



1. ORGANIZAÇÃO:

A Montalegre Urban Fit é uma prova que combina corrida com obstáculos urbanos, organizada pela empresa Alfredo Leandro Vieira Unipessoal Lda, e conta com o apoio da seguinte entidade pública:

- Câmara Municipal de Montalegre.

Será também uma prova de **carácter solidário**, ajudando assim uma instituição de Montalegre (**ainda a designar**).

Este regulamento é o que rege todas as provas de obstáculos da MUF, a partir deste momento os inscritos aceitam, e respeitam estas regras e é o seu dever, conhecer as regras que compõem este regulamento. Em caso de dúvida sobre a interpretação de qualquer uma das regras da prova, prevalecerá sempre o critério do Diretor de Prova.

2. DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DA PROVA:

A prova realiza-se no dia 7 de Março de 2026, a partir das 15h00, com partida da Praça do Município e chegada no Pavilhão Multiusos de Montalegre. São efetuadas várias partidas.

Na presente edição, iremos permitir aos participantes seleccionar no ato da inscrição a opção:



ELITE LIGA – Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saídas no 1º bloco. Este escalão vai seguir o **FPOCR - Regulamento Liga OCR Portugal**. (3 pulseiras anti-violação).

Atenção a inscrição neste escalão o atleta tem que ter o seu número da liga atribuído e tudo regularizado com a FPOCR.

ELITE INTERNACIONAL – Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saídas nos blocos depois da ELITE LIGA. (3 pulseiras anti-violação)

Este escalão vai seguir o regulamento da **FPOCR - Regulamento Liga OCR Portugal**

LIGA COMPETITIVE - Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, sendo um segundo escalão de Elite, onde tem mais oportunidades de falha para conseguir superar a prova. Saídas nos blocos depois da ELITE INTERNACIONAL. (6 pulseiras anti-violação)

Este escalão vai seguir o regulamento da **FPOCR - Regulamento Liga OCR Portugal**

Atenção a inscrição neste escalão o atleta tem que ter o seu número da liga atribuído e tudo regularizado com a FPOCR.

Regulamento de competição onde constam as penalizações:

<https://fpocr.pt/estatutos-regulamentos/>

GUERREIRO (Escalão Diversão) – Com escalões individual feminino e masculino, e escalão equipas. Os obstáculos devem ser ultrapassados segundo as indicações dos juízes ou voluntários. Os/As atletas podem recusar transpor os obstáculos (caso coloque em causa a sua integridade física), mas essa recusa será sempre punida com “20 Burpees”. No caso de não transposição do obstáculo nem realização de “20 Burpees”, o juiz ou



voluntário terá indicação para anotar o número de dorsal, levando a penalização no final da corrida (**Desclassificação**).

3.PERCURSO:

O percurso terá cerca de 9 Km e cada participante irá enfrentar 30 obstáculos com diferentes níveis de dificuldade e com muito frio garantido nesta altura do ano nas terras do Barroso. Dois dias antes do evento será divulgado altimetria / kms e locais dos reforços que poderão ser alterados mediante alguma condição adversa.

O percurso será marcado com bandeiras, setas e fitas de sinalização em locais estratégicos.

4.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

4.1 O declarante/participante deverá entender que a participação neste evento, nomeadamente a atividade física em geral e a corrida em particular, envolve riscos que não podem ser totalmente eliminados. Não obstante, serão adotadas todas as

medidas no sentido de enveredar por procedimentos seguros e que minimizem os riscos de lesão. Por esta razão, deve inscrever-se na corrida quem esteja clinicamente apto para tal. Recomendamos que consulte o seu médico antes de realizar a corrida. É da inteira responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica para ser capaz de executar a MUF. Reserva-nos o direito de evitar a participação, incluindo a expulsão já no decorrer da corrida, de qualquer atleta que se demonstre incapaz de executar a prova.

4.2 Devido a razões de segurança, não será permitido aos participantes, em hipótese alguma, a utilização de bicicletas, cadeira de rodas, patins, skates ou ainda serem acompanhados por animais. Aqueles que tentarem fazê-lo serão impedidos de participar na corrida.



5. INSCRIÇÕES:

As inscrições são limitadas. A idade mínima para participar na corrida principal (Elite e Guerreiro) é de 14 anos. Os participantes menores de idade têm que apresentar um Termo de Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado/a de educação e apresentação do B.I. ou Cartão de Cidadão do mesmo, aquando do processo de Credenciação.

As inscrições incluem a oferta de um Kit MUF, composto por um dorsal e um chip. Os participantes podem inscrever-se individualmente ou em equipa (apenas na prova GUERREIRO – mínimo 3 atletas). No entanto, as inscrições por equipa obrigam à existência de um responsável pela mesma.

5.1 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL - GUERREIRO:

De 24 de Outubro a 26 de Outubro: 20€

De 27 de Outubro a 23 de Novembro: 23€

De 24 de Novembro a 21 de Dezembro: 26€

De 22 de Dezembro a 18 de Janeiro: 29€

De 19 de Janeiro a 15 de Fevereiro: 32€

De 16 de Fevereiro a 22 de Fevereiro: 35€

5.2 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL ELITE / COMPETITIVE

(objetivo primordial COMPETIÇÃO, saída nos 1º blocos) **(limitado a 200 atletas):**

De 24 de Outubro a 26 de Outubro: 27€

De 27 de Outubro a 23 de Novembro: 30€

De 24 de Novembro a 21 de Dezembro: 33€

De 22 de Dezembro a 18 de Janeiro: 36€

De 19 de Janeiro a 15 de Fevereiro: 39€



De 16 de Fevereiro a 22 de Fevereiro: 42€

5.3 INSCRIÇÃO POR EQUIPA - GUERREIRO (mínimo 3 atletas):

De 24 de Outubro a 26 de Outubro: 18€

De 27 de Outubro a 23 de Novembro: 21€

De 24 de Novembro a 21 de Dezembro: 24€

De 22 de Dezembro a 18 de Janeiro: 27€

De 19 de Janeiro a 15 de Fevereiro: 30€

De 16 de Fevereiro a 22 de Fevereiro: 33€

5.4 INSCRIÇÃO POR EQUIPA ELITE / COMPETITIVE (mínimo 3 pessoas)

(ATENÇÃO: neste escalão não existe classificação por equipa, esta opção de inscrição serve apenas para obtenção de desconto):

De 24 de Outubro a 26 de Outubro: 25€

De 27 de Outubro a 23 de Novembro: 28€

De 24 de Novembro a 21 de Dezembro: 31€

De 22 de Dezembro a 18 de Janeiro: 34€

De 19 de Janeiro a 15 de Fevereiro: 37€

De 16 de Fevereiro a 22 de Fevereiro: 40€

5.5 EFETUAR A INSCRIÇÃO:

Para se inscrever basta aceder à página: <https://lap2go.com> seguir para Inscrições e clicar no botão Inscrição Individual ou Inscrição Equipa, conforme o pretendido, e seguir os passos.

5.6 ENTREGA DO KIT PARA A CORRIDA:

O Kit será composto por um dorsal e um chip de uso OBRIGATÓRIO para participação na prova. As T shirts tornam se assim opcionais e com o preço de custo da sua produção (10€).



A entrega dos Kits será efetuada no dia 7 de Março em MONTALEGRE das 10h00 às 14h00 (Pavilhão Multiusos de Montalegre). Para o levantamento do Kit deverá apresentar o Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e o comprovativo de pagamento.

O/A atleta que desejar fatura com número de contribuinte deverá dirigir-se ao secretariado no final da prova.

6.DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA:

Será desclassificado o/a participante que:

- Não corra com o chip da prova;
- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não saia na sua hora definida como de “Partida”;
- Não terminar a corrida;
- Não superar um obstáculo, superá-lo incorretamente ou recusar as penalizações;
- Não siga as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;

Reserva-nos o direito de recusar a participação de qualquer indivíduo, no início ou no decorrer do evento, se o seu comportamento for considerado inadequado, causar motivo de preocupação ou ainda que possa ser ofensivo a qualquer espectador, participante ou elemento da Organização.

7.SEGURO:

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão cobertos por seguro desportivo durante toda a prova.

Número de apólice e Franquia, a divulgar brevemente na página do Facebook oficial do evento. Atenção que este tipo de seguro tem uma



franquia mínima de 120€, é um seguro de acidentes pessoais, com capital seguro para despesas de tratamento por acidente de 5.500,00€.

8.ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

Na partida da prova, percurso e chegada está disponível Assistência Médica à disposição dos participantes.

Só poderão acompanhar a prova as viaturas que tenham a identificação da Organização e as viaturas: da GNR, Bombeiros Voluntários de Montalegre.

9.DIREITOS DE IMAGEM:

Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

10.DURAÇÃO DA PROVA:

A prova inicia-se às 15H00 e são efetuadas várias partidas os horários estarão disponíveis em <https://lap2go.com> 1 semana antes da prova.

Todos os participantes terão que concluir a prova no tempo limite máximo, de **2 horas e 30 minutos** após a partida.

11.ACEITAÇÃO:

À Organização é reservado o direito à aceitação ou não das inscrições.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.



12.CANCELAMENTO/ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO:

Até 16 de Fevereiro serão aceites pedidos de alteração da inscrição. O cancelamento da inscrição deverá ser realizado por escrito para o contacto da Organização do evento, não havendo lugar a qualquer reembolso, podendo apenas ficar com crédito para outras provas organizadas pela URBAN FIT RACE.

13.CANCELAMENTO DO EVENTO:

Reservamo-nos ao direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da Organização. Nestes casos, a Organização tentará informar os participantes o mais atempadamente possível. Caso a MUF seja cancelada, antecipada ou adiada devido a circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, Pandemias, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil, falta de segurança no percurso da prova), a MUF não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.

14.PRÉMIOS:

No final da prova serão atribuídos os seguintes prémios:

- ELITE

Homens – Prémio “Montalegre Man Fit 2026” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

Mulheres – Prémio “Montalegre Women Fit 2026” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;



- GUERREIRO

Homens – Prémio “Montalegre Man Fit 2026” para o melhor tempo;

Mulheres – Prémio “Montalegre Woman Fit 2026” para o melhor tempo;

Equipas – Prémio “Montalegre Team Fit 2026” em que é contabilizado o tempo dos 3 primeiros elementos a chegarem à meta.

Todos terão direito a um prémio “FINISHER” que será entregue na linha da meta.

15. DECLARAÇÃO DE EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:

Os participantes aceitam que a corrida é apenas orientada para indivíduos com bom nível de condição física. É da inteira responsabilidade do inscrito procurar aconselhamento médico apropriado, antes de participar na Montalegre Urban Fit. A participação na prova é inteiramente por conta e risco dos participantes que reconhecem que a Organização não deve ser responsabilizada pela morte, ferimento, perda ou dano de propriedade (ténis, t-shirts, calções, relógios ou outros) decorrentes da participação no evento, salvo na medida que ela for causada por negligência da Organização.

