

Regulamento 2027

1 – Âmbito geral

A VIII edição da Zumub 24h Run - Sintra, é uma corrida de resistência e de longa duração, que se realizará na Quinta de Ribafria (<https://www.regaleira.pt/pt/destaques/quinta-de-ribafria/>), stia na Estrada da Várzea, em Lourel - Sintra (<https://maps.app.goo.gl/Z7c2BotKzkXVCwtSA>), nos dias 08 e 09 de maio de 2027.

Inseridas no mesmo evento, decorrerão as provas de 12 horas e 3 horas, sendo todas consideradas igualmente corridas de longa duração.

1.1 – Organização

A Zumub 24h Run – Sintra é organizada pelo Clube de Praticantes Real Academia - Atletismo com sede em Mem Martins.

1.2 – Caracterização do evento e descrição dos percursos

As Corridas vão decorrer nos jardins e parques da Quinta de Ribafria, Lourel - Sintra, e serão constituídas por 4 (quatro) corridas competitivas.

O percurso das corridas é plano, delineado em circuito fechado com extensão de 2.000 metros, distância certificada, sendo o piso composto por terra batida e piso de ciclovia.

2 – Condições de participação

2.1 – Condições físicas e mentais

A idade mínima para participação em qualquer uma das corridas é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova.

Cada atleta, federado ou não (os atletas federados só poderão participar pelos clubes que se encontram inscritos), deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características destas corridas de extrema exigência, face da duração das mesmas e da expectável longa quilometragem a cumprir, em condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio, vento, nevoeiro) imprevisíveis, que podem ser adversas e eventualmente variáveis ao longo da duração da prova.

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais, que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as lesões.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física, nomeadamente esta prova.

Em qualquer momento, antes da realização da corrida ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade do mesmo.

2.2 – Participantes e equipas

A corrida de 24 horas, admite participação individual ou por equipas, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino;
- Equipa de 4 atletas (masculinos, femininos ou mistos)

As corridas de 12 horas e 3 horas admitem só participação individual, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino.

2.3 – Inscrições

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento. Cada inscrição individual é pessoal e intransmissível. As inscrições por equipa são da responsabilidade do capitão de equipa, de acordo com o que está referido adiante neste regulamento.

As inscrições serão distribuídas ao longo de três fases, terminando a última fase no dia 30 de abril de 2027 ou quando o número limite de vagas tiver sido atingido.

As inscrições podem ser realizadas em três períodos:

1. Até 31 de dezembro de 2026;
2. De 01 de Janeiro de 2027 a 31 de março de 2027;
3. De 01 de Abril de 2027 a 30 de abril de 2027.

Para inscrições de última hora, após o encerramento das mesmas que decorrerá às 23h00 do dia 30 de abril de 2027, deverão contactar o seguinte e-mail corrida24hix@gmail.com. Qualquer dúvida deverá ser remetida para o mesmo endereço eletrónico.

2.3.1 – Processo de Inscrição

As inscrições estão a cargo da organização Zumub 24h Run – Sintra e serão efetuadas no formulário de inscrição a partir do site da prova em www.24hix.com.

O pagamento será efetuado por transferência bancária, **no prazo de 72 horas após a inscrição**, (PT50 0036 0187 9910 0102 9251 3), sendo que o comprovativo deverá ser enviado por e-mail para o endereço eletrónico da prova, corrida24hix@gmail.com.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

Para as inscrições de equipas, deverá ser designado, um capitão, que será o responsável pela inscrição, sendo ainda o meio oficial de comunicação entre a equipa desde o momento da inscrição até ao término do evento.

No ato de inscrição por equipa, caso a constituição da mesma não esteja ainda definida na sua totalidade ou em parte, o capitão poderá inscrever apenas “atleta 1”, “atleta 2”; etc. Nestes casos, o capitão está obrigado, até ao dia 30 de abril de 2027, a comunicar formalmente através do endereço eletrónico corrida24hix@gmail.com, o nome dos restantes membros da equipa, assim como todos os dados necessários requeridos na ficha de inscrição.

Nas equipas, e após efetuada a inscrição, caso o capitão não consiga arranjar o número de atletas suficientes ou opte por encurtar a dimensão da equipa, poderá fazê-lo e correr com número deficitário de atletas, sendo que nunca haverá lugar à devolução da taxa de inscrição e ficando de fora da classificação geral por equipas.

2.3.2 – Taxas de Inscrição

As taxas de inscrição são as definidas na seguinte tabela:

	Até 31/12/2026	De 01/01/2027 a 31/03/2027	De 01/04/2027 a 30/04/2027	Inscrições de última hora
Individual 24 Horas	55,00 €	60,00 €	65,00 €	75,00 €
Equipas 4 atletas	160,00 €	175,00 €	190,00 €	200,00 €
Individual 12 Horas	45,00 €	50,00 €	55,00 €	65,00 €
Individual 3 Horas	30,00 €	33,00 €	37,50 €	45,00 €

Em todas as provas, o valor da taxa de inscrição inclui:

- Seguro desportivo;
- Peitoral [1];
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- Medalha ou Troféu de participação;
- Banhos no final da prova;
- Acampamento no local;
- Para atletas das 24 horas e 12 horas:
 - O jantar do dia 08 de maio;
 - O pequeno-almoço do dia 09 de maio (1 sandes de queijo ou fiambre, sumo ou chá);
- Os Atletas inscritos nas 3 horas terão acesso somente ao abastecimento permanente.

[1] O peitoral é pessoal e intransmissível, devendo o mesmo ser colocado voltado para a frente e de forma bem visível durante a prova. Aconselhamos o uso de cinto de modo que o mesmo esteja visível, mesmo durante a noite.

A refeição fora do Kit do Atleta tem um custo de 7,00 € sendo composta por sopa, prato, bebida, sobremesa, pão e café.

O pequeno-almoço fora do Kit de atleta tem um custo de 3,50 €.

2.4 – Classificações

Nas provas 24 horas individual, 12 horas e 3 horas, além da classificação geral individual, serão considerados os respetivos escalões, referentes ao género e à idade do participante à data de realização da prova.

Os atletas inscritos nas equipas não serão incluídos nas classificações de escalões

2.5 – Prémios

Nas provas 24 horas individual, 12 horas e 3 horas, será atribuída medalha ou troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Na prova 24 horas por equipas, serão atribuídas medalha ou troféu às três primeiras equipas da classificação geral masculina, geral feminina e geral equipa mista.

2.6 – Escalões

- Seniores Masculinos (18 anos a 39 anos);
- Veteranos Masculinos – M40 (40 anos a 49 anos);
- Veteranos Masculinos – M50 (50 anos a 59 anos);
- Veteranos Masculinos – M60 (60 anos a 99 anos);
- Seniores Femininos (18 anos a 39 anos);
- Veteranos Femininos – F40 (40 anos a 49 anos);
- Veteranos Femininos – F50 (50 anos a 59 anos);
- Veteranos Femininos – F60 (60 anos a 99 anos).

3 – Programa das provas

3.1 – Prova 24 horas

A prova terá início às 11h00 do dia 08 de maio de 2027 e terminará às 11h00 do dia 09 de maio de 2027, sendo que o objetivo da competição, quer correndo individualmente, quer correndo em equipa, é percorrer a maior distância possível no decurso das 24 horas de prova.

Exatamente 24 horas após o início da prova será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, **sendo que a distância a contabilizar será a última que tenha sido registada num dos três controles eletrónicos existentes ao longo do percurso, antes das 24 horas.** No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo. O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada.

O abandono temporário (para descanso, ou para troca de atleta, no caso de equipas) terá que ser feito sempre **obrigatoriamente** na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito, devendo sempre a organização ser informada através do registo eletrónico de entrada e saída. **Em nenhuma circunstância uma equipa poderá ter mais do que um atleta simultaneamente em prova, sendo que a ocorrer esse facto será motivo de desclassificação imediata.**

O local de transição das equipas será sempre fora do percurso da prova, logo após o tapete de registo, devidamente identificado.

3.2 – Prova 12 hora e 3 horas

A prova de 12 horas terá início às 23h00 do dia 08 de maio de 2027 e terminará às 11h00 do dia 09 de maio de 2027.

A prova de 3 horas terá inícios às 08h00 do dia 08 de maio de 2027 e terminará às 11h00 do dia 09 de maio de 2027.

Às 11h00 do dia 09 de maio de 2027 será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, **sendo que a distância a contabilizar será a última que tenha sido registada num dos três controles eletrónicos existentes ao longo do percurso, antes das 24 horas.** No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo. O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada.

4 – Conduta

Um atleta será punido com desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas (sendo o mesmo válido para as equipas):

- Não cumprir o presente regulamento;
- Não passar no controlo de partida;
- Não passar nos pontos de controlo obrigatórios;
- Sair da pista ou entrar na mesma fora do local definido para o efeito;
- Não completar a totalidade do percurso;
- Recusar-se a apresentar o peitoral;
- Perder ou alterar o peitoral;
- Perder o dispositivo eletrónico de controlo de passagem;
- Ignorar as indicações da organização;
- Deitar lixo no trilho ou desrespeitar o meio ambiente;
- Revele algum sinal de conduta antidesportiva.

No caso específico das equipas, para além dos pontos referidos acima, será ainda motivo de desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas:

- Proceder à troca de atletas fora do local destinado a esse efeito;
- Ter mais do que um atleta simultaneamente em prova.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado.

5 – Informações gerais

O serviço de refeições terá o seguinte horário:

- A. A partir das 15h00 do dia 08 de maio de 2027, será disponibilizado sopa e bifana;
- B. A partir das 18h00 do dia 08 de maio de 2027, será disponibilizado o jantar;
- C. O serviço de refeições estará disponível até às 24h00 do dia 08 de maio de 2027. Após este horário será só disponibilizado café, chá e sopa, além do abastecimento permanente;
- D. O serviço de pequeno-almoço está disponível entre as 05h00 e as 08h00. Após este horário será só disponibilizado café, chá e sopa, além do abastecimento permanente;
- E. O serviço de refeições será encerrado pelas 09h00m do dia 09 de maio de 2027;
- F. Não será permitido o estacionamento nas imediações da entrada principal da Quinta de Ribafria, sendo que a organização aconselha o estacionamento no Parque de Estacionamento junto aos Bombeiros Voluntários de Sintra (<https://maps.app.goo.gl/2LiB4haYv5ubN67L8>);
- G. O Parque de Estacionamento referido no ponto anterior dista cerca de 750 metros do local da partida;
- H. De qualquer forma, os atletas poderão descarregar o seu material, junto à entrada da Quinta, até às 10h30 do dia 8 de maio de 2027, devendo de seguida retirar a viatura do local.

Os atletas não são obrigados a utilizar os abastecimentos disponibilizados pela organização da prova, podendo recorrer à alimentação própria. Para este caso deverão recorrer aos meios próprios para a sua própria gestão.

É obrigatório a utilização de frontal durante a noite.

Os atletas a participarem nas 24 horas individual tem que permanecer em prova durante a primeira hora de prova a fim de ser classificado individualmente, no que concerne à classificação da equipa aplica-se a mesma regra, ou seja, o primeiro atleta a entrar na prova terá de estar em prova, no mínimo uma (01) hora. Depois deste período, a gestão dos períodos de prova é da equipa.

A entrega dos prémios individuais e coletivos terá o seu início uma hora após ter terminado as 24 horas, as 12 horas e 3 horas, ou seja, às 12h00 do dia 09 de maio de 2026.

Em caso de alteração de percursos ou cancelamento de qualquer das provas, seja por questões de ordem meteorológica adversa ou outros motivos de força maior, impeditivos da realização das mesmas, a organização reserva-se o direito de não devolver a totalidade do valor das taxas de inscrição.

Não existe qualquer reembolso referente às inscrições.

São veículos privilegiados de transmissão de informação, o sítio oficial da prova (www.24hlx.com), bem como a página do evento na rede Facebook ([www.facebook.com/Zumub 24h Run - Sintra/](https://www.facebook.com/Zumub24hRun-Sintra/) e [zumub24hrunsintra - Instagram](#)). Eventuais atualizações do presente documento serão sempre comunicadas nos veículos privilegiados de transmissão de informação acima referidos, salvaguardando-se sempre as condições já estabelecidas com os atletas entretanto inscritos. Qualquer dúvida deverá ser remetida para o endereço corrida24hlx@gmail.com.