: Juan ORDENEZ (MEX)

Oficial de segurança: Archie JENKINS (GBR)

FPA

Presidente: Jorge VIEIRA

LOC (Local Organizing Committee)

Presidente LOC: Policarpo GOUVEIA

Presidente AARAM: Egídio OLIM

Coordenador geral: Nélio PARREIRA

Cronometragem: Cíntia FARIA

Transportes: Jorge CAMACHO

Gerente dos Media: Gina GONÇALVES

Gerente de Acreditação: Jorge MORAIS

Website: Miguel CAMPOS

Serviços Médicos: HOSPITAL DA LUZ

Resgate: Guarda Nacional Republicana (GIPS)

2 – PROGRAMA GERAL

Quinta-feira 14 Setembro	14:00 - 20:00 - Acreditações
	17:00 – Reunião Técnica (Uphill race)
	18:00 - 22 th WMMRC 2023 Cerimónia de Abertura
	19:00 – 21:00 - Pasta Party
Sexta-feira 15 Setembro	08:00 – 20:00 - Acreditações
	09:00 - Start Uphill race Women 55–75
	09:30 - Start Uphill race Men 55–75
	10:15 - Start Uphill race Women 35–50
	10:45 - Start Uphill race Men 35–50
	16:00 – Entrega de Prémios Uphill race
Sábado 16 Setembro	10:00 – 20:00 - Acreditações
	10:30 - Start Open Race Women/Men
	13:00 - Almoço para os delegados dos países oferecido pela Câmara Municipal da Calheta
	16:00 – Reunião Técnica (Long Distance race)
Domingo 17 Setembro	08:00 - Start Long Distance race Women
	08:30 - Start Long Distance race Men
	17:00 – Entrega de Prémios Long Distance race, inclui a cerimónia de passagem de bandeira

3 – O LOCAL

O arquipélago da Madeira situa-se na Placa Africana no Oceano Atlântico entre as latitudes 30° e 33°N, basicamente na mesma latitude de Casablanca, 978 km a sudoeste de Lisboa, cerca de 700 km a oeste da costa africana e 450 km a norte de as Ilhas Canárias.

Foi descoberta pelo navegador português João Gonçalves Zarco em 1419. Administrativamente é uma região autónoma de Portugal, sendo o seu nome oficial "Região Autónoma da Madeira".

A língua oficial é o português e a moeda é o Euro (€).

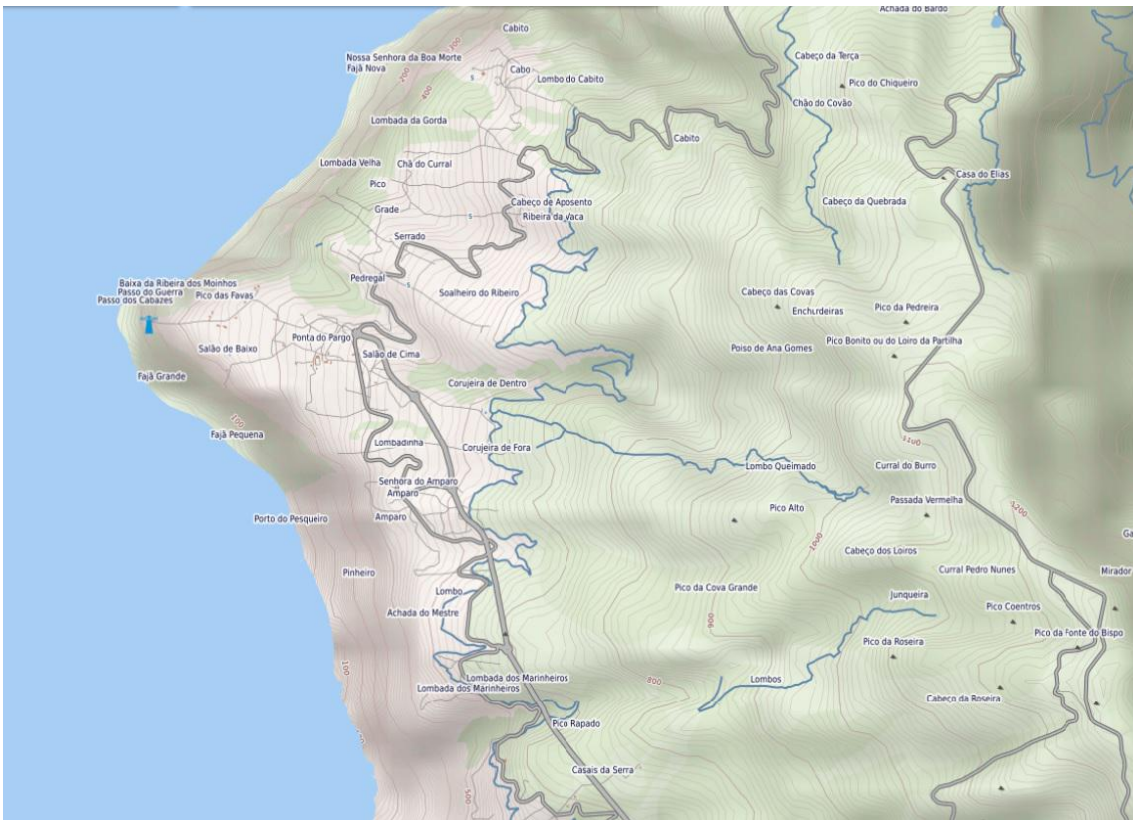
Tem um comprimento de aproximadamente 63 km e uma largura de 23 km na parte mais larga.

A sua economia baseia-se maioritariamente na atividade turística, mas a pesca e a agricultura também desempenham um papel importante na mesma. As três principais culturas agrícolas são; bananas, cana-de-açúcar e uvas; destes últimos, é produzido, o mundialmente conhecido Vinho Madeira. A Ponta do Pargo, onde decorrerá a prova, no concelho da Calheta, é a vila mais ocidental da ilha da Madeira, e é conhecida pelas suas maçãs e pelo seu farol sobre uma falésia com 300m de altura.



22. WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships
Calheta – Madeira – Portugal | 15. - 17. September 2023

www.wmmrc-madeira2023.com





4 – INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Centro de Informação Técnica (TIC); será na Casa do Povo da Ponta do Pargo, e funcionará nos dias e horários acima anunciados no Programa.

Na quinta-feira e primeiras horas da manhã de sexta-feira, o check-in será preferencial para os atletas que disputam a clássica prova de subida.

Os peitorais deverão ser recolhidos por cada atleta, ou chefes de equipa; e no processo de Check in deverá ser apresentado documento de identidade com foto de **todos** os atletas.

No Check in os atletas receberão 3 Dorsais para cada prova, um deles com chip de cronometragem, e um saco de boas vindas.

5 – CHEGADA E TRANSPORTES

A chegada à ilha da Madeira só é possível principalmente por via aérea. O Aeroporto Internacional da Madeira (FNC), tem voos diretos de muitas cidades europeias, e através de Lisboa ou Porto é possível ligar a muitas mais cidades em todo o mundo. O aeroporto está localizado a cerca de 70km (+- 43,5mi) do local da competição.

Os corredores são responsáveis pelo seu transporte internacional e local. O LOC apenas providenciará o transporte dos atletas que permanecerem na Calheta, para a cerimónia de abertura, para as partidas, de volta à área de partida, após a corrida do Uphill, e de volta à Calheta no final do dia da cerimónia aberta e dias de corrida. O LOC também disponibilizará um transporte de ida e volta ao 3º posto de abastecimento, para quem prestar assistência pessoal na prova da Long Distance.

Os atletas que precisarem destes transportes, devem informar o LOC antes da competição, para que o LOC possa calcular o número exato de autocarros necessários.

O LOC não pode garantir a transporte de atletas, que solicitam fora de horas.

REQUISITOS DE VISTO

Na seguinte página do Ministério dos Negócios Estrangeiros de Portugal encontra-se informação detalhada sobre os países que necessitam ou não de visto para entrar no país:

[Who needs a visa - General information - Short Stay Visas \(Schengen\) - Visa \(mne.gov.pt\)](https://mne.gov.pt/pt/visas/short-stay-visas)

6 - HOTÉIS E INSTALAÇÕES

Os corredores são responsáveis pelo seu alojamento. Existem muitas opções de alojamento na zona e arredores, que podem ser encontradas nos sites habituais de pesquisa de alojamento.

Algumas sugestões são dadas na página oficial do evento.

7 - SERVIÇOS MÉDICOS E PRIMEIROS SOCORROS

O LOC providenciará assistência médica/primeiros socorros durante todo o evento a todos os elementos envolvidos no WMMRC2023. Haverá paramédicos/enfermeiros e médicos nas áreas de largada e chegada; e uma equipe de resgate será espalhada ao longo do percurso. O Centro de Saúde da Calheta fica a cerca de 16km, e o Hospital Dr. Nélio Mendonça a cerca de 45km.

8 – REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

PERCURSOS

Serão dois percursos distintos, um para a prova do Uphill, com uma extensão aproximada de 9km, e outro para a prova da Long Distance, com uma extensão aproximada de 32km.

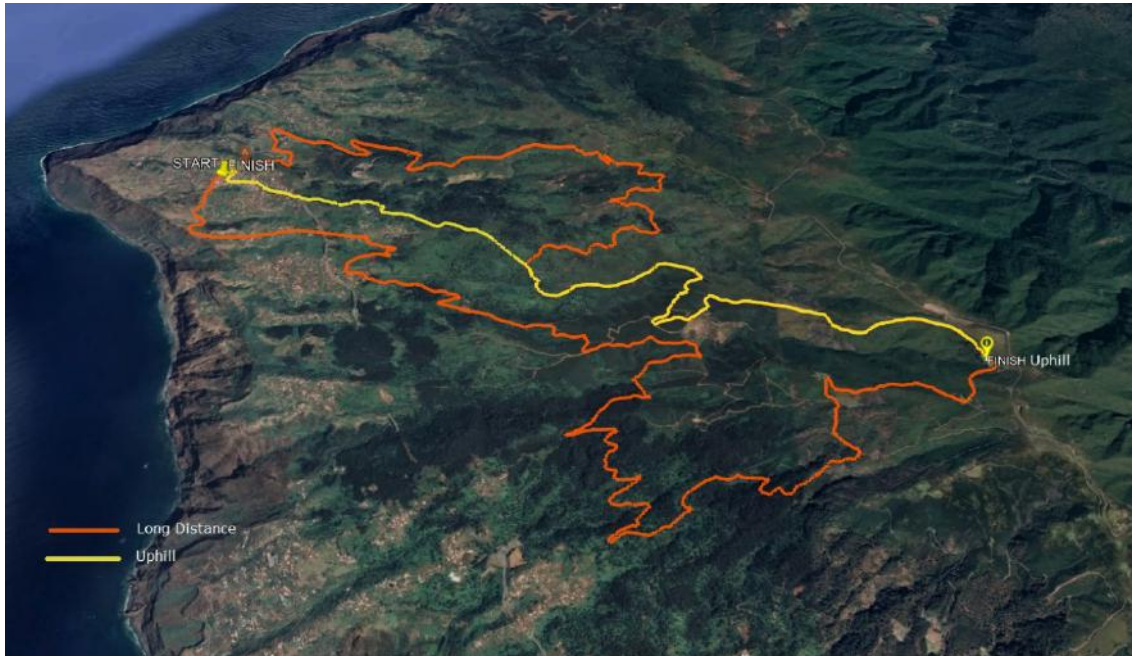
Uphill - Percurso:

Distância	Subida Total	Descida Total	Dia do evento
9,2km	800m	50m	Sexta-feira, 15

Long Distance - Percurso:

Distância	Subida Total	Descida Total	Dia do evento
32,4km	1151m	1154m	Domingo, 17





PARTICIPANTES

Podem participar da competição todos os atletas com idade entre 35 e 79 anos, inscritos em suas Federações Nacionais de Atletismo, e que não estejam punidos/suspensos por Federações Nacionais ou Internacionais.

Não haverá limite de participantes.

DORSAIS

Todo atleta, receberá no check in, 3 dorsais para cada prova; um com o número e chip do sistema de cronometragem, que deve ser usado no peito; um com número, faixa etária e país representado, para ser usado nas costas; e um autocolante, com o número que identifica a bolsa, para a entrega de bolsa.

Os dorsais devem ser utilizados conforme serão entregues, ou seja; não devem ser reduzidos de forma alguma, dobrados ou cortados, sob pena de o atleta correr o risco de desclassificação.

ÁREA DE AQUECIMENTO E PRÉ CORRIDA

Haverá áreas definidas para o aquecimento dos atletas, próximo à câmara de chamada e a zona da partida.

Nesta área, haverá também uma tenda dedicada para os atletas que desejarem deixar uma bolsa com as suas roupas para serem levadas até a linha da meta da prova do Uphill. Na corrida de Long Distance as bolsas ficarão lá. Essas bolsas devem ser identificadas com um número de peito adesivo fornecido pelo LOC no Check-in.

PROCEDIMENTOS NA CÂMARA DE CHAMADA

Os atletas deverão apresentar-se na câmara de chamada 20 minutos antes da partida, para a prova de Uphill, e 30 minutos antes da partida para a prova da Long Distance. Atletas que se apresentarem na câmara de chamada menos de 10 minutos antes da partida das suas respetivas provas, poderão ter o acesso negado à linha de partida, sendo assim excluídos da participação na competição.

De acordo com as regras de publicidade e competição da WA, os oficiais da corrida realizarão verificações de equipamentos em:

- Dorsal
- Vestuário de Competição

Os atletas que ingressam na prova da Long Distance devem ter ainda:

- Copo pessoal ou equivalente

Os atletas poderão usar bastões na prova de Long Distance, mas aqueles que decidirem usá-los deverão carregá-los durante toda a prova. Se os bastões forem passados para alguém, ou deixados em um dos postos de abastecimento, o atleta será desclassificado.

PROCEDIMENTOS DE PARTIDA

Oficial de partida, dará todos os comandos em inglês. O comando normal é: "On your marks!" seguido por um tiro inicial.

TEMPO LIMITE

Haverá limite de tempo na prova da Long Distance no km 15 (ponto mais alto do percurso). Os corredores que não chegarem a este ponto até as 12h serão excluídos da prova. Haverá um transporte que os levará de volta até a meta.

POSTOS DE ABASTECIMENTO

Na prova do Uphill haverá 2 postos de abastecimento, a cada 3km aproximadamente, que terão água e isotônico. Outro posto de abastecimento será após a linha de chegada, onde também haverá algumas frutas e outros alimentos.

Na prova de Long Distance, haverá 5 postos de abastecimento a cada 5/6km + meta, que fornecerão água (com e sem gás), isotônico, frutas frescas, frutas secas e outros petiscos. Na corrida Uphill, os atletas só podem se refrescar nos postos de abastecimento; caso contrário, podem ser desqualificados. Na prova de Long Distance, o atendimento pessoal é possível no 3º posto de abastecimento, cerca do km16, no entanto a pessoa que vai dar assistência, deverá solicitar uma acreditação no TIC para o efeito. Pessoas não credenciadas não poderão aceder à área de assistência pessoal. Nos restantes postos de abastecimento, a regra é a mesma da prova Uphill.

ESCALÕES:

As faixas etárias dos atletas são determinadas pela idade de cada atleta no dia da competição; isto significa que um atleta que compete em ambas as provas, Uphill e Long Distance, poderá eventualmente competir num escalão na Uphill e noutra na Long Distance, se o seu aniversário for a 16 ou 17 de Setembro.

Desta forma, as faixas etárias para a corrida Uphill são as seguintes:

W/M 35 – 35-39 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 40 – 40-44 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 45 – 45-49 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 50 – 50-54 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 55 – 55-59 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 60 – 60-64 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 65 – 65-69 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 70 – 70-74 anos, a 15 de setembro de 2023
W/M 75 – 75-79 anos, a 15 de setembro de 2023

E as faixas etárias para a prova Long Distance, são:

W/M 35 – 35-39 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 40 – 40-44 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 45 – 45-49 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 50 – 50-54 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 55 – 55-59 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 60 – 60-64 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 65 – 65-69 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 70 – 70-74 anos, a 17 de setembro de 2023
W/M 75 – 75-79 anos, a 17 de setembro de 2023

INSPEÇÃO DO PERCURSO:

Ambos os percursos começam perto do local do TIC (para as provas de Long Distance também lá se encontra a meta), e estarão marcados a partir de 14 de setembro, pelo que qualquer atleta que queira fazer a inspeção do percurso poderá fazê-lo a partir desta data.

9 - INSCRIÇÕES E PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

INSCRIÇÕES - PERÍODOS E TAXAS

As inscrições serão feitas através da plataforma Lap2Go, no site oficial do evento.

- ⇒ De 17 Abril até 31 Maio - 45€ por atleta
- ⇒ De 1 Junho a 31 Julho - 50€ por atleta
- ⇒ De 1 a 15 Agosto - 55€ por atleta

Os atletas participantes em ambas as provas, Uphill e Long Distance, beneficiarão de uma redução na segunda prova, conforme se segue:

- ⇒ De 1 Abril até 31 Maio - 25€ por atleta para a segunda prova
- ⇒ De 1 Junho a 15 Agosto - 30€ por atleta para a segunda prova

As inscrições só serão consideradas após o pagamento. Na plataforma de inscrições serão dadas várias opções de pagamento. Todas as inscrições devem respeitar as seguintes declarações:

- ⇒ Confirmando que respeitarei as Regras e Regulamentos Antidoping do World Athletics e, em particular, concordo em atender a qualquer solicitação de um oficial certificado para fornecer uma amostra para análises antidoping.
- ⇒ Confirmando que estou fisicamente apto para participar.
- ⇒ Todos os participantes devem ser endossados por sua federação nacional de atletas veteranos.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO E REEMBOLSO

Por motivos de força maior, ou de saúde, será possível desistir da inscrição até ao último dia de inscrições, 15 de agosto.

Neste caso será efetuado o reembolso, deduzidas as inscrições plataforma, e comissões bancárias, + eventuais despesas já assumidas pelo LOC relativas ao competição.

Após a data de encerramento das inscrições, não haverá reembolso.

PRÉMIOS

- ⇒ Medalhas aos três primeiros atletas em cada escalão (Ouro, Prata, Bronze)
- ⇒ Medalhas as três primeiras equipas de cada escalão (Ouro, Prata, Bronze)

REGRAS DE EQUIPAS

- ⇒ Apenas uma equipa é permitida por país.
- ⇒ A pontuação da equipa deve ser obtida pelo agregado das posições registradas pelos três primeiros colocados do mesmo país e escalão.
- ⇒ Equipas com apenas dois classificados, serão classificadas após equipas com três classificados (Full Teams).
- ⇒ Não há exigência de declaração prévia dos membros da equipa.
- ⇒ Não haverá ajustes para atletas que não pontuarem.
- ⇒ As Full Teams com o menor agregado de pontos serão as vencedoras.
- ⇒ Eventuais empates serão decididos em favor da equipa, cujo último atleta pontuador, terminar primeiro.

CONTROLO ANTI-DOPING

Qualquer atleta que entre na competição, poderá ser selecionado para passar por um controlo de anti-doping, antes ou depois do evento.

PROTESTO E APELAÇÕES

Os protestos serão processados de acordo com a Regra 146 da IAAF.

Em primeira instância, os protestos devem ser feitos oralmente ao Árbitro pelo próprio atleta ou por um oficial responsável agindo em seu nome (Regra 146.3). Os protestos relativos ao resultado ou conduta de um evento devem ser feitos dentro de 30 minutos do anúncio não oficial do resultado desse evento (afixado no quadro de informações do TIC).

Qualquer apelação por escrito ao Júri de Apelação deve ser assinada por um oficial responsável em nome do atleta e submetida ao TIC dentro de 30 minutos após o anúncio oficial da decisão feita pelo Árbitro. O Júri de Apelações, composto por um Juiz de Competição e dois membros da WMRA, será nomeado durante a reunião de informação.

Ao enviar um formulário de apelação, um depósito de 100 EUR deve ser pago. Se o protesto não for bem-sucedido, o depósito não será devolvido. A decisão do Júri será comunicada por escrito no TIC.

10 – SEGURANÇA

O LOC em cooperação com a polícia local garantirá o fecho de estradas, nos trechos curtos onde as estradas são usadas no início das corridas. Os atletas devem cumprir todas as instruções de segurança dadas pelo LOC e autoridades locais durante o evento, e evitar comportamentos de risco que possam causar danos a si mesmos ou a outros participantes, membros da organização, espectadores, etc.

Os atletas são responsáveis por seus atos e devem aceitar as consequências resultantes desses atos.

11 – OPEN RACE

O LOC organizará uma open race no dia entre as duas competições do campeonato; sábado dia 16. Esta corrida aberta será disputada no mesmo percurso que a corrida Uphill dos campeonatos; tendo uma extensão de 9,2km e 800m de subida. Esta prova destina-se a todos os atletas, com idades a partir dos 18 anos.

As três primeiras mulheres e os três primeiros homens serão premiados logo após o término das respetivas provas. A todos os finalistas haverá uma medalha de recordação. A inscrição na prova aberta tem um custo de 25€. As inscrições para esta prova também estarão disponíveis no site oficial do evento, via plataforma Lap2Go.

12 – CERIMÔNIAS E PROTOCOLO

CERIMÓNIA DE ABERTURA

A Cerimónia de Abertura terá lugar no largo central da vila da Ponta do Pargo, pelas 18h00 de quinta-feira, dia 14 de setembro. Antecederá esta cerimónia um desfile que decorrerá ao longo da rua Doutor Vasco Augusto de França. Os representantes do LOC levarão os painéis com os nomes dos países presentes e as bandeiras nacionais. Todos os atletas estão convidados a assistir ao desfile.

PASTA PARTY

O LOC vai organizar uma Pasta Party na quinta-feira dia 14 setembro, pelas 19h00 na Escola Primária da Ponta do Pargo, no centro da Vila da Ponta do Pargo. Vouchers para a Pasta Party, serão entregues no Check-in. A confirmação de presença deverá ser feita por e-mail (geral.atletismomadeira@gmail.com) até o dia 7 de setembro. Haverá música e karaokê para os corajosos o suficiente para mostrar suas habilidades vocais.

PREMIAÇÃO E CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO

Haverá duas cerimônias de premiação, uma na sexta-feira, 15 de setembro, para a prova de Uphill, e outra no domingo, 17 de setembro, para a prova da Long Distance. Ambas as cerimônias terão lugar pelas 16h00 no centro da vila da Ponta do Pargo.

Após a cerimônia de entrega de prémios da prova da Long Distance, terá lugar na cerimônia de encerramento; e durante esta, acontecerá a cerimônia da passagem de bandeira, quando o presidente do LOC passará a bandeira do WMRA para o próximo representante da cidade-sede do WMMRC.

13 – DIREITO DE IMAGEM

Ao se inscrever no WMMRC 2023 o atleta autoriza expressamente os organizadores a utilizar livremente imagens, fixas e/ou em movimento, que o retratam durante sua participação no WMMRC 2023 e eventos relacionados. Os organizadores poderão ceder aos seus parceiros institucionais e comerciais os direitos de uso da imagem previstos neste acordo. Esta autorização de uso da própria imagem deve ser entendida como concedida por prazo indeterminado, em conformidade com as leis, regulamentos e tratados incluídos, meramente a título exemplificativo e não limitativo, materiais promocionais e/ou publicitários e realizados em todos os suportes.

Proteção de dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de tratamento no evento, nomeadamente; seguradora, lista de participantes, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou eliminação dos seus dados pessoais enviando um e-mail para: geral@atletismomadeira.pt

14 – INFORMAÇÕES GERAIS

PREVISÃO DO TEMPO: Normalmente em setembro as temperaturas médias na Madeira oscilam entre os 20º e os 23º com uma humidade média do ar a rondar os 75%.

LÍNGUA: A língua oficial da ilha da Madeira é o português. Como o inglês é o idioma oficial dos eventos da WMRA, todas as informações e comunicações estarão disponíveis em inglês.

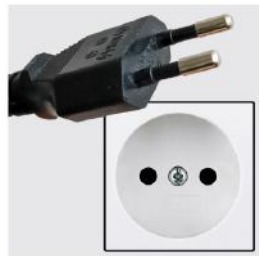
NÚMERO DE EMERGÊNCIA: 112

CÓDIGO DE TELEFONE: O indicativo telefónico internacional de Portugal é: +351

ÁGUA: A água da torneira é segura para beber

ESPECIFICAÇÕES DE ELETRICIDADE: 220V 50 Hz.

TOMADA DE ENERGIA:



Type C



Type F

HORÁRIO DAS LOJAS: A maioria das lojas abre de 09:00 às 19:00

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO BANCO: Das 09:00 às 15:00

MOEDA: Euro (€)

15 – CONTATOS

AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

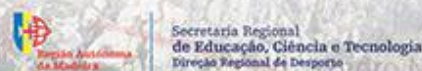
Estádio de Câmara de Lobos – Sítio do Carmo

9300-113 CÂMARA DE LOBOS

Telefones: +351 937 648 010 | +351 291 764 801

E-mail: geral@atletismomadeira.pt

Website: <https://atletismodamadeira.pt/>



22th WMA/WMRA WORLD MASTERS MOUNTAIN RUNNING CHAMPIONSHIPS

CALHETA - MADEIRA - PORTUGAL

15-17 September 2023

EVENT MANUAL

VERSION 13 SEPTEMBER

www.wmmrc-madeira2023.com

SPONSORS:



Secretaria Regional de Turismo e Cultura
Direção Regional de Turismo



Atlântida



FIDELIDADE





CALHETA VIVA
MUNICÍPIO MADEIRA



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

22. WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships
Calheta – Madeira – Portugal | 15. - 17. September 2023

www.wmmrc-madeira2023.com

22th WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships

Calheta – Madeira - Portugal

15-17th September 2023

Contacts: Phone: +351 291 764 801

Mobile Phone: +351 937 648 010

E-mail: geral@atletismomadeira.pt

Web page: <https://www.wmmrc-madeira2023.com/>

First of all, on my behalf and on behalf of the Regional Government of Madeira, I'd like to welcome the athletes participating in the 2023 Mountain Masters World Championship, as well as the relatives and friends who accompany and support in this competition in the Autonomous Region of Madeira.

It is with great pride and satisfaction that the people of Madeira and Porto Santo host and organize, through the Athletics Association of the Autonomous Region of Madeira, in partnership with WMRA – World Mountain Running Association, this international competition, which gives great prestige and enhances our Islands, especially in the affirmation of Madeira and Porto Santo as destinations of excellence for the practice of sports tourism.

A statement that has been achieved as a result of joint, fruitful and continuous work between the Regional Government and numerous partners, and, in this context, it is entirely fair to praise the invaluable contribution of the Athletics Association of the Autonomous Region of Madeira, not only for the indispensable trust earned with the WMRA – World Mountain Running Association and the EA – European Athletics, but, above all, for its organizational capacity, quiet evident, during the European Mountain Running Championships in 2002 and 2015 and the European Masters Championship in 2020.

Calheta, the municipality where the race will take place, will guarantee you a wonderful climate and the ideal conditions to practice mountain running, especially for those who seek to overcome themselves, through trails and levadas – our centuries-old waterways –, with landscapes of rare beauty and indigenous forest, the Laurissilva, which is a UNESCO World Natural Heritage Site since 1999.

I am sure, not only of the success of the present edition of the Mountain Masters World Championship, but also that you will find in our beautiful landscapes and mild climate, in the hospitality and friendliness of our people and in the singularities of our customs and traditions – including the enogastronomic ones – reasons of attractiveness and joy, which will invite you to new stays in Madeira.

I wish you all the greatest sporting successes.

The President of the Regional Government of Madeira

Miguel Filipe Machado de Albuquerque



CALHETA CITY HALL
Calheta, 2023

Welcome to Madeira, welcome to Calheta and Ponta do Pargo!

This is our first major experience organizing an athletics event at an international level. We are the largest municipality in Madeira in terms of territory, with great traditions in regional and national sports, and we needed a test of this magnitude. Thanks to the Regional Athletics Association for inviting us.



For us, in addition to the sporting and competitive aspect, it is also important to promote our city, not only in terms of sports but also tourism. We have a lot to offer, our landscapes speak for themselves, we have an excellent climate and a sea with excellent conditions for leisure and sport. We invite our distinguished visitors to discover our main attractions. Rabaçal, the 25 fountains and Lagoa do Vento with its beautiful waterfalls. The Ponta do Pargo Lighthouse (the most visited in the country) and its unique landscape over the Atlantic Ocean. Our paths and levadas that take us to stunning landscapes, our eight picturesque parishes, with restaurants that offer us a gastronomy of unforgettable flavors. We have to offer this and much more, we are a tourist municipality, where its inhabitants cultivate the art of hospitality.

I end by thanking everyone who is collaborating with us in this organization. In addition, I am grateful to the athletes who gave us the honor of signing up for our race. I am sure they will like it and that one day they will return to Calheta, whether to practice sports or just on a leisure trip. You will certainly be welcome.

*Thank you and good luck.
Hugs,
Carlos Teles*

Dear athletes,

It is with great pride and satisfaction that we are going to organize the Mountain Masters World Cup for the first time, in the beautiful parish of Ponta do Pargo, in the elegant municipality of Calheta, with beautiful beaches and an extraordinary Laurissilva forest, a World Heritage Site. The event, which will take place from the 15th to the 17th of September, debuting a new WMMA format, with a long-distance race, was properly prepared, by choosing spectacular courses, where, combined with the criteria of the organization of the events, the athletes will enjoy beautiful landscapes that will enchant them.



We already have some organizational experience in this type of event, as we have already organized two European Mountain Championships under the aegis of EA.

Dear athletes, coaches and managers, Calheta is waiting for you to welcome you with open arms with its excellent cuisine and beautiful and picturesque places.

Welcome!

*Policarpo Gouveia
LOC President*

First of all, I would like to welcome all distinguished visitors from athletes, managers, coaches, family members and others involved in these 2023 World Masters Mountain Running Championships, Madeira and the municipality of Calheta welcome you with open arms.



I want to thank the Regional Government of Madeira, the Municipality of Calheta for the support, availability and commitment to make this event another great socio-sporting success to be held in our Autonomous Region. Thanks to the WMRA - European Mountain Running Association for having entrusted us with this organization.

The municipality of Calheta has all the conditions, from the climate to the landscapes and nature, from the sea to the mountains in a few minutes and above all the hospitality of its people, to provide challenging and unforgettable days of competition and leisure.

This is also an opportunity to remember one of the best athletes in our Region, a two-time Olympian, university world champion and who was born and lived in Calheta, Alberto Paulo.

In this message I would also like to underline how much we respect masters athletes, this achievement being yet another proof of the affection and friendship, that these age groups deserve from us, and here is the challenge for our athletes to attend and participate.

I end by wishing everyone an excellent World Cup, that they fulfill their objectives and that they take Calheta and Pérola do Atlântico in their hearts, and that the desire to return here, is a permanent dream.

Sports greetings

Egídio Olim

President A.A.R.A.M.

Dear friends,

The Masters World Championships 2023 will be again a special one.

A long course has been added to the traditional Masters World Championship for the first time this year. This will be a special challenge for all fans of longer distances. There will be a break day between the uphill race and the long-distance race, allowing runners to participate in both races.



The famous Madeira is well known to the international Mountain running family. In 2002 Madeira hosted the first European Mountain Running Championships organized under the umbrella of European Athletics and this same event was organized also in 2015. I am sure that the Masters Championships will attract many runners who took part in these events as elite runners back then and now, as masters. Of course, we should not forget that Madeira in strange Covid November 2020 also hosted the European Masters Championships and in the last years also many other great Off-road running events.

The island is world famous for its beautiful scenery and mild climate, making it ideal for pre-season preparations combined with family or club holidays.

I am sure that masters of all ages from all over the world will enjoy the races and leave this island with unforgettable memories at the 22nd World Masters Mountain Running Championships.

I would like to say a big thank you to the enthusiastic athletic organizers who have put in a lot of effort to organize all these events in the past and I am sure this will not be the last.

I wish everyone good luck, good racing and lots of fun running up and down the hills around Calheta.

*Tomo Šarf
WMRA president*

Dear,

Welcome to the 22nd World Masters Mountain Running Championships. An experienced team of very committed athletic organizers is inviting masters athletes to participate in the World Mountain Running Championships 2023. The hills around Calheta will offer great scenery, where the LOC promise to provide challenging and varied courses. I am convinced that all participants will enjoy their competition running up and down the hills at this international level.



Once again, these championships are a win-win situation for the athletes and our organisations: WMRA is responsible for the mountain running competitions throughout world, and WMA is responsible for world masters' competitions in athletics.

I thank WMRA for the successful cooperation and the Madeira LOC for the invitation to the mountain running family. Thank you for the strong commitment to be the hosts for the 22nd World Masters Mountain Running Championships (WMMRC). Participants and guests will be glad to discover your wonderful island and the hospitality of its people.

On behalf of World Masters Athletics I welcome you in Madeira as participant or official in this World Championships 2023. Enjoy athletics, friendship and new experiences in the Masters Mountain running Athletics family! Stay healthy.

On behalf of the WMA Council

Margit Jungmann
WMA president



CALHETA VIVA
MUNICÍPIO MADEIRA



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

22. WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships
Calheta – Madeira – Portugal | 15. - 17. September 2023

www.wmmrc-madeira2023.com

EVENT MANUAL

1 - ORGANISATIONAL STRUCTURE

2 - GENERAL PROGRAMME

3 - THE VENUE

4 - TECHNICAL INFORMATION

5 - ARRIVAL AND TRANSPORTS

6 - HOTELS AND FACILITIES

7 - MEDICAL SERVICES AND FIRST AID

8 - COMPETITION REGULATIONS

9 - REGISTRATIONS

10 - SECURITY

11 - OPEN RACE

12 - CEREMONIES AND PROTOCOL

13 - IMAGE RIGHT

14 - GENERAL INFO

15 - CONTACT DETAILS

1 – ORGANIZATIONAL STRUCTURE

World Athletics

President: Sebastian COE (GBR)

CEO: Jon RIDGEON (GBR)

Competition Commission Chairman: Raul CHAPADO (ESP)

WMRA Council

President: Tomo SARF (SLO)

Secretary: Nancy HOBBS (USA)

Treasurer: Sarah ROWELL (GBR)

Council Member: Giorgio BIANCHI (ITA)

Council Member: John BOWDEN (NZL)

Council Member: Sergio Mayayo (ESP)

Council Member: Marcel MATANIN (SVK)

Council Member: Julius RUPITSCH (AUT)

Delegate: Marcel MATANIN (SVK)

WMA

President: Margit JUNGSMANN (GER)

Secretary: Juan ORDENEZ (MEX)

Safety Officer: Archie JENKINS (GBR)

FPA

President: Jorge VIEIRA

LOC (Local Organizing Committee)

LOC President: Policarpo GOUVEIA

AARAM President: Egídio OLIM

General Coordinator: Nélio PARREIRA

Timing & Scoring: Cíntia FARIA

Transportation Manager: Jorge CAMACHO

Media Manager: Gina GONÇALVES

Accreditation Manager: Jorge MORAIS

Website and Info: Miguel CAMPOS

Medical Services: HOSPITAL DA LUZ

Alpine Rescue: Guarda Nacional Republicana (GIPS)

2 – GENERAL PROGRAMME

Thursday September 14th	14:00 - 20:00 - Accreditations
	17:00 - Technical Meeting (Uphill race)
	18:00 - 22 th WMMRC 2023 Opening Ceremony
	19:00 - 21:00 - Pasta Party

Friday September 15th	08:00 - 20:00 - Accreditations
	09:00 - Start Uphill race Women 55-75
	09:30 - Start Uphill race Men 55-75
	10:15 - Start Uphill race Women 35-50
	10:45 - Start Uphill race Men 35-50
	16:00 - Award ceremony Uphill race

Saturday September 16th	10:00 - 20:00 - Accreditations
	10:30 - Start Open Race Women/Men
	13:00 - Lunch for country delegates offered by City Hall
	16:00 - Technical Meeting (Long Distance race)

Sunday September 17th	08:00 - Start Long Distance race Women
	08:30 - Start Long Distance race Men
	17:00 - Award ceremony Long Distance race, including flag passing ceremony

3 – THE VENUE

The Madeira 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.

It was discovered by the Portuguese navigator, João Gonçalves Zarco in 1419. Administratively it is an autonomous region of Portugal, and it's official name is "Região Autónoma da Madeira".

The official language is Portuguese, and the currency is Euro (€).

It has a length of approximately 63km, and a width of 23km on the widest part.

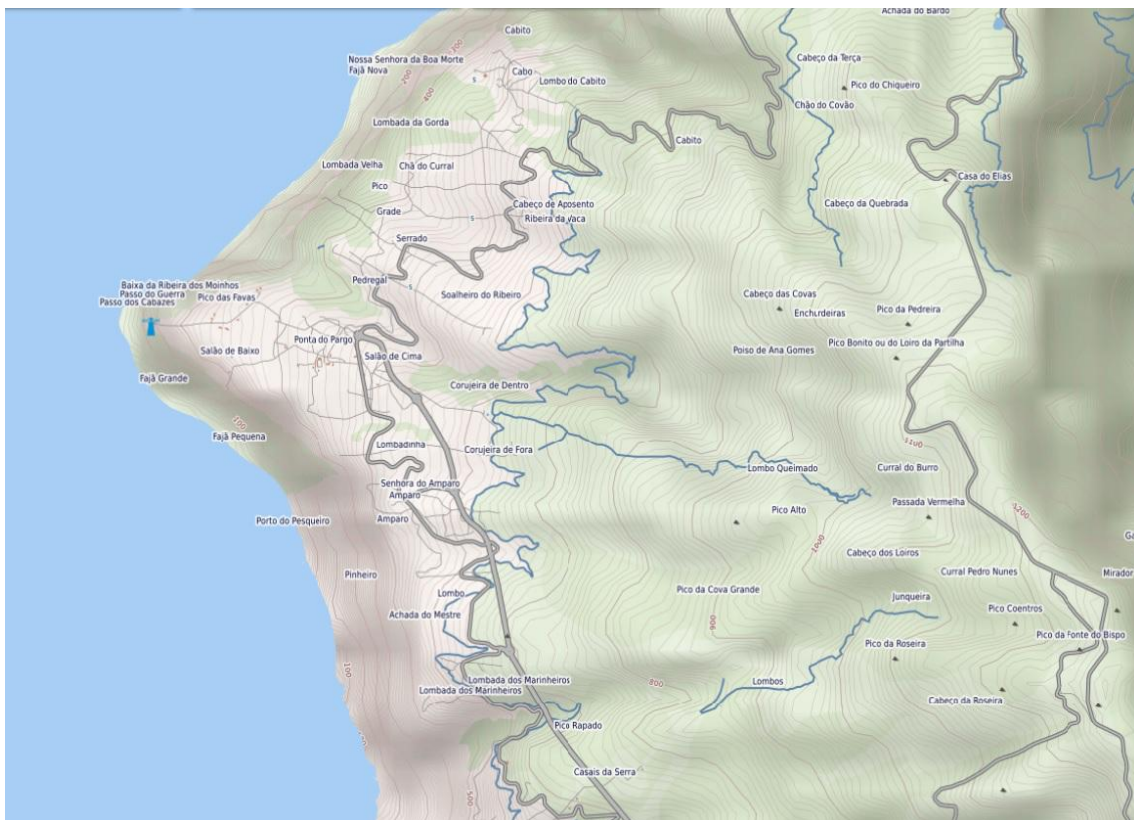
It's economy is mostly based in the touristic activity, but fishing and agriculture, also pay an important role in it. The three main agricultural cultures are; bananas, sugar cane, and grapes; from those last ones, it's produced, the worldwide known Madeira Wine.

Ponta do Pargo, where the competition will take place, in the municipality of Calheta, is the most western village in Madeira island, and it's known for its apples and it's lighthouse over a 300m high cliff.



22. WMA/WMRA World Masters Mountain Running Championships
Calheta – Madeira – Portugal | 15. - 17. September 2023

www.wmmrc-madeira2023.com





4 – TECHNICAL INFORMATION

Technical Information Center (TIC); will be at Casa do Povo da Ponta do Pargo, and will function on the days and times announced above in the Program.

On Thursday and first hours of Friday morning, check in, will be preferential for athletes running the classic uphill race.

Bibs should be collected by each athlete, or team leaders; and at Check in process a photo ID should be presented for **all** athletes.

At Check in the athletes will receive 3 bibs for each race, one of them with a timing chip, and a welcome bag.

5 – ARRIVAL AND TRANSPORT

Arrival in Madeira island is mainly only possible by air. Aeroporto Internacional da Madeira (FNC), have direct flights from many European cities, and through Lisbon or Porto it's possible to connect to many more cities worldwide. The airport is located about 70km (+-43,5mi) from the competition venue.

The runners are responsible for their international and local transportation. The LOC will only arrange a transfer for those athletes staying in Calheta, for the open ceremony, for race starts, back to the start area after Uphill race, and back to Calheta at the end of the day of the open ceremony, and race days. The LOC will also provide a transfer to the 3rd refreshment station, and back, for people paying personal assistance on the Long Distance race.

Athletes that need these transfers, should inform the LOC prior to the competition, so the LOC can calculate the exact number of buses needed.

The LOC can't guarantee transfer for athletes asking for transfer at the last moment.

VISA REQUIREMENTS

On the following webpage of the Portuguese Ministry of Foreign Affairs, detailed information about the countries that need or not a visa to enter the country can be found:

[Who needs a visa - General information - Short Stay Visas \(Schengen\) - Visa \(mne.gov.pt\)](#)

6 - HOTELS AND FACILITIES

Runners are responsible for their accommodation. There are many accommodation options in the area and surroundings, which can be found on the usual accommodation search sites.

Some suggestions are given on the event official webpage.

7 - MEDICAL SERVICES AND FIRST AID

The LOC will arrange medical assistance/first aid during all the event to all the elements involved in the WMMRC2023. There will be paramedics/nurses and doctors in the start and finish areas; and a rescue team will be dispersed along the course. Centro de Saúde da Calheta is about 16km away, and Hospital Dr. Nélio Mendonça about 45km away.

8 – COMPETITION REGULATIONS

COURSES

There will be two distinctive courses, one for the Classic Uphill race, with an approximate length of 9km, and another for the Long Distance race, with an approximate length of 32km.

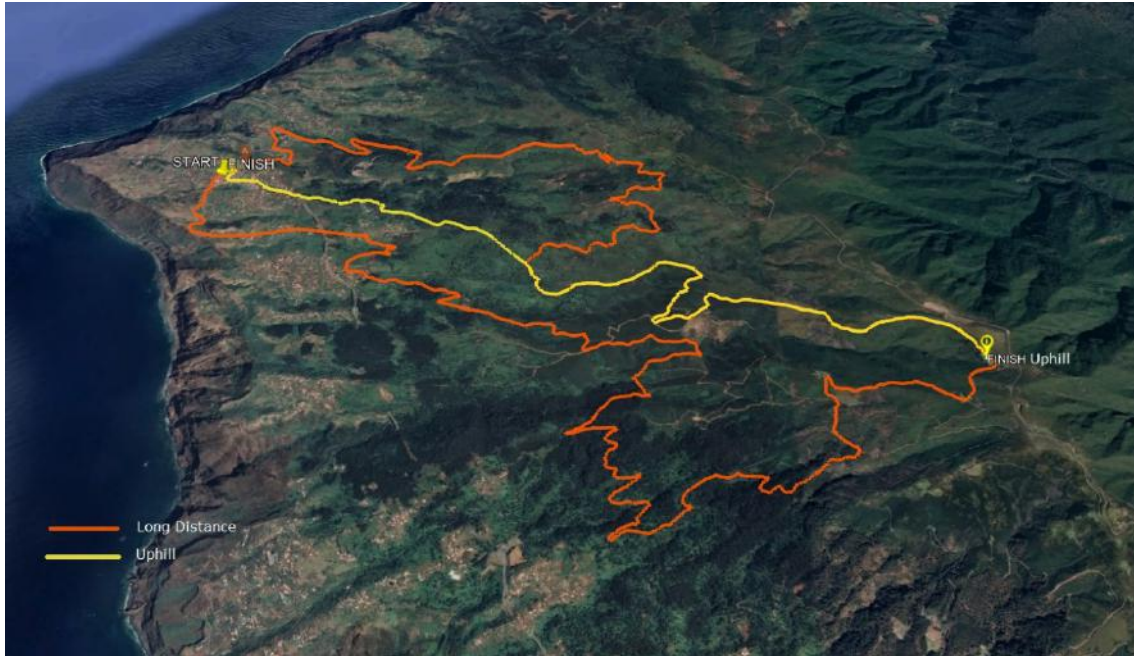
Uphill Course:

Distance	Total Ascent	Total Descent	Race Day
9,2km	800m	50m	Friday 15 th

Long Distance Course:

Distance	Total Ascent	Total Descent	Race Day
32,4km	1151m	1154m	Sunday 17 th





PARTICIPANTS

All athletes aged 35 – 79 years old, registered with their National Athletics Federations, and that are not punished/suspended by National or International Federations, are eligible for participate, in the competition. There will be no limit of participants.

BIB NUMBERS

Every athlete, will receive at check in, 3 bibs for each race; one with the number and chip for timing system, that should be worn on the chest; one with number, the age group and country represented, to be worn on the back; and a sticker one, with the number to identify the bag, for the bag drop.

The bibs should be used as they will be delivered, this means; they should not be reduced by any way, folded or cut, otherwise the athlete risks disqualification.

WARM UP AND PRE RACE AREA

There will be defined areas for the athletes to warm up, close to the call room and start area.

In this area, there will be also a dedicated tent for the athletes that wish to drop a bag with their clothes to be taken to the finish line of the uphill race. At the long distance race the bags will stay there. These bags should be identified with a sticker bib number provided by the LOC at Check in.

CALL ROOM PROCEDURE

Athletes must show up at call room 20 minutes before the start, for the Uphill race, and 30 minutes before the start for the Long Distance race. Athletes showing up at the call room less than 10 minutes before the their respective race start, may be refused the access to the start line, and this way excluded from participating on the competition.

According to WA advertising and competition rules, race officials will perform equipment checks, on:

- Bib Numbers
- Competition Clothing

Athletes entering the Long Distance race should also have:

- Personal drinking cup, or equivalent

Athletes will be allowed to use poles on the Long Distance race, but those who decide to used them should carry them all along the race. If poles are passed to someone, or left on one of the refreshment stations, the athlete will be disqualified.

START PROCEDURE

Starter official, will give all the commands in English. The normal command is: "On your marks!" followed by a starters gun shot.

TIME LIMIT

There will be time limit on the Long distance race at km15 (highest point of the course). Runners who will not reach this point by 12h will be excluded from the race. There will be a bus that will take those runners back to the finish.

REFRESHMENT STATIONS

In the Uphill race there will be 2 refreshment stations, at about every 3km, that will have water and isotonic drink. Another refreshment station will be after the finish line, where there will be also some fruits and other food.

In the Long Distance race, there will be 5 refreshment stations at every 5/6km + the finish line, that will provide water (still and sparkling), isotonic drink, fresh fruits, dry fruits, and other snacks.

In the Uphill race, athletes can only get refreshments from the refreshment stations; otherwise, can be disqualified.

In the Long Distance race, personal assistance is possible at the 3rd refreshment station, at about the km16, however the person that will pay assistance, should require an accreditation at the TIC for this effect. Non accredited people won't be allowed to access the personal assistance area. On the other refreshment stations, the rule is the same as for the Uphill race.

CATEGORIES:

Athletes age groups are determined by each athlete's age at the day of the competition; this means that an athlete that competes in both races, Uphill, and Long Distance, could eventually compete in one age group on the Uphill and another one on the Long Distance race, if his/her Birthday, is on September 16th or 17th.

This way, the age groups for the Uphill race are as follows:

W/M 35 – 35-39 years old, on September 15th 2023
W/M 40 – 40-44 years old, on September 15th 2023
W/M 45 – 45-49 years old, on September 15th 2023
W/M 50 – 50-54 years old, on September 15th 2023
W/M 55 – 55-59 years old, on September 15th 2023
W/M 60 – 60-64 years old, on September 15th 2023
W/M 65 – 65-69 years old, on September 15th 2023
W/M 70 – 70-74 years old, on September 15th 2023
W/M 75 – 75-79 years old, on September 15th 2023

And the age groups for the Long Distance race, are:

W/M 35 – 35-39 years old, on September 17th 2023
W/M 40 – 40-44 years old, on September 17th 2023
W/M 45 – 45-49 years old, on September 17th 2023
W/M 50 – 50-54 years old, on September 17th 2023
W/M 55 – 55-59 years old, on September 17th 2023
W/M 60 – 60-64 years old, on September 17th 2023
W/M 65 – 65-69 years old, on September 17th 2023
W/M 70 – 70-74 years old, on September 17th 2023
W/M 75 – 75-79 years old, on September 17th 2023

COURSE INSPECTION:

Both courses start near the TIC location (for Long Distance race, also the finish line is there), and will be marked from September 14th on, so any athletes that want to make the course inspection will be able to do it from this date.

9 - REGISTRATIONS AND COMPETITION PROCEDURES

REGISTRATION PERIODS AND FEES

Registrations will be made through Lap2Go platform, on the official events website.

- ⇒ From April 17 to May 31 - 45€ per athlete
- ⇒ From June 01 to July 31 - 50€ per athlete
- ⇒ From August 01 to August 15 - 55€ per athlete

Athletes participating in both, Uphill and Long Distance races, will benefit from a reduction on the second race, as follows:

- ⇒ From April 01 to May 31 - 25€ per athlete for the second race
- ⇒ From June 01 to August 15 - 30€ per athlete for the second race

Entries will only be considered once the payment is done.

At the entries platform, multiple payment options will be given.

All registrations must respect the following statements:

- ⇒ I confirm that I will respect the World Athletics Anti-Doping Rules and Regulations and in particular, I agree to comply with any request from a certified official to provide a sample for anti-doping analyses.
- ⇒ I confirm that I'm physically fit enough to participate.
- ⇒ All entrants must be endorsed by their national athletics masters' federation'.

CANCELLATION POLICY AND REFUNDS

By reasons of force majeure, or health, it will be possible to withdraw the registration until the last day of registrations, August 15. In this case a refund will be made, after deducting registrations platform, and bank fees, + any expenses already assumed by the LOC regarding the competition.

After the registration closing date, no refunds will be made.

AWARDS

- ⇒ Medals for the first 3 athletes of each category (Gold, Silver, Bronze)
- ⇒ Medals for the first 3 teams of each category (Gold, Silver, Bronze)

TEAM RULES

- ⇒ Only one team allowed per country.
- ⇒ Team score should be obtained by the aggregate of positions recorded by the first three runners from the same country and category.
- ⇒ Teams with only two classified runners, will be classified after teams with three classified runners (Full Teams).
- ⇒ There is no requirement to declare team members in advance.
- ⇒ There will be no adjustments for non-scoring athletes.
- ⇒ The full teams with the lowest aggregate of points will be the winners.
- ⇒ Any ties will be decided in favor of the team whose last scoring athlete finishes first.

DOPING CONTROL

Any athlete entering the competition could be selected to undergo a doping control, before or after the event.

PROTEST AND APPEALS

Protests will be processed in accordance with IAAF Rule 146.

In the first instance, protests must be made orally to the Referee by the athlete himself/herself or by a responsible official acting on his/her behalf (Rule 146.3). Protests concerning the result or conduct of an event shall be made within 30 minutes of the unofficial announcement of the result of that event (posted on the TIC information board).

Any written appeal to the Jury of Appeal must be signed by a responsible official on behalf of the athlete and submitted to TIC within 30 minutes after the official announcement of the decision made by the Referee. The Jury of Appeals, composed of a Competition Judge and two WMRA members, will be appointed during the information meeting.

When submitting an appeal form, a deposit of 100 EUR must be paid. If the protest is unsuccessful, the deposit will not be returned. The Jury's decision will be provided in written form at the TIC.

10 – SECURITY

The LOC in cooperation with the local police will ensure the road closure, in the short stretches where roads are used at the beginning of the races. Athletes must comply with all safety instructions given by the LOC and local authorities during the event, and avoid risky behaviors that might cause harm to themselves or other participants, organization members, spectators, etc.

Athletes are responsible for their acts, and must accept the resulting consequences of those acts.

11 – OPEN RACE

The LOC will organize an open race on the day between both championship competitions; Saturday 16th. This open race will be ran in the same course as the Uphill race of the championships; having a length of 9,2km and 800m of ascent. This race is intended to all athletes, with ages starting at 18 years old.

The first three women and the first three men will be awarded soon after the finish of the respective races. To all finishers there will be a souvenir medal. Registration for the open race have a cost of 25€. Registrations for this race will be also available on the event official website, via Lap2Go platform.

12 – CEREMONIES AND PROTOCOL

OPENING CEREMONY

The Opening Ceremony will be held in the main square at the center of the village of Ponta do Pargo, by 18:00, on Thursday September 14th. A parade will precede this ceremony, and will take place along Doutor Vasco Augusto de França street. LOC representatives will carry the panels with the names of the present countries, and the national flags. All athletes are invited to watch the parade.

PASTA PARTY

The LOC will organize a Pasta Party on Thursday 14th by 19:00 at Escola Primária da Ponta do Pargo, in the center of the Village of Ponta do Pargo. Vouchers for the pasta party, will be delivered at the Check in. Attendance must be confirmed by email (geral.atletismomadeira@gmail.com) by September 7. There will be some music and karaoke for those brave enough to show off their vocal skills.

AWARDS AND CLOSING CEREMONY

There will be two award ceremonies, one on Friday, September 15th for the Classic Uphill race, and another one on Sunday, September 17th for the Long Distance race. Both ceremonies will take place by 16:00 at the center of Ponta do Pargo village.

After the Long Distance race award ceremony, the closing ceremony will take place; and during this one, the flag ceremony will take place, when the LOC president will pass the WMRA flag to the next WMMRC host city representative.

13 – IMAGE RIGHTS

By registering to the WMMRC 2023 the athlete expressly authorizes the organizers to freely use images, fixed and/ or moving, which retract him/her during his/her participation in the WMMRC 2023 and related events. The organizers will be able to cede to their institutional and commercial partners the rights to use the image provided for in this agreement. This authorization to use one's own image must be understood to be provided for an indefinite period, in compliance with the laws, regulations and treaties included, merely as a non-limiting example, promotional and/or advertising materials and realized on all supports.

Data Protection

The data of the participants indicated in the registration form will be registered by the organizer for the purpose of processing in the event, namely; insurer, list of participants, news and classification. All participants can exercise their right of access, correction, or elimination of their personal data by sending an email to: geral@atletismomadeira.pt

14 – GENERAL INFORMATION

WEATHER FORECAST: Normally in September average temperatures in Madeira range from 20° to 23° with an average air humidity around 75%.

LANGUAGE: Madeira island official language is Portuguese. As English is the official WMRA events language, all the information's and communications will be available in English.

EMERGENCY NUMBER: 112

PHONE CODE: International phone code for Portugal is: +351

WATER: Tap water is safe to drink

ELECTRICITY SPECIFICATIONS: 220V 50 Hz.

POWER SOCKET:



Type C



Type F

SHOP OPENING HOURS: Most shops open from 09:00 to 19:00

BANK OPENING HOURS: From 09:00 to 15:00

CURRENCY: Euro (€)

15 – CONTACT DETAILS

AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Estádio de Câmara de Lobos – Sítio do Carmo

9300-113 CÂMARA DE LOBOS

Phones: +351 937 648 010 | +351 291 764 801

E-mail: geral@atletismomadeira.pt

Website: <https://atletismodamadeira.pt/>