



29-31 OCTOBER 2020



6 & 8 NOVEMBER 2020



MANUAL TÉCNICO

TECHNICAL MANUAL

WWW.EMA-MADEIRA2020.COM



CONTÉUDO

CONTENT

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

BOAS-VINDAS **WELCOME**





**MIGUEL FILIPE MACHADO
DE ALBUQUERQUE**

**PRESIDENTE DO GOVERNO REGIONAL
DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
PRESIDENT OF THE
MADEIRA ISLAND GOVERNMENT**

É com grande regozijo que a Região Autónoma da Madeira e as suas gentes acolhem o European Master Athletics Mountain and Trail Running 2020 e o European Master Athletics Non-Stadia 2020 nos meses de outubro e novembro, respetivamente.

Somos um povo insular cosmopolita, há muito aberto ao mundo, eminentemente devido a uma longa tradição na indústria do turismo, que remonta aos finais da década de quarenta do século XIX.

A par desta marca identitária, intrínseca a cada madeirense e porto-santense, que se revela na afabilidade genuína com que acolhe e se relaciona com o visitante, descobrirá também um povo apaixonado pela prática desportiva, quer seja, apenas, a regular corrida para a manutenção da boa forma física, quer seja os desafios do Trail.

A corrida e os eventos desportivos associados ao atletismo fazem parte da vivência individual e coletiva, para a qual concorre, como, em breve, descobrirá cenários rurais – montanha – e urbanos deslumbrantes que tornam a corrida de lazer ou de competição uma experiência única e inesquecível.

A todos Vós – atletas, familiares e amigos – saúdo e dou as boas-vindas, fazendo votos que desfrutem ao máximo da nossa belíssima ilha. Às entidades organizadoras, designadamente à EMA – European Masters Athletics e à Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, agradeço, em meu nome da Região Autónoma da Madeira, o empenho e a vontade de realizar estes magníficos eventos, que muito honram e prestigiam a nossa Terra.

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.



JOÃO EMANUEL SILVA CÂMARA

**PRESIDENTE DA
CÂMARA DO PORTO MONIZ
MAYOR OF PORTO MONIZ**

É com profunda satisfação que o Município de Porto Moniz é anfitrião do EMMTRC 2020 (Campeonatos da Europa Masters de Corrida de Montanha e Trail Running), evento desportivo de grande qualidade e com projeção a nível internacional.

Numa parceria com a Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira abraçamos deste desafio com profundo interesse e motivação, sabendo das vantagens que do mesmo advirão, não só para o nosso concelho como para a nossa Região.

A aposta neste evento enquadra-se num esforço que o Município tem vindo a desenvolver tendo em vista a promoção do concelho do Porto Moniz enquanto destino privilegiado para a prática desportiva. Estamos a procurar potenciar o que de melhor o Porto Moniz tem para oferecer: paisagens de rara beleza, simbiose entre serra e mar e contacto com uma floresta milenar, em prol de uma dinamização efetiva da economia local.

Em nome de todos os munícipes do concelho do Porto Moniz, damos as boas-vindas aos atletas que participarão neste evento, bem como aos seus acompanhantes, endereçando a cada um deles os nossos sinceros desejos de que a participação nestas provas não só seja muito bem-sucedida no que aos resultados desportivos dizem respeito, mas também que possa proporcionar-lhes momentos de lazer, convívio e enriquecimento cultural.

O Porto Moniz afirma-se cada vez mais como um destino de excelência ao nível do Turismo Desportivo, oferecendo a diversidade orográfica, a beleza da Floresta Laurissilva e das piscinas naturais, a par de uma gastronomia rica e diversificada oferecida pela nossa restauração, aliada ao conforto das nossas unidades hoteleiras e de alojamento local. Bem-vindos à capital dos desportos outdoor.

It is with great pleasure that the Municipality of Porto Moniz is host to the EMMTRC 2020 (European Masters Championships of Trail Running and Trail Running), a high quality and internationally projected sporting event. In a partnership with the Association of Athletics of the Autonomous Region of Madeira, we embrace this challenge with deep interest and motivation, knowing the advantages that will come from it, not only for our county but also for our Region.

The investment in this event is part of an effort that the Municipality has been developing in order to promote the municipality of Porto Moniz as a privileged destination for sports. We are seeking to enhance the best that Porto Moniz has to offer: landscapes of rare beauty, symbiosis between mountains and sea and contact with an ancient forest, in order to effectively boost the local economy.

On behalf of all the residents of Porto Moniz municipality, we welcome the athletes who will participate in this event, as well as their companions, expressing to each one of them our sincere wishes that the participation in these events will not only be very successful with regards to sports results, but we also seek to provide them with moments of leisure, socializing and cultural enrichment. Porto Moniz is increasingly affirming itself as a destination of excellence in Sports Tourism, offering the orographic diversity, the beauty of the Laurissilva Forest and the natural pools, as well as the rich and diverse cuisine offered by our restaurants, combined with the comfort of our hotels and local accommodation.

Welcome to the capital of outdoor sports.

**MIGUEL SILVA
GOUVEIA**
**PRESIDENTE DA
CÂMARA DO FUNCHAL**
MAYOR OF FUNCHAL



**Funchal, um palco desportivo por excelência
no Atlântico**

Bem-vindos ao Funchal.

É com um grande orgulho que vamos acolher em 2020 o Campeonato Europeu de Masters em Atletismo - Non Stadia, e as dezenas de atletas de elite, que aqui procurarão dar o melhor de si e subir ao lugar mais alto do pódio.

Ao longo dos últimos anos, o Funchal notabilizou-se por receber provas desportivas de grande escala internacional, tais como o Madeira Island Ultra Trail, o ECOTrail ou ainda o Campeonato da Europa de Natação Adaptada, num caminho sustentado no sentido de nos afirmarmos como um destino internacional desportivo cada vez mais habilitado, multifacetado e inclusivo.

O atletismo é uma modalidade que incentiva, por definição, à superação pessoal, dando oportunidade a todos os atletas de conviver entre si, desta vez numa terra cosmopolita como a nossa, e de conviverem com o próprio meio envolvente, desfrutando de um Funchal pleno, do mar à serra. A todos os atletas envolvidos neste espetacular desafio, ficam os meus votos das maiores felicidades.

À Associação de Atletismo da Madeira fica, por fim, um bem-haja pela organização de mais um evento deste calibre, que coloca o Funchal, uma vez mais, como local privilegiado para a fusão entre desporto e natureza, logo com esta que será a maior manifestação da modalidade em Portugal em 2020.

Força!

***Funchal, a sports venue par excellence in
the Atlantic***

Welcome to Funchal.

It is with great pride that we will host the European Masters Athletics Championships Non Stadia in 2020, and the dozens of elite athletes, here who will seek their best and climb to the top of the podium.

Over the past few years, Funchal has been renowned for hosting large-scale international sporting events such as the Madeira Island Ultra Trail, ECOTrail or the European Adapted Swimming Championship, in a sustained way towards establishing ourselves as a increasingly empowered, multifaceted and inclusive international sports destination.

Athletics is a sport that encourages, by definition, self-improvement, giving all athletes the opportunity to live together, this time in a cosmopolitan land like ours, and to live with their surroundings, enjoying a full Funchal, from the sea to the mountains. To all the athletes involved in this spectacular challenge, I wish you all the best.

Finally, to the Madeira Athletics Association, we are pleased to organize another event of this caliber, which makes Funchal, once again, a privileged place for the fusion between sport and nature, largest manifestation of the sport in Portugal in 2020.

Good Luck!

O atletismo é, tradicionalmente, a modalidade olímpica número um, a mais antiga, aquela que nasceu com os Jogos Olímpicos da antiguidade, na antiga Grécia, e no fim do século XIX, modalidade fundadora dos jogos da era moderna.

Para além das disciplinas olímpicas o atletismo tem vindo, com o passar dos anos, a acrescentar mais conteúdos atléticos e, consequentemente, mais desafios. A modalidade original, limitada na participação, restrita a um reduzido número de homens adultos, evoluiu no tempo, tornando-se no maior agregado de conteúdos desportivos e, sobretudo, na modalidade mais aberta e participada da história do desporto mundial.

Milhares de participantes, de todas as idades e sem distinção de género, encontram no atletismo a melhor resposta às suas necessidades e o melhor ambiente para o desenvolvimento do seu talento. Do atletismo inicial, confinado ao estádio, evoluiu-se para espaços abertos, ambientes em que os praticantes encontram a natureza e os seus desafios. Este confronto com a natureza proporciona um regresso, revigorante, às nossas origens.

A Madeira, frequentemente referida como a “Pérola do Atlântico”, reúne as melhores condições para acolher qualquer prova desportiva, ainda mais, em particular, as provas disputadas em plena natureza. O terreno acidentado, em grande parte inexplorado, o verde dominante, a presença do mar são fatores dominantes neste território, que não só relaxam mas também estimulam todos aqueles que participam nos eventos atléticos realizados fora do estádio. Durante todo o ano a Madeira oferece uma primavera permanente, contrastante com os outonos e invernos mais agrestes que se fazem sentir nos outros países europeus. A capacidade de bem receber os seus visitantes é, igualmente, uma característica dominante do povo e das instituições madeirenses, não fosse a Madeira um dos principais destinos turísticos do mundo.

A AARAM é uma das associações do atletismo português que mais experiência acumulou na organização de eventos internacionais. Juizes atualizados e tecnicamente muito capacitados asseguram competições justas de acordo com os regulamentos internacionais da modalidade. Os organizadores e os gestores da modalidade asseguram organizações eficientes que garantem aos atletas visitantes uma estada e uma participação desportiva sem percalços nem acidentes. A AARAM sabe, também, cativar parceiros – públicos (Governo Regional) e privados – que tornam possíveis as suas organizações de qualidade.

A todos a FPA agradece todo o empenho demonstrado no apoio à nossa modalidade. Apoiar hoje o atletismo é apoiar o desenvolvimento da região.

A realização do EMMTRC/EMACNS são eventos tradicionalmente participados em grande escala. A realização destes eventos na Madeira são também motivo de orgulho para a região e para as suas gentes. Tudo isto, garante uma experiência inesquecível a todos aqueles que visitarem a Madeira. Inscrevam-se, visitem a Madeira, compitam e convivam com atletas de toda a Europa. As memórias que irão criar ficarão indelevelmente marcadas na vossa vida. Não mais esquecerão a Madeira. São bem vindos.

JORGE VIEIRA **PRESIDENTE DA FPA** **PRESIDENT OF THE PORTUGUESE** **ATHLETICS FEDERATION**

Athletics is traditionally the number one Olympic sport, the oldest, the one that was born with the ancient Olympic Games in ancient Greece and, at the end of the 19th century, the founding modality of the modern era games.

In addition to the Olympic disciplines, athletics has, over the years, added more athletic content and, consequently, more challenges.

The original modality, limited in participation, restricted to a small number of adult men, has evolved over time, becoming the largest aggregate of sports content and, above all, the most open and participatory modality in the history of world sport. Thousands of participants, of all ages and without gender distinction, find in athletics the best answer to their needs and the best environment for the development of their talent.

From the initial athletics, confined to the stadium, evolved into open spaces, environments where practitioners meet nature and its challenges. This confrontation with nature provides an invigorating return to our origins.

Madeira Island, often referred to as the “Pearl of the Atlantic”, has the best conditions to host any sporting event, especially the contests in full nature. The largely uncharted rugged terrain, the dominant green, the presence of the sea are dominant factors in this territory, which not only relax but also stimulate all those who participate in the athletic events held outside the stadium. Throughout the year Madeira offers a permanent spring, in contrast to the harsher autumns and winters in other European countries. The ability to welcome visitors is also a dominant feature of the people and institutions of Madeira, were it not for Madeira to be one of the main tourist destinations in the world.

The AARAM is one of the Portuguese athletics associations that has accumulated the most experience in organizing international events. Up-to-date and technically skilled judges ensure fair competitions in accordance with international sporting regulations. The organizers and managers of the sport ensure efficient organizations that guarantee the visiting athletes a stay and a sports participation without mishaps or accidents. AARAM also knows how to captivate partners - public (Regional Government) and private - that make its quality organizations possible.

To all, the FPA is grateful for all the effort shown in supporting our sport. To support athletics today is to support the development of the region.

The EMMTRC/EMACNS are traditionally large-scale events. The holding of these events in Madeira is also a source of pride for the region and its people. All this guarantees an unforgettable experience to all who visit Madeira. Subscribe, visit Madeira, compete and live with athletes from all over Europe. The memories you will create will be indelibly marked in your life. They will no longer forget Madeira. They are welcome.



KURT KASCHKE
PRESIDENTE DA EMA
EMA PRESIDENT

Bem vindo à bela Ilha da Madeira

Muitos de nós sonham em estar um dia na Ilha das flores, a apenas um pequeno voo do continente.

Está convidado a participar no Campeonato Europeu de Atletismo de Masters em Corrida de Montanha e Trail no Porto Moniz, e um fim de semana depois, no Funchal, nas corridas de estrada e de marcha. A Comissão Organizadora está bem preparada para receber atletas de todas as partes da Europa, e seus convidados de outras regiões.

Em colaboração com a Federação Portuguesa de Atletismo, a Associação Portuguesa de Veteranos e a Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, podemos esperar um grande evento, que ficará nas nossas memórias para sempre.

O Porto Moniz é uma pequena vila com grandes valores para partilhar com os atletas, visitantes e convidados. Os percursos são pura natureza, onde a beleza das montanhas se estende até ao Oceano Atlântico. Os autocarros nos levarão para a área de partida e ao palco de comemorações na cidade.

Funchal - capital da Madeira - é conhecida pela Festa da Flor na Primavera. O percurso foi bem preparado, e escolhido para que muitos visitantes e espectadores vejam os atletas correndo e caminhando para as medalhas, nas diferentes faixas etárias. Estamos todos ansiosos por sermos recebidos pelos cidadãos da Madeira, saborear uma parte da excelente gastronomia e uma variedade fantástica de vinhos. É hora de descobrir a beleza da ilha - junte-se a nós, certamente voltará!

Welcome to the Beautiful Island Madeira

Most of us dream of being one day on the Island of flowers, just a short flight from the mainland Portugal.

You are invited to be part of the European Masters Athletics Championships in Mountain and Trail Running in Porto Moniz, and one weekend later Funchal will host the Road Runners and the Race Walkers. The Local Organising Committee is well prepared for athletes from all parts of Europe, and their special guests from other regions.

In collaboration with the Portuguese Athletics Federation, the Portuguese Masters Association and the Athletic Association of the Autonomous Region of Madeira we all can expect a great event, that will be in our memories forever.

The City of Porto Moniz is a little town with great values to share with the athletes, visitors and guests. The courses will be in pure nature, where the beauty of the mountains stretch up from the Atlantic Ocean to the final. Busses will take us to the start area and they will take us down to the celebration stage right in the town.

Funchal – Madeira's capital – is known for its Flower Festival in spring. You will have a slight impression when the smell and the different colours of the flowers will inspire you. The course is well prepared, and chosen so that many visitors and spectators are invited to see the athletes running and walking for the medals in the different age categories.

We are all looking forward to be welcomed by the citizen of Madeira, to taste a part of Madeira's excellent fish food, and its great offer of a fantastic variety of wine. It is time to discover the beauty of the Island – join us, you will come back again!



POLICARPO GOUVEIA

**PRESIDENTE DO LOC
LOC PRESIDENT**

A Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, tem, uma vez mais, o prazer e a honra de organizar os Campeonatos Europeus, desta feita, destinada aos Masters. Na esteira dos muitos eventos que organizamos para a Associação Europeia de Atletismo, temos este novo desafio, sob os auspícios da EMA (European Masters Athletics). Será uma oportunidade única, pois, para além de assistirmos a uma competição de alto nível, proporcionaremos, aos cerca de um milhar de Veteranos da Região, a possibilidade de integrarem um Campeonato Europeu, competindo com os melhores e quicá, de obterem algumas medalhas.

Para além da componente competitiva, teremos uma janela aberta para mostrar e divulgar o que a Madeira tem de melhor: a sua natureza. Assim, o Norte da Ilha em plena floresta exótica da Laurissilva, terá, para além do Europeu de Montanha, o primeiro Campeonato Europeu de Trail, o que muito nos honra, recordando que, no já distante ano de 2001, organizamos o I Campeonato Europeu de Montanha. A Madeira, sempre na Linha da Frente em competições na Natureza. Para além desta dupla responsabilidade, teremos no concelho do Funchal, no início de abril, o Non Stadia, que é composto por diversos eventos fora da pista. Serão cinco dias de competição intensa, que colocarão à prova todos os nossos recursos e capacidade organizativa. Nestes dois eventos, perspetiva-se a vinda de mais de um milhar de atletas de todos os Países da Europa, ao que devemos acrescentar igual número de acompanhantes, naquele que será um dos maiores eventos desportivos realizados na Região, cujo impacto económico para a região é inquestionável. Com o apoio imprescindível dos Municípios do Funchal e do Porto Moniz, assim como do Governo Regional da Madeira, vimos por esta via, dar as boas vindas a todos os participantes e desejar boas performances, aliadas ao convívio com todos os participantes. Que seja uma festa desportiva e acima de tudo de amizade sincera e saudável!

The Athletics Association of the Autonomous Region of Madeira has, once again, the pleasure and honor of organizing the European Championships, this time, aimed at the Masters. In the wake of the many events we have organized for the European Athletics Association, we have this new challenge under the auspices of EMA (European Masters Athletics). It will be a unique opportunity, as well as watching a high level competition, we will provide the approximately one thousand Veterans of the Region with the possibility of participating in a European Championship, competing with the best and perhaps getting some medals.

In addition to the competitive component, we will have an open window to show and disseminate the best that Madeira has: its nature. Thus, the North of the Island, in the middle of the exotic Laurissilva forest, will have, besides the Mountain European, the first European Trail Championship, which we are very honored, remembering that, in the distant year 2001, we organized the 1st European Championship Mountain Madeira, always at the forefront in competitions in nature.

In addition to this dual responsibility, we will have in the municipality of Funchal, in early April, Non Stadia, which is composed of several off-track events. It will be five days of intense competition that will test all our resources and organizational skills. In these two events, more than a thousand athletes from all over Europe are expected to come, and we must add an equal number of supporters, in what will be one of the largest sporting events held in the Region, whose economic impact for the region. It is unquestionable.

With the indispensable support of the Municipalities of Funchal and Porto Moniz, as well as the Regional Government of Madeira, we have come to welcome all participants and wish them good performances, allied to the conviviality with all participants. May it be a sporting party and above all of sincere and healthy friendship!

CONSELHO DA EMA
EMA COUNCIL



Kurt Kaschke
Presidente / *President*
(Alemanha / *Germany*)



Jean Thomas
Vice-Presidente /
Vice President
(França / *France*)



Martin Roald-Arbøl
Director Técnico /
Technical Director
(Dinamarca /
Denmark)



Gerardo Vaiani Lisi
Tesoureiro / *Treasurer*
(Itália / *Italy*)



**Helena Maria da Silva
Pires de Carvalho**
Secretária Geral /
General Secretary
(Portugal)

DELEGADOS EMA EMA DELEGATES



Giovanni Tracanelli
EMA Delegado Técnico
EMACNS Juiz de Segurança
*EMA Mountain and Trail
Running Manager
Technical Delegate
EMACNS Safety Officer*



Vesna Repic Cujic
EMA Delegado Técnico
*EMA Non Stadia Manager
Technical Delegate*



**Helena Maria da
Silva Pires de
Carvalho**
EMA Técnico Oficial -
EMACNS
*EMATO - EMA
Technical Officer for
the EMACNS*



Jean Luc Davoine
Control Anti-Doping
Juiz de Segurança
*Doping Control Officer
EMMTRC Safety Officer*



Vasco Guedes (POR)
Chefe de Juizes Internacional
de Marcha
*Chief International Race Walk
Judges*

Juiz de Marcha / Race Walking Judge: Luís Ervideira (POR)

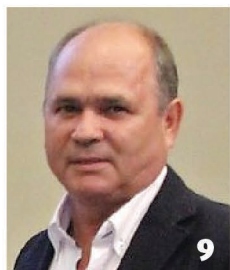
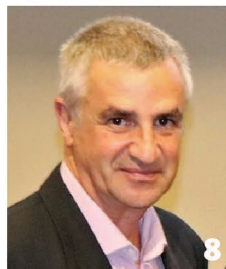
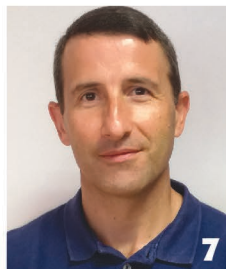
Juiz de Marcha / Race Walking Judge: Albertino Saramago (POR)

Juiz de Marcha / Race Walking Judge: Joan Pelajo (ESP)

Juiz de Marcha / Race Walking Judge: Orsoloya Grüber (HUN)

Juiz de Marcha / Race Walking Judge: Janusz Krynicki (POL)

LOC EMMTRC & EMACNS
LOC EMMTRC & EMACNS



Presidente LOC / LOC President: Policarpo Gouveia (1)

Vice Presidente LOC e Finanças / LOC Vice President and Finance: Paulo Gomes (2)

Coordenador e Marketing / Coordinator and Marketing: Gina Gonçalves (3)

Logística / Logistics: Jorge Morais (4)

Directores de Técnicos / Technical Directors: Alcino Pereira (5), Nélcio Parreira (6)

Controlo Anti-Doping / Doping Control: Hélder Fernandes (7)

Voluntários / Volunteers: Egídio Olim (8), Jorge Camacho (9)

1. INFORMAÇÃO GERAL

GENERAL INFORMATION

1.1 REGISTRO / REGISTRATION

1.1.1 ACREDITAÇÃO / ACCREDITATION CARDS

Os atletas irão utilizar o dorsal como acreditação.

O LOC, Oficiais, Acompanhante Anti-Doping, Chefes de Delegação e Fisioterapeutas irão ter direito a uma acreditação. Estas acreditações serão pessoais e intransmissíveis, e não permitem levar acompanhantes a zonas reservadas unicamente para pessoas acreditadas.

Caso perca ou danifique acreditação deve ser relatado imediatamente ao TIC. Uma nova acreditação pode ser disponibilizada após o pagamento de €10.

Athletes will use their bibs as accreditation.

There will be accreditations cards for the LOC, Officials, Doping Chaperone, Team Leaders and Physiotherapists. These accreditations cards will be personal and non-transferable, and will not allow escorts to be taken to areas reserved solely for accredited persons.

Any lost or damaged Accreditation Card should be reported immediately to the Technical Information Centre. A new card could be released after the payment of €10.

1.1.2 PROCESSO DE ACREDITAÇÃO / IDENTIFICATION PROCEDURES

Todos os atletas deverão levantar os seus dorsais e chip no secretariado de cada evento, pessoalmente ou através de um delegado ou parceiro que apresente a autorização correspondente e uma cópia do documento de identidade / passaporte do número a ser recolhido.

O secretariado do EMMTRC será no Centro Ciência Viva no Porto Moniz, e o secretariado do EMACNS será no Hotel Porto Santa Maria no Funchal.

O membros do LOC e delegados irão levantar as suas acreditações nos secretariados.

All athletes must pick up their bibs and chip at the accreditation office of each event, either in person or through a delegate, or partner presenting the corresponding authorization and a copy of the ID / Passport of the number to be collected.

The EMMTRC accreditation office will be at the Live Science Center in Porto Moniz, and the EMACNS accreditation office will be at the Hotel Porto Santa Maria in Funchal.

LOC members and delegates will collect their accreditation at the accreditation office.

1.2 TRANSPORTE / TRANSPORTATION

No EMMTRC no Porto Moniz para a prova de montanha, os atletas irão ter transporte fornecido pelo LOC, desde a Vila do Porto Moniz até à partida, e da meta até à Vila do Porto Moniz. No EMACNS no Funchal os atletas irão utilizar o dorsal, os Oficiais, Chefes de Delegação e Fisioterapeutas utilizarão acreditação, para poderem se deslocar gratuitamente nos transportes públicos (Horários do Funchal) para o local de competição do Corta Mato.

Acompanhantes receberão um passe de transporte por 20€, caso queiram acompanhar os atletas para os locais de competição.

At EMMTRC in Porto Moniz for the mountain event, the athletes will have transportation provided by the LOC, from the Vila do Porto Moniz to the start line, and from the finish line to the Vila do Porto Moniz.

At EMACNS in Funchal athletes will use the bib, the officials, Team Leaders and Physiotherapists will use an accreditation cards to be able to travel for free on public transport (Horários do Funchal) to the Cross Relay venue.

Accompanied persons will receive a transportation pass for 20€, in case if they want to tag along with the athletes, to the competition venues.

1.2.1 HORÁRIOS DO FUNCHAL

Para mais informações acerca dos transportes públicos Horários do Funchal, por favor visite o link: <http://www.horariosdofunchal.pt/>

For more informations about the public transportation Horários do Funchal, please visit the following link: <http://www.horariosdofunchal.pt/index-eng.php>

1.2.2 DO AEROPORTO ATÉ AOS LOCAIS DOS EVENTOS / FROM AIRPORT TO EVENT VENUES

O aeroporto da Madeira - Cristiano Ronaldo fica a 65km do Porto Moniz e a 20km do Funchal. O transporte está incluído em caso de reservas realizadas na Laranja Tours.

Madeira - Cristiano Ronaldo Airport is 65km from Porto Moniz and 20km from Funchal. Transport is included in case of accommodation booking with Laranja Tours.

1.3 CENTRO DE ACREDITAÇÃO / ACCREDITATION OFFICE

Ambos centros de acreditação, no Porto Moniz e no Funchal, serão o coração de ambas as competições, será aqui que o atleta terá de passar primeiro, e ele irá encontrar os seguintes serviços:

Both accreditation offices, in Porto Moniz and Funchal, will be the heart of both competitions, it will be where that the athlete, officials, physios, team leaders and accompanied persons will have to pass first to enter in the event, they will be provided by the following service:

1.3.1 CENTRO DE ACREDITAÇÃO / ACCREDITATION

É um espaço muito importante para os atletas, acompanhantes, delegados e etc. Os serviços que irão estar disponíveis neste centro:

- Recolha de dorsais e chips.
- Entrega do Welcome Bag e Manual Técnico do campeonato.
- Ponto de informação.
- Informação acerca da ilha da Madeira, assim como diferentes actividades para todos os atletas e acompanhantes.
- Distribuição de informações / avisos urgentes e informações técnicas.

Horário do Centro de Acreditação/TIC

- EMMTRC Porto Moniz:

Quarta-feira, dia 4 novembro: 14h00 - 20h00
Quinta-feira, dia 5 novembro: 10h00 - 21h00
Sexta-feira, dia 6 novembro: 10h00 - 20h00
Sábado, dia 7 novembro: 10h00 - 20h00
Domingo, dia 8 novembro: 10h00 - 20h00

Horário do Centro de Acreditação/TIC

- EMACNS Funchal:

Segunda-feira, dia 26 outubro: 14h00 - 20h00
Terça-feira, dia 27 outubro: 10h00 - 20h00
Quarta-feira, dia 28 outubro: 10h00 - 21h00
Quinta-feira, dia 29 outubro: 10h00 - 20h00
Sexta-feira, dia 30 outubro: 10h00 - 20h00
Sábado, dia 31 outubro: 10h00 - 20h00

It is a very important zone for athletes, escorts, delegates and etc.

The services that will be available in this office:

- Collection of bib and chips.
- Delivery of the Welcome Bag and Technical Manual of the championship.
- Information point.
- Information about the island of Madeira, as well as different activities for all visitors and athletes.
- Distribution of Information / urgent notices and technical information.

Accreditation Centre/TIC will be open

- EMMTRC Porto Moniz:

Wednesday, November 4: 14h00 - 20h00
Thursday, November 5: 10h00 - 21h00
Friday, November 6: 10h00 - 20h00
Saturday, November 7: 10h00 - 20h00
Sunday, November 8: 10h00 - 20h00

Accreditation Centre/TIC will be open

- EMACNS Funchal:

Monday, October 26: 14h00 - 20h00
Tuesday, October 27: 10h00 - 20h00
Wednesday, October 28: 10h00 - 21h00
Thursday, October 29: 10h00 - 20h00
Friday, October 30: 10h00 - 20h00
Saturday, October 31: 10h00 - 20h00

1.4 ANTES DA COMPETIÇÃO / BEFORE THE COMPETITION

EMMTRC

Primeiro Passo:

CENTRO DE ACREDITAÇÃO: Recolha de dorsal e chip, a partir do dia 4 novembro até o dia anterior à competição que o atleta irá participar, excepto na corrida de montanha, que começará no período da tarde, a recolha pode ser possível no dia da competição, neste caso 6 de novembro. Todos os atletas recolhem o seu dorsal e chip no Centro Ciência Viva - Porto Moniz.

Segundo Passo:

CÂMARA DE CHAMADA: Será obrigatório que todos os atletas se apresentem na câmara de chamada, 20 minutos antes do início da competição que irá participar.

EMACNS

Primeiro Passo:

CENTRO DE ACREDITAÇÃO: Recolha de dorsais e chip, a partir do dia 26 outubro até o dia anterior à competição que o atleta irá participar. Todos os atletas recolhem os seus dorsais e chip no Hotel Porto Santa Maria - Funchal.

Segundo Passo:

CÂMARA DE CHAMADA: Será obrigatório que todos os atletas se apresentem na câmara de chamada, 20 minutos antes do início da competição que irá participar.

EMMTRC

First step:

ACCREDITATION OFFICE: Collection of bib and chip, from 4 November until the day before the competition, in which the athlete will participate, with the exception of the mountain race, whose start is scheduled for the afternoon; in this case the collection can be possible on the day of the competition (6th of November). All athletes collect their bib and chip at Centro Ciência Viva - Porto Moniz.

Second step:

CALL ROOM: All athletes will be required to appear in the Call Room 20 minutes before the start of the competition they will attend.

EMACNS

First step:

ACCREDITATION OFFICE: Collection of bibs and chip, from 26 October until the day before the competition in which the athlete will participate. Collection of bibs and chip only possible in the same day of competition, if the competition is scheduled in the afternoon or evening. All athletes collect their bibs and chip at the Hotel Porto Santa Maria - Funchal.

Second step:

CALL ROOM: All athletes will be required to appear in the Call Room 20 minutes before the start of the competition they will attend.

1.5 CENTRO DE IMPRENSA E MEDIA / PRESS AND MEDIA CENTRE

Para o EMMTRC está localizado no Centro da Ciência Viva - Porto Moniz, e para o EMACNS está localizado no Hotel Porto Santa Maria - Funchal, ambos estarão sinalizados como *Press Office*. A assessora de imprensa do LOC é Rubina Santos, com o e-mail: imagem@atletismomadeira.pt

For the EMMTRC will be located in the Centro da Ciência Viva - Porto Moniz, and for the EMACNS it will be located at the Hotel Porto Santa Maria - Funchal, both signposted as the Press Office. The LOC press officer is Rubina Santos and can be reached via email at: imagem@atletismomadeira.pt

2. INFORMAÇÃO DAS COMPETIÇÕES COMPETITIONS INFORMATION

2.1 HORÁRIO / TIMETABLE

EMMTRC - PORTO MONIZ				
PROVA/ EVENT	DISTÂNCIA/ LENGTH	LOCAL DE PARTIDA/ START LINE	DIA/DAY	HORA/TIME
Montanha/ Mountain	8,5K (D+900)	Igreja Ribeira da Janela	6.11	14h45 W 15h30 M
Mountain* Open race*	8,5K (D+900)	Igreja Ribeira da Janela	6.11	14h00
Trail Running	31K (D+1950)	Vila do Porto Moniz	8.11	7h30
Trail Estafeta* Trail Relay*	31K (D+1950)	Vila do Porto Moniz	8.11	7h30

EMACNS - FUNCHAL				
PROVA/ EVENT	DISTÂNCIA/ LENGTH	LOCAL DE PARTIDA/ START LINE	DIA/DAY	HORA/TIME
Marcha/ Race Walking	10K	Avenida Sá Carneiro	29.10	18h30
Corrida/ Road Race	10K	Avenida Sá Carneiro	29.10	20h30
Corta Mato Estafeta/ Cross Country Relay	3x2K	Parque Ecológico do Funchal	30.10	10h00 W 10h40 M
Nordic Walking* Open race	6K	Parque Ecológico do Funchal	30.10	11h30
Marcha/ Race Walking	20K W 30K M	Avenida Sá Carneiro	31.10	14h30
Meia Maratona/ Half Marathon	21K	Estrada Monumental	31.10	16h00

* Não é válido para o Campeonato Europeu de Veteranos.

* It isn't valid for the European Masters Championship.

O horário também encontra-se disponível no website: <https://www.ema-madeira2020.com/>

The timetable is also available on the website: <https://www.ema-madeira2020.com/>

2.2 LISTA DE INSCRITOS / ENTRY LIST

As listas de inscritos de ambos os eventos estão disponíveis online:

Entry lists for both events are available online:

EMMTRC: <https://data.opentrack.run/x/2020/PRT/emmtrc/competitor/>

EMACNS: <https://data.opentrack.run/x/2020/PRT/emacns/competitor/>

2.3 REUNIÃO TÉCNICA / TECHNICAL MEETING

A reunião técnica da EMMTRC será a 5 de novembro às 19h00 no Centro Ciência Viva no Porto Moniz. O delegado da EMA Giovanni Tracanelli irá presidir a reunião técnica. A reunião será em Inglês.

A reunião técnica da EMACNS será a 28 de outubro às 18h00 no Suite Hotel Jardins D'Ajuda no Funchal. A delegada da EMA Vesna Repic-Cujic irá presidir a reunião técnica. A reunião será em Inglês.

EMMTRC Technical Meeting will take place on 5 November at 19h00, at the Centro Ciência Viva on Porto Moniz. The EMA delegate Giovanni Tracanelli will be in charge of presiding over the technical meeting. This meeting will be in English - translation in Spanish, French and German.

EMACNS Technical Meeting will take place on 28 October at 18h00, at the Suite Hotel Jardins D'Ajuda. The EMA delegate Vesna Repic-Cujic will be in charge of the technical meeting. This meeting will also be in English - translation in Spanish, French and German.

2.4 TIC / TECHNICAL INFORMATION CENTER

O TIC e o Centro de Acreditação estarão no mesmo espaço. Para o EMMTRC será no Centro Ciência Viva no Porto Moniz, e para o EMACNS será no Hotel Porto Santa Maria no Funchal.

Os serviços que estarão disponíveis no **TIC - EMMTRC**:

- Responder a questões gerais acerca do Campeonato.
- Recolha de questões para a Reunião Técnica.
- Entrega de formulários para formalizar as equipas para a montanha.
- Entrega de formulários para formalizar as equipas para o trail (estafetas).
- Processamento de solicitações para qualquer outro documento.
- Providenciar informações a todos os participantes.
- Recepção de protestos e apelos.

Os serviços que estarão disponíveis no **TIC - EMACNS**:

- Responder a questões gerais acerca do Campeonato.
- Recolha de questões para a Reunião Técnica.
- Entrega de formulários para formalizar as equipas de estafetas do corta mato.
- Entrega de formulários para formalizar as equipas para 10K, Meia Maratona e Marchas.
- Processamento de solicitações para qualquer outro documento.
- Providenciar informações a todos os participantes.
- Recepção de protestos e apelos.

Os protestos serão recebidos em primeira instância com o Juíz Árbrito.

O Júri de Apelo só irá dar como válido, todos os protestos que sejam realizado no TIC, onde se encontram os formulários necessários para a realização do protesto, até 30 minutos depois de serem publicados os resultados. Os protestos são permitidos apenas com um depósito de 100 €. Este depósito será reembolsado se o protesto for válido.

The TIC and the Accreditation Office will share the same location. For the EMMTRC will be at the Centro Ciência Viva on Porto Moniz, and for the EMACNS will be at the Hotel Porto Santa Maria in Funchal.

*The services offered in the **TIC - EMMTRC** will be the following:*

- Answer of the general questions about the Championship.
- Collect questions for the Technical Meeting.
- Delivery of forms to formalize mountain teams.
- Delivery of forms to formalize trail running teams.
- Distribution and receiving relays entry forms.
- Processing of requests for every other document.
- Provide information for all the participants.
- Protests and appeals.

*The services offered in the **TIC - EMACNS** will be the following:*

- Answer of the general questions about the Championship.
- Collect questions for the Technical Meeting.
- Delivery of forms to formalize Cross Relay teams.
- Delivery of forms to formalize the 10k, Half Marathon and Race Walk teams.
- Processing of requests for every other document.
- Provide information for all the participants.
- Protests and appeals.

The oral protests will be made, at first hand, to the Referee.

The Jury of Appeal will only consider valid those protests made in the TIC, where you can find the necessary forms to carry out the process, up to 30 minutes after the results have been published. Appeals are only allowed with a deposit of 100€. This deposit will be refunded if the appeal is valid.

2.5 RESULTADOS / RESULTS

Os resultados serão publicados 30 minutos após a conclusão de cada evento. Resultados das equipas serão publicados ao fim de 45 minutos no local e no website:
<https://www.ema-madeira2020.com/>

*The result will be published 30 minutes after the completion of each event. Team results will be published 45 minutes later at the venue and on the website:
<https://www.ema-madeira2020.com/>*

2.6 FORMAÇÃO DE EQUIPAS / TEAMS FORMATION

2.6.1 PROVAS DE MONTANHA E TRAIL / MOUNTAIN AND TRAIL RUNNING EVENTS

Em todas as provas irá existir classificação por país. A classificação terá em conta os tempos dos três primeiros atletas de cada país. O atleta só poderá pontuar numa classificação/equipa. Existem dois tipos de equipas: Equipa Normal e Equipa Composta.

- No caso de existir 3 atletas do mesmo grupo etário, só pontuarão os 3 primeiros classificados de cada país (**Equipa Normal**). O representante necessita de informar ao TIC, antes da prova.

- Se uma equipa for formada por 3 atletas de diferentes categorias, e competem na mesma prova, a equipa ficará classificada na categoria do atleta mais jovem (**Equipa Composta**). Uma equipa composta não será permitida, caso seja possível fazer uma equipa normal num grupo etário. O representante da equipa terá de informar o TIC o nome dos atletas, até 1 hora antes da competição, após esse prazo não serão permitidas alterações. Estes atletas terão de competir no seu grupo etário, para uma classificação individual.

- As Start Lists serão publicadas antes do início do evento, logo que possível. Para eventos da parte da manhã, o horário de confirmação é o dia anterior, e para eventos da tarde do mesmo dia, será até às 12h00.

In all races there will be classification by countries. The classification will take into account the times of the first three athletes from each country. The athlete can only score in a classification / team. There are two kinds of teams: Natural Team and Composed Team.

- In case there are 3 athletes from the same age group, only the first 3 classified of each country will score (**Natural Team**). The representative needs to inform the TIC before the race.

- If a team consists of 3 athletes from different categories and compete in the same race, the team will be classified in the category of the youngest athlete (**Composed Team**). A composed team will not be allowed, if it is possible to make a natural team in an age group. The team representative will have to inform the TIC of the athletes' names, up to 1 hour before the race, after that deadline no changes will be allowed. These athletes will have to compete in their age group for an individual classification.

- Start Lists will be published before the event starts, as soon as possible. For events in the morning confirmation time is the day before, and for event in the afternoon the same day until 12h00.

2.6.2 PROVAS DE CORRIDA, MEIA MARATONA, MARCHA E CORTA MATO / RACE, HALF MARATHON, RACE WALKING AND CROSS RELAY EVENTS

Em todas as provas irá existir classificação por país. A classificação terá em conta os tempos dos três primeiros atletas de cada país. O atleta só poderá pontuar numa classificação/equipa. Existem três tipos de equipas: Equipa Normal, Equipa Composta e Equipa Internacional.

- No caso de existir 3 atletas do mesmo grupo etário, só pontuarão os 3 primeiros classificados de cada país (**Equipa Normal**). O representante necessita de informar ao TIC, antes da prova.
- Se uma equipa for formada por 3 atletas de diferentes categorias, e competem na mesma prova, a equipa ficará classificada na categoria do atleta mais jovem (**Equipa Composta**). Uma equipa composta não será permitida, caso seja possível fazer uma equipa normal num grupo etário. O representante da equipa terá de informar o TIC o nome dos atletas. Estes atletas terão de competir no seu grupo etário, para uma classificação individual.
- Podem se formar equipas de 2 atletas de um país e 1 terceiro de outro país (**Equipa Internacional**). Os dois países não podem ter atletas suficientes para formar a suas próprias equipas (Equipa Normal e Equipa Composta). Será assinada um formulário pelos representantes dos dois países. As equipas internacionais tem o mesmo direito como as outras equipas, de ir ao podium e receber medalhas. Caso uma equipa internacional ganhe uma prova, o hino Europeu será tocado na cerimónia de entrega de prémios.
- Os representantes dos diferentes países, deverão entregar no TIC a inscrição das suas equipas, até às 18h00 do dia anterior à prova.
- As Start Lists serão publicadas antes do início do evento, logo que possível. Para eventos da parte da manhã, o horário de confirmação é o dia anterior, e para eventos da tarde do mesmo dia, será até às 12h00.
- Para cada evento, serão permitidos ou não, os tipos de equipas para competirem, de acordo com o quadro apresentado neste capítulo.

In all races there will be classification by countries. The classification will take into account the times of the first three athletes from each country. The athlete can only score in a classification/team. There are three kinds of teams: Natural Team, Composed Team and International Team.

- *In case there are 3 athletes from the same age group, only the first 3 classifieds of each country will score (**Natural Team**). The representative needs to inform the TIC before the race.*

- If a team consists of 3 athletes from different categories and compete in the same race, the team will be classified in the category of the youngest athlete (**Composed Team**). A Composed Team will not be allowed, if it is possible to make a natural team in an age group. The team representative will have to inform the TIC of the athletes' names. These athletes will have to compete in their age group for an individual classification.

- Teams of 2 athletes from one country and a third one from another country can be formed (**International Team**). The two countries cannot have enough athletes to form their own teams (Natural Team and Composed Team). An application form will be signed by representatives of both countries. International teams have the same right as other teams to go to the podium and receive medals. Should an international team win an event, the European anthem will be played at the awards ceremony.

- The day before the Non-Stadia events, teams representatives will have to register their teams in the TIC, at 6pm.

- Start Lists will be published before the event starts, as soon as possible. For events in the morning confirmation time is the day before, and for event in the afternoon the same day until 12h00.

- In each event, these kinds of team are allowed (or not) to compete according the board below.

EMACNS - EQUIPAS/TEAMS			
PROVA/ EVENT	NORMAL/ NATURAL	COMPOSTA/ COMPOSED	INTERNACIONAL/ INTERNATIONAL
10K Marcha/ 10K Race Walking	✓	✓	X
10K Corrida/10K Race	✓	✓	X
3x2K Corta Mato Estafeta/ 3x2K Cross Relay	✓	✓	✓
20K Marcha/ 20K Race Walking	✓	✓	X
21K Meia Maratona/ 21K Half Marathon	✓	✓	X

2.7 ZONA DE PREMIAÇÃO / AWARDS ZONE

As cerimónias de entrega de prémios do EMMTRC será no Restaurante Cachalote no Porto Moniz, e o EMACNS o Corta Mato será no Parque Ecológico do Funchal, e na Praça do Povo no Funchal para todos os outros eventos.

The EMMTRC award ceremony will take place on the Cachalote Restaurant in Porto Moniz, while the EMACNS award ceremony for the Cross Country Relay will take place on the Parque Ecológico do Funchal, and for all the other events the award ceremony will take place at the Praça do Povo in Funchal.

2.8 CERIMÓNIA DE PRÉMIOS / VICTORY CEREMONY

Todos os atletas deverão estar presentes na entrega de prémios, 15 minutos antes do início da cerimónia. O horário estará publicado na cerimónia de prémios. Os atletas terão de estar equipados com a roupa oficial do seu país.

Os atletas que não estiverem presentes na cerimónia de prémios, as medalhas não poderão ser recolhidas antes do início da cerimónia, irão ser entregues ao representante da equipa após a cerimónia.

Todas as cerimónias de entrega de prémios serão realizadas no mesmo dia da prova.

EMMTRC - Cerimónia de Prémios: Montanha 6 novembro às 19h30; Trail 8 novembro às 17h00; Restaurante Cachalote - Porto Moniz

EMACNS - Cerimónia de Prémios: Praça do Povo e Parque Ecológico do Funchal

All athletes must be in the medal delivery area, 15 minutes before the awarding begins. The schedule should be published at the victory ceremony. All athletes must be uniformed with the official clothing of their country.

The medals of the athletes, who won't be present at the awards ceremony, will be delivered after the ceremony to the Team Leaders.

All awards ceremonies will be held on the same day of the event.

EMMTRC - Victory Ceremony: Mountain 6 November at 19h30; Trail 8 November at 17h00; Cachalote Restaurant - Porto Moniz

EMACNS - Victory Ceremony: Praça do Povo and the Parque Ecológico do Funchal

2.9 DIPLOMA

Os três primeiros atletas classificados de cada prova, irão receber um diploma após a cerimónia de entrega de prémios. Os participantes que queiram receber um diploma comemorativo poderão solicitar no TIC, por 3€.

The top three winners and first three teams of each event, will receive a diploma after the Victory Ceremony. Other athletes can purchase their diploma at the TIC, for 3€.

3. REGULAMENTO DO CAMPEONATO - EMMTRC **EMMTRC - CHAMPIONSHIP RULES**

3.1 CATEGORIAS / CATEGORIES

EMMTRC		
CATEGORIA/CATEGORY	IDADE/AGE	
M35 & W35	35 - 39	O atleta muda de categoria no seu aniversário. Se um atleta participar, em mais de um evento, em datas diferentes e tiver o seu aniversário entre essas datas, o atleta terá dois dorsais, cada um correspondendo à sua categoria atualizada por nascimento. <i>The athlete has to change his category depending on his birthday.</i> <i>If an athlete participates, in more than one event, on different dates, and has his birthday between those dates, the athlete will receive two bibs, each one corresponding to his category updated by birth.</i>
M40 & W40	40 - 44	
M45 & W45	45 - 49	
M50 & W50	50 - 54	
M55 & W55	55 - 59	
M60 & W60	60 - 64	
M65 & W65	65 - 69	
M70 & W70	70 - 74	
M75 & W75	75 - 79	
ATENÇÃO / ATENTION: EMMTRC é válido entre o M35 & W35 até M75 & W75. Menores de M35 & W35 e mais de M80 & W80, só pode participar no Mountain Open Race e Trail Estafeta. <i>EMMTRC is valid from the M35 & W35 to M75 & W75.</i> <i>Under M35 & W35 and over M80 & W80, can only participate in the Mountain Open Race and Trail Relay.</i>		

Exemplo/Example:

PORTO MONIZ EMMTRC – COMPETITION 06.11.2020

M&W35 07.11.1980-06.11.1985

M&W40 07.11.1975-06.11.1980

etc

PORTO MONIZ EMMTRC – COMPETITION 08.11.2020

M&W35 09.11.1980-08.11.1985

M&W40 09.11.1975-08.11.1980

etc

3.2 COMUNICAÇÕES / COMMUNICATIONS

Resultados, comunicados, informação geral e etc serão fornecidos em português e inglês.

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

3.3 CONFIRMAÇÕES / CONFIRMATIONS

Não necessita de confirmação de participação no campeonato. Só terá de passar na câmara de chamada.

It will not be necessary to confirm the participation in the championship. You will only need to go through the call room.

Prazos de confirmação para as equipas *Confirmation deadline for team events*

PROVA/ EVENT	DIA DAY	ATÉ ÀS/ END TIME
Montanha/ Mountain	06.11	13h45
Trail Running	08.11	6h30
Trail Estafetas Trail Relay	08.11	6h30

3.4 ESTATUTOS E REGULAMENTO / STATUTES AND REGULATION

O campeonato terá em consideração as regras técnicas da WA (WORLD ATHLETICS), exceto as modificações feitas pela EMA e/ou WMA, e neste Manual Técnico.

The championship will be managed taking into account the technical rules of the WA (WORLD ATHLETICS), except from the modifications made by the EMA and/or WMA, and in this Technical Manual.

3.5 MUDANÇAS NO PROGRAMA / CHANGES IN THE PROGRAM

Qualquer alteração no programa do campeonato será informada no TIC e no local.

Any change in the Championship's Program, will be informed in the TIC and on site.

3.6 PROVAS / EVENTS

Não permitiremos que os atletas modifiquem ou adicionem eventos extras no seu registo, ou troca de atletas num evento. Não respeitar as regras, levará à desqualificação.

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

3.7 DORSAIS / BIBS

Os atletas recebem 1 dorsal com o chip. Os dorsais não podem ser cortados, escurecidos ou dobrados.

Nos eventos de estafeta, os atletas terão um dorsal especial que será entregue quando a inscrição for feita, esse número de dorsal deverá ser colocado no peito, colocando nas costas o dorsal pessoal do campeonato.

As pulseiras, para as provas de estafetas, serão entregues na sala de atendimento.

Recomenda-se que os atletas coloquem o número de telefone de uma pessoa atrás do dorsal, como medida de segurança.

Para a prova de Montanha, o atleta tem direito a mais 1 dorsal, para identificação da sua bolsa.

Athletes will receive 1 bib with the chip. The bibs can not be cut, darkened or folded.

In the relay events the athletes will have a special bib that will be handed out when the inscription is made, this bib number will have to be placed on the chest, placing the personal one of the championship on the back.

The wristbands, for the relay, will be delivered in the Call Room.

It is recommended that athletes put the phone number of a person behind the bib, as a safety measure.

For the Mountain event, the athlete is entitled to one more bib number to identify his bag.

3.8 SISTEMA DE CRONOMETRAGEM COM CHIP / CHIP MEASUREMENT SYSTEM

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

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

3.9 ROUPA OFICIAL / OFFICIAL CLOTHING

Levando em consideração as Regras da EMA/WMA, os atletas só podem usar as roupas oficiais aprovadas pela Federação. As roupas também devem respeitar as Regras e Regulamentos da WA. Os atletas que competem em eventos de equipa, devem fazê-lo utilizando o equipamento oficial, aprovado pela respectiva Federação, que pertencem. A não conformidade levará à desqualificação da equipa. Toda publicidade nas roupas dos atletas deve estar em conformidade com os Regulamentos da WA e da EMA/WMA.

Taking into account EMA/WMA Rules, athletes can only wear the official clothing approved by the Federation. Clothes must also respect the WA Rules and Regulations. Athletes competing in team events must do so only in Affiliate approved national vests or singlet that clearly identifies the Affiliate they are representing. Non-compliance will lead to the team being disqualified. All advertising on athletes' clothing must conform to WA and EMA/WMA Regulations.

3.10 REGULAMENTO / REGULATION

Durante o Campeonato, o Comitê Técnico controlará o cumprimento de todos os regulamentos dos atletas: Delegado Técnico da EMA, LOC e juizes oficiais. O Comitê trabalhará com os responsáveis pela segurança da EMA.

During the Championship, the Technical Committee will control all athletes regulations fulfillment: EMA's Technical Delegate, Local Committee managers and Official judges. The Committee will work with the EMA Safety Officers.

3.11 OFICIAIS DE SEGURANÇA / SAFETY OFFICERS

Os Oficiais de Segurança poderão desclassificar os atletas durante o campeonato, caso o considerem necessário, e podem solicitar ao atleta que saia da área do campeonato. Eles vão dar dois cartões amarelos antes da desqualificação. Esta desclassificação pode surgir nas seguintes situações:

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

Quando um Oficial já deu avisos anteriores usando cartões amarelos, o Oficial de Segurança desqualifica o atleta usando um cartão vermelho. Este atleta terá que sair imediatamente do evento.

Se o atleta desqualificado estiver abusando ou atacando o Oficial de Segurança, este atleta poderá ser suspenso de todas as outras competições pelas quais está registrado. O incidente será relatado à federação nacional.

Safety Officers will be present during the Championship and for any of the following circumstances they can ask the athlete to leave the Championship area. They will give two yellow cards before the disqualification. This disqualification may arise in the following situations:

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

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

3.12 POSTOS DE ABASTECIMENTOS / REFRESHMENT STATION

Os postos de abastecimento para a prova de montanha 8,5Km serão a cada 3Km e na meta. Para a prova de trail 31 km serão a cada 8 km e na meta.

Os atletas podem solicitar que deixem os seus suplementos pessoais, nas mesas que a organização colocará.

Para o Trail 31Km, as equipas podem solicitar uma credencial de Assistência Pessoal no TIC, duas pessoas por país para estar nos postos de abastecimento.

Refreshment Stations for the Mountain 8,5Km will be every 3Km and at the finish line. For the Trail 31Km will be every 8Km and at the finish line.

Athletes may request to leave their personal supplies at the tables that the organization will place.

For the Trail 31Km, teams can accredit at the TIC, as a Personal Assistance, two people per country to be in the refreshment areas.

3.13 PROTESTOS E APELOS / PROTEST AND APPEALS

O protesto deve seguir os regulamentos da WA.

Protestos sobre **a condição do atleta que irá competir** em campeonatos, devem ser feitos antes do início dos eventos, ao Delegado Técnico, antes da reunião técnica (5 novembro às 19h00). Caso o assunto não seja resolvido satisfatoriamente antes da reunião, o atleta deve competir "sob protesto" e o assunto deve ser encaminhado ao Júri de Apelo.

Protestos relativos **ao resultado ou à realização de um evento**, devem, em primeira instância, ser feitos oralmente ao Árbitro pelo próprio atleta, ou por alguém agindo em nome dele, dentro de 30 minutos após o anúncio oficial (ou publicação) do resultado desse evento, no local em que o evento foi realizado.

Após a decisão do Árbitro, verbalmente ou por escrito, haverá o direito de apelar ao Júri de Apelo. Este apelo deve ser feito dentro de 30 minutos após o anúncio oficial do resultado.

O protesto ao Júri deve ser feito por escrito, assinado pelo representante da equipa ou um oficial em nome do atleta, e deve ser assinado pelo próprio atleta. O protesto deve ser acompanhado de um depósito de € 100, que será reembolsável, caso o protesto se confirme. Todos os apelos ao Júri de Apelo devem ser feitas somente na TIC. Os formulários estarão disponíveis lá.

Para chegar a uma decisão justa, o Júri de Apelo irá consultar todas as evidências disponíveis e entrevistar todos aqueles que considerar necessários.

Protest must follow the WA Regulations.

*Protests concerning **the status of an athlete to compete** in championships must be made before the beginning of the events, to the Technical Delegate, before the Technical Meeting (5 November at 19h00). Should the matter not be settled satisfactorily before the meeting, the athlete should be allowed to compete “under protest” and the matter be referred to the Jury of Appeal.*

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

After the decision by the Referee, either verbally or written, there shall be the right of appeal to the Jury os Appeal. This appeal must be made, within 30 minutes of the official announcement of the result.

The protest to the Jury must be in writing, signed by the Team Manager, or an official on behalf of the athlete, and must be signed by the athlete himself. The protest shall be accompanied by a deposit of €100, which must be forfeited if the protest is not upheld. All appeals to the Jury os Appeal must be made only at the TIC. Forms will be available there.

To arrive at a fair decision, the Jury of Appeal shall consult all the available evidence and interview all those whom they consider necessary.

3.14 CÂMARA DE CHAMADA / CALL ROOM PROCEDURES

Todos os atletas devem se apresentar na Câmara de Chamada antes de cada competição, para controlo dos atletas, e de acordo com os horários programados para o check-in, conforme indicado abaixo.

O aviso para relatar na Câmara de Chamada será feito de acordo com o seguinte cronograma. Todos os horários são em minutos antes da hora de início programada do evento:

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

The notice to report to the Call Room will be made according to the following schedule. All times are in minutes prior to the scheduled start time of the event:

PROVA/ EVENT	ENTRADA CÂMARA DE CHAMADA/ ENTER IN CALL ROOM	SAÍDA CÂMARA DE CHAMADA/ EXIT CALL ROOM
Todas as provas/ All events	20 min.	5 min.

Uma vez na Câmara de Chamada, os atletas serão identificados pelo dorsal e chip. Após a identificação do atleta, os juizes verificarão roupas, pertences pessoais, etc., que serão levados para o TIC, se necessário, os participantes serão informados.

Once in the Call Room athletes will be identified by their bib&chip. After this is complete, judges will check clothing, personal belongings, etc, will be taken to the TIC if necessary, competitors will be briefed by Call Room.

3.15 INSCRIÇÕES / ENTRY FEE

Montanha/Mountain - 06.11 - € 50

Montanha Open Race/Mountain - Open Race - 06.11 - € 30

Trail - 08.11 - € 50

Trail Estafeta/Trail Relay - 08.11 - € 30 por equipa/per team (3 atletas/3 athletes - € 10 por atleta/per athlete). Ser pago no TIC/to be paid directly at TIC

Inscrição no segundo evento/Value for the second event: € 30

Athletes' Party - € 20 (pago somente para acompanhantes/only accompanying person pay)

Acompanhante/Accompanying Person € 20 (valor transportes/transport value)

As inscrições são encerradas duas semanas antes do evento - 23 de outubro de 2020.

Entries closes 2 weeks before the event - 23 October 2020.

Não há limite de inscrições. *There is no limit to entries.*

Sobre cancelamento de inscrições, por favor visite o link: <https://pt.ema-madeira2020.com/registrations-prizes>

About unsubscribing, please visit the link: <https://www.ema-madeira2020.com/registrations-prizes>

3.16 MONTANHA E TRAIL (INDIVIDUAL E ESTAFETAS)/ MOUNTAIN AND TRAIL RUNNING (INDIVIDUAL AND RELAY)

Os atletas devem estar registrados no campeonato em um evento individual. O custo da inscrição de cada equipa, para o Trail Estafeta, de 3 atletas é de 30 euros (10 euros por atleta).

Os escalões serão distribuídos em grupos etários de cinco anos, para homens e mulheres: 35, 40, 45...

As equipas devem ser registradas no TIC, usando os formulários de inscrição fornecidos pelo representante da equipa até 1 hora antes da competição. Uma equipa é composta por três atletas, existem dois tipos de equipas: Equipa Normal e Equipa Composta. Para mais informações, consulte o ponto 2.6.1 deste Manual Técnico. A lista de inscrições será publicada antes do início do evento.

Serão premiados com uma medalha os primeiros três atletas de cada escalão/sexo. Uma medalha será dada a cada atleta membro das três primeiras equipas, na mesma faixa etária/sexo. Esta regra também é válida para o Trail Estafeta.

Não haverá equipas oficiais para a open race.

*Athletes must be registered in the Championship in an individual event.
The cost of the registration of each team, for the Trail Relay, of 3 athletes is 30 euros (10 euros per athlete).*

Categories will be distributed in groups of five years, for men and women: 35, 40, 45...

*Teams have to be registered in the TIC, by using the registration forms provided by the Team Leader until 1 hour before the competition. A team consist of three athletes, there are two kinds of teams: Natural Team and Composed Team. For more info, please check the point 2.6.1 on this Technical Manual.
Entry list will be published before beginning the event.*

The first three athletes of each age group/gender will be awarded with a medal. A medal will be given to each athlete member of the first three teams, in the same age group/gender. This rule also applies to the Trail Relay.

There will be no official teams for the open race.

3.17 REGRAS DO TRAIL / TRAIL RUNNING RULES

Para o Trail Running, o padrão de referência é o WA 251, de acordo com o texto alterado em vigor desde 01 de janeiro de 2019. Um regulamento mais detalhado será disponibilizado no website: <https://www.ema-madeira2020.com>

For the Trail Running the reference standard is the 251 WA, according to the amended text in force since 01 January 2019. A further detailed regulation will be made available on the website: <https://www.ema-madeira2020.com>

4. REGULAMENTO DO CAMPEONATO - EMACNS **EMACNS - CHAMPIONSHIP RULES**

4.1 CATEGORIAS / CATEGORIES

O Campeonato Europeu de Atletismo de Masters Non-Stadia 2020 está aberto a homens e mulheres nascidos em ou antes de 29 de outubro de 1985 que estejam fisicamente aptos. As competições são realizadas com base nas instruções elaboradas pelo LOC.

The European Masters Athletics Championships Non-Stadia 2020 are open to men and women born on or before 29 October 1985 who are physically fit. The Competitions are held on the basis of directions devised by the Local Organizing Committee.

EMACNS	
CATEGORIA/CATEGORY	DATAS DE NASCIMENTO/BIRTHDAYS
M&W35	Nascidos entre/Born from 29.10.1985 - 28.10.1980 incl.
M&W40	Nascidos entre/Born from 29.10.1980 - 28.10.1975 incl.
M&W45	Nascidos entre/Born from 29.10.1975 - 28.10.1970 incl.
M&W50	Nascidos entre/Born from 29.10.1970 - 28.10.1965 incl.
M&W55	Nascidos entre/Born from 29.10.1965 - 28.10.1960 incl.
M&W60	Nascidos entre/Born from 29.10.1960 - 28.10.1955 incl.
M&W65	Nascidos entre/Born from 29.10.1955 - 28.10.1950 incl.
M&W70	Nascidos entre/Born from 29.10.1950 - 28.10.1945 incl.
M&W75	Nascidos entre/Born from 29.10.1945 - 28.10.1940 incl.
M&W80	Nascidos entre/Born from 29.10.1940 - 28.10.1935 incl.
M&W85	Nascidos entre/Born from 29.10.1935 - 28.10.1930 incl.
M&W90	Nascidos entre/Born from 29.10.1930 - 28.10.1925 incl.
M&W95	Nascidos entre/Born from 29.10.1925 - 28.10.1920 incl.
M&W100+	Nascidos em ou antes/Born before 28.10.1920

4.2 COMUNICAÇÕES / COMMUNICATIONS

Resultados, comunicados, informação geral e etc serão fornecidos em português e inglês.

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

4.3 CONFIRMAÇÕES / CONFIRMATIONS

Não necessita de confirmação de participação no campeonato. Só terá de passar na Câmara de Chamada.

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

Prazos de confirmação para as equipas Confirmation deadline for team events

PROVA/ EVENT	DIA DAY	ATÉ ÀS/ END TIME
Marcha 10K/ Race Walking	29.10	12h00
Corrida 10K/ Road Race	29.10	12h00
Corta Mato Estafeta 3x2K/ Cross Relay	30.10	9h00
Nordic Walking 6K Open Race	30.10	10h30
Marcha 20K W/20K W Race Walking Marcha 30K M/30K M Race Walking	31.10	12h00
Meia Maratona 21K/ Half Marathon	31.10	12h00

4.4 ESTATUTOS E REGULAMENTO / STATUTES AND REGULATION

O campeonato terá em consideração as regras técnicas da WA, exceto as modificações feitas pela EMA e/ou WMA, e neste Manual Técnico.

The championship will be managed taking into account the technical rules of the WA, except from the modifications made by the EMA and/or WMA, and in this Technical Manual.

4.5 MUDANÇAS NO PROGRAMA / CHANGES IN THE PROGRAM

Qualquer alteração no programa do campeonato será informada no TIC e no local.

Any change in the Championship's Program, will be informed in the TIC and on site.

4.6 PROVAS / EVENTS

Não permitiremos que os atletas modifiquem ou adicionem eventos extras no seu registo, ou troca de atletas num evento. Não respeitar as regras, levará à desqualificação.

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

4.7 DORSAIS / BIBS

Os atletas recebem 2 dorsais, em que 1 dorsal terá o chip. Os dorsais não podem ser cortados, escurecidos ou dobrados.

Nos eventos de estafeta, os atletas terão um dorsal especial que será entregue quando a inscrição for feita, esse número de dorsal deverá ser colocado no peito, colocando nas costas o dorsal pessoal do campeonato.

As pulseiras, para as provas de estafetas, serão entregues na sala de atendimento.

Recomenda-se que os atletas coloquem o número de telefone de uma pessoa atrás do dorsal, como medida de segurança.

Para a Corrida 10K e a Meia Maratona, o atleta tem direito a mais 1 dorsal, para identificação da sua bolsa.

Para as marchas todos os atletas terão 3 dorsais, 1 dorsal com o chip, 1 dorsal para as costas e 1 para a identificação da sua bolsa.

Athletes will receive 2 bibs, 1 bib with the chip. The bibs can not be cut, darkened or folded.

In the relay events the athletes will have a special bib that will be handed out when the inscription is made, this bib number will have to be placed on the chest, placing the personal one of the championship on the back.

The wristbands for the relay, will be delivered in the Call Room.

It is recommended that athletes put the phone number of a person behind the bib, as a safety measure.

For the 10K Race and the Half Marathon, the athlete is entitled to one more bib to identify his bag.

For the race walking events all athletes will have 3 bibs, 1 bib with the chip, 1 bib for the back and 1 to identify his bag.

4.8 SISTEMA DE CRONOMETRAGEM COM CHIP / CHIP MEASUREMENT SYSTEM

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

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

4.9 ROUPA OFICIAL / OFFICIAL CLOTHING

Levando em consideração as Regras da EMA/WMA, os atletas só podem usar as roupas oficiais aprovadas pela Federação. As roupas também devem respeitar as Regras e Regulamentos da WA. Os atletas que competem em eventos de equipa, devem fazê-lo utilizando o equipamento oficial, aprovado pela respectiva Federação, que pertencem. A não conformidade levará à desqualificação da equipa. Toda publicidade nas roupas dos atletas deve estar em conformidade com os Regulamentos da WA e da EMA/WMA.

Taking into account EMA/WMA Rules, athletes can only wear the official clothing approved by the Federation. Clothes must also respect the WA Rules and Regulations. Athletes competing in team events must do so only in Affiliate approved national vests or singlet that clearly identifies the Affiliate they are representing. Non-compliance will lead to the team being disqualified. All advertising on athletes' clothing must conform to WA and EMA/WMA Regulations.

4.10 REGULAMENTO / REGULATION

Durante o Campeonato, o Comitê Técnico controlará o cumprimento de todos os regulamentos dos atletas: Delegado Técnico da EMA, LOC e Juizes Oficiais. O Comitê trabalhará com os Oficiais de Segurança da EMA.

During the Championship, the Technical Committee will control all athletes regulations fulfillment: EMA's Technical Delegate, Local Committee managers and Official Judges. The Committee will work with the EMA Safety Officers.

4.11 JUIZ / REFEREE

Os Juizes poderão desclassificar os atletas durante o campeonato, caso o considerem necessário, e podem solicitar ao atleta que saia da área do campeonato. Eles vão dar dois cartões amarelos antes da desqualificação. Esta desclassificação pode surgir nas seguintes situações:

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

Quando um Juiz já deu avisos anteriores usando cartões amarelos, o Juiz desqualifica o atleta usando um cartão vermelho. Este atleta terá que sair imediatamente do evento. Se o atleta desqualificado estiver abusando ou atacando o Juiz, este atleta poderá ser suspenso de todas as outras competições pelas quais está registrado. O incidente será relatado à federação nacional.

The Referees will be presented during the Championship and for any of the following circumstances they can ask the athlete to leave the Championship area. They will give two yellow cards before the disqualification. This disqualification may arise in the following situations:

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

When a Referee has given previous advices by using yellow cards, the Referee will disqualified the athlete using a red card. This athlete will have to leave immediately the event.

If the disqualified athlete is abusing or attacking the Referee, this athlete can be suspended from all the other competition he is registered for. The incident will be reported to the national federation.

4.12 POSTOS DE ABASTECIMENTOS / REFRESHMENT STATION

Os postos de abastecimento para as provas de corrida de estrada 10Km e meia maratona 21Km serão a cada 5Km e na meta. As provas de marcha 10Km, 20Km e 30Km como são em circuito, terão um posto de abastecimento a meio do circuito e novamente na meta. Corta mato e Nordic Walking não terão abastecimentos, só na meta.

Os atletas podem solicitar que deixem os seus suplementos pessoais, nas mesas que a organização colocará.

Para as provas de marcha 10Km, 20Km e 30Km, as equipas podem solicitar uma credencial de Assistência Pessoal no TIC, duas pessoas por país para estar nos postos de abastecimento.

Refreshment Stations for the Road Race 10Km and the Half Marathon 21Km will be every 5Km and at the finish line. For the Race Walking 10Km, 20Km and 30Km since it's a circuit, it will have one Refreshment Station at the middle of the circuit and again at the finish line. The Cross Country Relay and the Nordic Walking won't have Refreshment Stations, only at the finish line.

Athletes may request to leave their personal supplies at the tables that the organization will place.

For the Race Walking 10Km, 20Km and 30Km, teams can accredit at the TIC, as a Personal Assistance, two people per country to be in the refreshment areas.

4.13 PROTESTOS E APELOS / PROTEST AND APPEALS

O protesto deve seguir os regulamentos da WA.

Protestos sobre **a condição do atleta que irá competir** em campeonatos, devem ser feitos antes do início dos eventos, ao Delegado Técnico, antes da reunião técnica (28 outubro às 18h00). Caso o assunto não seja resolvido satisfatoriamente antes da reunião, o atleta deve competir "sob protesto" e o assunto deve ser encaminhado ao Júri de Apelo.

Protestos relativos **ao resultado ou à realização de um evento**, devem, em primeira instância, ser feitos oralmente ao Árbitro pelo próprio atleta, ou por alguém agindo em nome dele, dentro de 30 minutos após o anúncio oficial (ou publicação) do resultado desse evento, no local em que o evento foi realizado.

Após a decisão do Árbitro, verbalmente ou por escrito, haverá o direito de apelar ao Júri de Apelo. Este apelo deve ser feito dentro de 30 minutos após o anúncio oficial do resultado.

O protesto ao Júri deve ser feito por escrito, assinado pelo representante da equipa ou um oficial em nome do atleta, e deve ser assinado pelo próprio atleta. O protesto deve ser acompanhado de um depósito de € 100, que deverá ser dado como perdido, caso o protesto não for confirmado. Todos os apelos ao Júri de Apelo devem ser feitas somente na TIC. Os formulários estarão disponíveis lá.

Para chegar a uma decisão justa, o Júri de Apelo irá consultar todas as evidências disponíveis e entrevistar todos aqueles que considerar necessários.

Protest must follow the WA Regulations.

*Protests concerning **the status of an athlete to compete** in championships must be made before the beginning of the events, to the Technical Delegate, before the Technical Meeting (28 October at 18h00). Should the matter not be settled satisfactorily before the meeting, the athlete should be allowed to compete “under protest” and the matter be referred to the Jury of Appeal.*

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

After the decision by the Referee, either verbally or written, there shall be the right of appeal to the Jury of Appeal. This appeal must be made, within 30 minutes of the official announcement of the result.

The protest to the Jury must be in writing, signed by the Team Manager, or an official on behalf of the athlete, and must be signed by the athlete himself. The protest shall be accompanied by a deposit of €100, which must be forfeited if the protest is not upheld. All appeals to the Jury of Appeal must be made only at the TIC. Forms will be available there.

To arrive at a fair decision, the Jury of Appeal shall consult all the available evidence and interview all those whom they consider necessary.

4.14 CÂMARA DE CHAMADA / CALL ROOM PROCEDURES

Todos os atletas devem se apresentar na Câmara de Chamada antes de cada competição, para controlo dos atletas, e de acordo com os horários programados para o check-in, conforme indicado abaixo.

O aviso para relatar na Câmara de Chamada será feito de acordo com o seguinte cronograma. Todos os horários são em minutos antes da hora de início programada do evento:

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

The notice to report to the Call Room will be made according to the following schedule. All times are in minutes prior to the scheduled start time of the event:

PROVA/ EVENT	ENTRADA CÂMARA DE CHAMADA/ ENTER IN CALL ROOM	SAÍDA CÂMARA DE CHAMADA/ EXIT CALL ROOM
Todas as provas/ All events	20 min.	5 min.

Uma vez na Câmara de Chamada, os atletas serão identificados pelo dorsal e chip. Após a identificação do atleta, os juizes verificarão roupas, pertences pessoais, etc., que serão levados para o TIC, se necessário, os participantes serão informados.

Once in the Call Room athletes will be identified by their bib&chip. After this is complete, judges will check clothing, personal belongings, etc, will be taken to the TIC if necessary, competitors will be briefed by Call Room.

4.15 INSCRIÇÕES / ENTRY FEE

Marcha 10K/10K Race Walking - 29.10 - € 55

Corrida 10K/10K Race - 29.10 - € 55

Corta Mato Estafeta/Cross Relay - 30.10 - apenas para atletas credenciados/for accredited athletes only - € 30 por equipa/per team (3 atletas/3 athletes - € 10 por atleta/per athlete).

Ser pago no TIC/to be paid directly at TIC

Nordic Walking Open Race - 30.10 - € 30

Meia Maratona/Half Marathon - 31.10 - € 55

Marcha 20K W/20K W Race Walking - 31.10 - € 55

Marcha 30K M/30K M Race Walking - 31.10 - € 55

Inscrição num segundo ou mais eventos/Value for a second and more events: € 25 cada/each

Athletes' Party - € 20 (pago por os todos os atletas e acompanhantes/paid by all athletes and accompanying person)

Acompanhante/Accompanying Person € 20 (valor transportes/transport value)

As inscrições são encerradas duas semanas antes do evento - 15 de outubro de 2020.

Entries closes 2 weeks before the event - 15 October 2020.

Não há limite de inscrições. There is no limit to entries.

Sobre cancelamento de inscrições, por favor visite o link: <https://pt.ema-madeira2020.com/registrations-prizes>

About unsubscribing, please visit the link: <https://www.ema-madeira2020.com/registrations-prizes>

4.16 CORTA MATO ESTAFETA / CROSS COUNTRY RELAY

Os atletas devem estar registrados no campeonato em um evento individual.

O custo da inscrição de cada equipa de 3 é de 30 euros para o Corta Mato.

Os escalões serão distribuídos em grupos etários de cinco anos, para homens e mulheres: 35, 40, 45...

As equipas devem ser registradas no TIC, usando os formulários de inscrição fornecidos pelo representante da equipa, antes do início da Reunião Técnica, que será no dia 28 outubro pelas 18h00.

Uma equipa é composta por três atletas, existem três tipos de equipas: Equipa Normal, Equipa Composta e Equipa Internacional. Para mais informações, consulte o ponto 2.6.2 deste Manual Técnico. A lista de inscrições será publicada antes do início do evento.

Serão premiados com uma medalha os primeiros três atletas de cada escalão/sexo. Uma medalha será dada a cada atleta membro das três primeiras equipas, na mesma faixa etária/sexo. Cada país pode inscrever várias equipas na competição. Apenas duas equipas (por faixa etária e género) devem ser premiadas.

*Athletes must be registered in the Championship in an individual event.
The cost of the registration of each team of 3 athletes is 30 euros for the Cross Relay.*

Categories will be distributed in groups of five years, for men and women: 35, 40, 45...

Teams have to be registered in the TIC, by using the registration forms provided by the Team Leader, before the start of the Technical Meeting, which will be on 28 October at 18h00. A team consist of three athletes, there are three kinds of teams: Natural Team, Composed Team and International Team. For more info, please check the point 2.6.2 on this Technical Manual. Entry list will be published before beginning the event.

The first three athletes of each age group/gender will be awarded with a medal. A medal will be given to each athlete member of the first three teams, in the same age group/gender. Each country may enter few teams in the competition. Only two of them (by age group and gender) should be awarded.

4.17 MARCHA / ROAD RACE WALK

Todos os Juizes de corrida serão Juizes Oficiais autorizados pela WA/WMA/EMA.

O Regulamento da WA e da EMA/WMA será levado em consideração para decidir a legalidade de cada participante. O Quadro de Desqualificação será localizado próximo ao percurso para permitir que os atletas os vejam durante a corrida.

Somente o Juiz Principal ou os Assistentes do Juiz Principal podem desqualificar um atleta.

Haverá Juizes para controlar qualquer infração. Os Juizes mostrarão uma Raquete Amarela como forma de aviso aos atletas. Quando o Juiz Principal recebe pelo menos três Cartões Vermelhos de Juizes de 3 países diferentes para o mesmo atleta, o Juiz Principal ou seus Assistentes desqualificarão o atleta, mostrando-lhe a Raquete Vermelha.

Qualquer atleta desqualificado deve sair imediatamente do percurso e tirar o dorsal. Os Juizes Principais podem desqualificar diretamente os atletas, que não seguirem os regulamentos nos últimos 100m da corrida, e o atleta está autorizado a terminar a corrida.

Um atleta também pode ser desqualificado após o término da corrida.

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

The WA and EMA/WMA Regulation will be taken into account to decide the legality of each participant. Disqualification Board will be located near the course to allow the athletes to see them during the race.

Only the Chief Judge or Chief Judges Assistants can disqualify an athlete.

There will be Judges to control any infraction. Caution will be given by the Judges, showing a Yellow Paddle. When the Chief Judge receives at least three Red Cards from Judges from 3 different countries to the same athlete, the Chief Judge, or his Assistants, will disqualify the competitor showing him/her the Red Paddle.

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

An athlete can also be disqualified after finish the race.

4.18 CORRIDA 10K E A MEIA MARATONA / 10K RACE AND THE HALF MARATHON

A corrida 10K (29 de outubro) terá um tempo limite de 1h30.

A Meia Maratona (31 de outubro) terá um tempo limite de 3h00.

Após esse período, a Organização poderá não garantir o encerramento completo do percurso.

The 10K Race (29 October) will have a time limit of 1h30.

The Half Marathon (31 October) will have a time limit of 3h00.

After these times the Organisation may not guarantee the complete closure of the course.

4.19 PRÉMIOS - CORRIDA 10K, MEIA MARATONA, 10K, 20K E 30K MARCHA / AWARDS - 10K ROAD RACE, HALF MARATHON, 10KM, 20KM AND 30KM RACE WALKING

Em cada corrida, os três primeiros atletas de cada faixa etária/gênero serão premiados com uma medalha.

Em cada corrida, uma medalha será dada a cada atleta membro das três primeiras equipas, homens e mulheres, em cada faixa etária de 5 anos (M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 e + / W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65 e +). A classificação das equipas será feita pela adição dos tempos da mesma faixa etária de três atletas de cada país.

Exceção:

Se um atleta mais velho, quiser competir em uma faixa etária mais jovem, para ser registrado na pontuação da equipa, ele só poderá mudar para o grupo mais jovem quando:

a) Mudar a faixa etária (de uma mais velha para uma mais jovem) não é possível quando a equipa de uma faixa etária está completa. Um atleta só pode participar numa equipa. Apenas dois atletas, poderão participar de um grupo mais velho para um mais jovem, quando os dois grupos competirem ao mesmo tempo. Também é necessário que o representante da equipa apresente os formulários necessários, antes do evento, e que o grupo mais jovem não tenha um número mínimo de participantes (3).

Se um atleta de um grupo mais velho, competir em um grupo mais jovem sem declaração e sua equipa de faixa etária tiver membros suficientes para formar um grupo, essa equipa será desqualificada.

Atletas competindo individualmente em uma faixa etária mais jovem, podem ganhar uma medalha nos seus eventos individuais. Se a faixa etária da série individual não estiver competindo ao mesmo tempo, o atleta não poderá ganhar as medalhas em relação ao resultado individual.

In each race a medal will be given to the three first men and women in each age group of 5 years.

In each race a medal will be given to each athlete member of the three first teams, men and women, in each age group of 5 years (M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 and + / W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65 and +). Team rankings will be made by addition of the times of the same age group of three athletes from each country.

Exception:

If an older athlete wants to compete in a younger age group, to be registered in the team scoring, he is only permitted to change to the younger group when:

a) Changing the age group (from an older one to a younger one) is not possible when the team of an age group is complete. One athlete can only participate in one team. Only two athletes will be allowed to participate from an older group to a younger one when the two groups compete at the same time. It is also necessary for the team leader to present the required forms prior to the event, and that the younger group doesn't have a minimum number of participants (3).

If one athlete of an older age group competes in a younger group without declaration and his age group team had enough members to form a group, this team will be disqualified.

Athletes competing individually in a younger age group could win a medal in their individual events. If the age group of the individual heat is not competing at the same time, the athlete will not be allowed to win the medals regarding to his individual result.

5. CONTROLO ANTI-DOPING **DOPING CONTROL**

O LOC conduzirá os testes de drogas através do órgão da Organização Nacional Anti-doping (NADO), que ocorrerá de acordo com as normas da WA/WADA/WMA.

O Delegado da EMA e/ou o Delegado de Controlo Anti-Doping do LOC supervisionará pessoalmente os procedimentos e a configuração dos controlos de anti-doping.

Os atletas selecionados para o controlo anti-doping, serão informados imediatamente após o término do evento.

Um acompanhante será nomeado para acompanhar cada atleta ao Centro de Controlo Anti-Doping. O atleta deve ter um documento de identificação válido, contendo uma foto sua. Os atletas devem estar cientes, de que a recusa em fornecer uma amostra deve torná-los suscetíveis à desqualificação. Atletas identificados para testes, podem convidar um acompanhante e/ou intérprete para acompanhá-los. Um passe especial para acompanhar o atleta será fornecido ao acompanhante/intérprete pela equipa de Controlo Anti-Doping.

Atletas que usam medicamentos ou tomam medicamentos, que podem incluir substâncias proibidas, de acordo com o teste de drogas segundo as Regras da WA, devem obter um formulário de solicitação de certificado de isenção de uso terapêutico da WA (TUE) nos sites da WA/WMA/E-MA ou NGB (National Governing Body).

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

Para mais informações, por favor visite a página: <http://european-masters-athletics.org/anti-doping.html>

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

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

Athletes selected for doping controls, will be informed immediately after the end of their event.

A chaperone will be appointed to accompany each athlete to the Doping Control Centre. The athlete must have a valid document of identity, with a photo of himself.

Athletes should be aware, that refusal to provide a sample must render them liable to disqualification. Athletes identified for testing may invite an attendant and/or interpreter to accompany them. A special pass to accompany the athlete will be provided for the attendant/interpreter by the Doping Control staff.

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

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

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



6. SERVIÇO MÉDICO **MEDICAL SERVICE**

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

Serviço de Emergência Nacional: 112

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

National Emergency Service: 112



EUROPEAN MASTERS ATHLETICS **EMMTRC2021**

**EUROPEAN MASTER MOUNTAIN RUNNING,
TRAIL RUNNING & NORDIC WALKING CHAMPIONSHIPS**

VALTRAMONTINA

— 27 30 MAY — ITALY —

**TEST
EVENTS**

THREE LAKES TRAIL
10 MAY 2020

REGIONAL MASTER
MOUNTAIN CHAMPIONSHIPS
5 JULY 2020



INFO@EMMTRC-TRAMONTI2021.ORG
WWW.EMMTRC-TRAMONTI2021.ORG



Comune di
Tramonti di Sopra

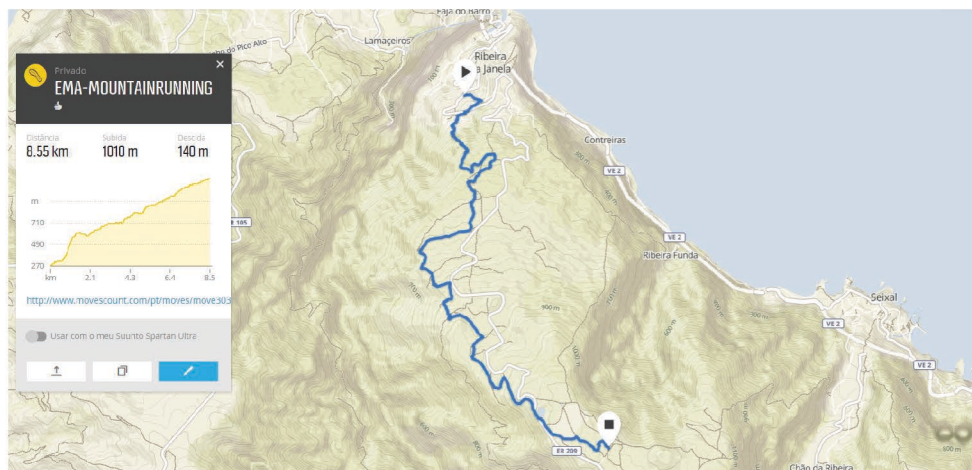


Comune di
Tramonti di Sotto

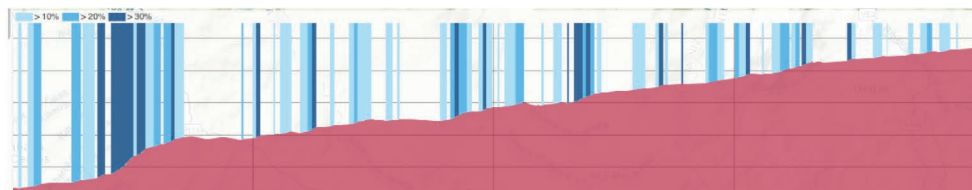


7. LOCAIS (MAPAS) VENUES (MAPS)

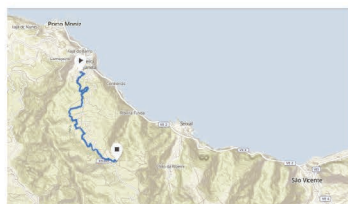
7.1 EMMTRC



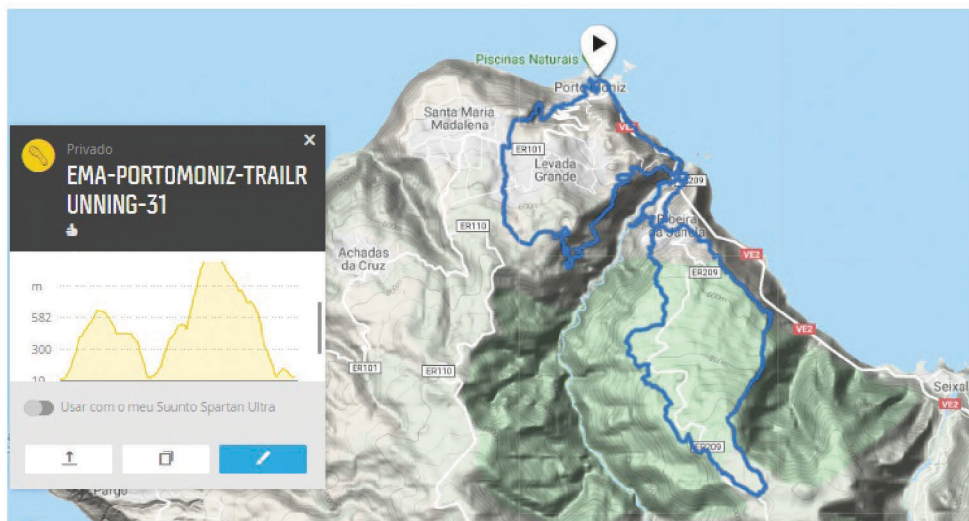
MONTANHA 8,5K (D+900) - 06.11.2020 - LOCAL DE PARTIDA: IGREJA RIBEIRA DA JANELA
8,5K MOUNTAIN (D+900) - 06.11.2020 - START LINE: IGREJA RIBEIRA DA JANELA



**GRÁFICO
ELEVATION PROFILE**



LOCALIZAÇÃO - PORTO MONIZ
VENUE - PORTO MONIZ



TRAIL RUNNING 31K (D+1950) - 08.11.2020
LOCAL DE PARTIDA/START LINE: VILA DO PORTO MONIZ

TRAIL ESTAFETA 31K (D+1950) - 08.11.2020
LOCAL DE PARTIDA: VILA DO PORTO MONIZ
TRAIL RELAY 31K (D+1950) - 08.11.2020
START LINE: VILA DO PORTO MONIZ





CORRIDA 10K - 29.10.2020 - LOCAL DE PARTIDA: AVENIDA SÁ CARNEIRO
10K ROAD RACE - 29.10.2020 - START LINE: AVENIDA SÁ CARNEIRO

A Corrida 10K (29 de outubro) terá um tempo limite de 1h30.
Após esse período, a Organização poderá não garantir o encerramento completo do percurso.

*The 10K Race (29 October) will have a time limit of 1h30.
After these times the Organisation may not guarantee the complete closure of the course.*

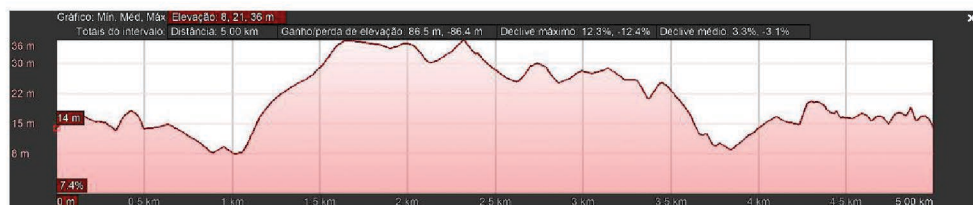
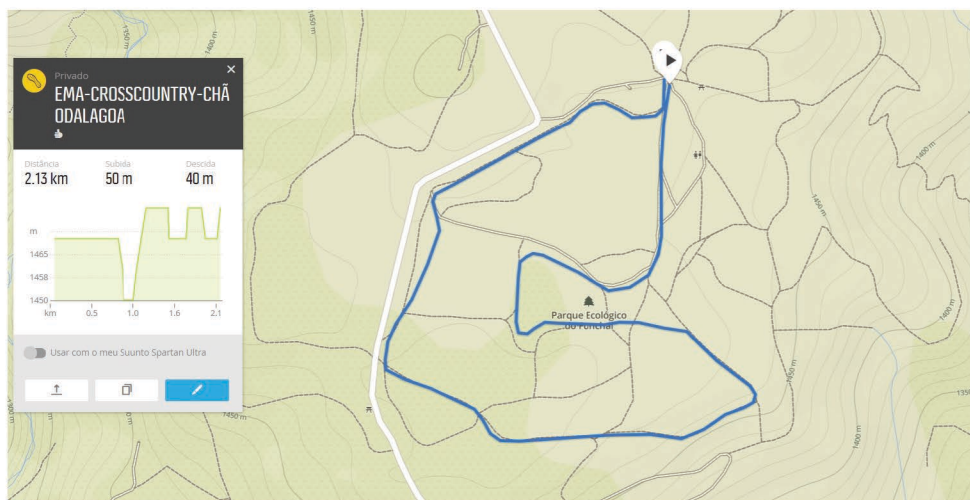
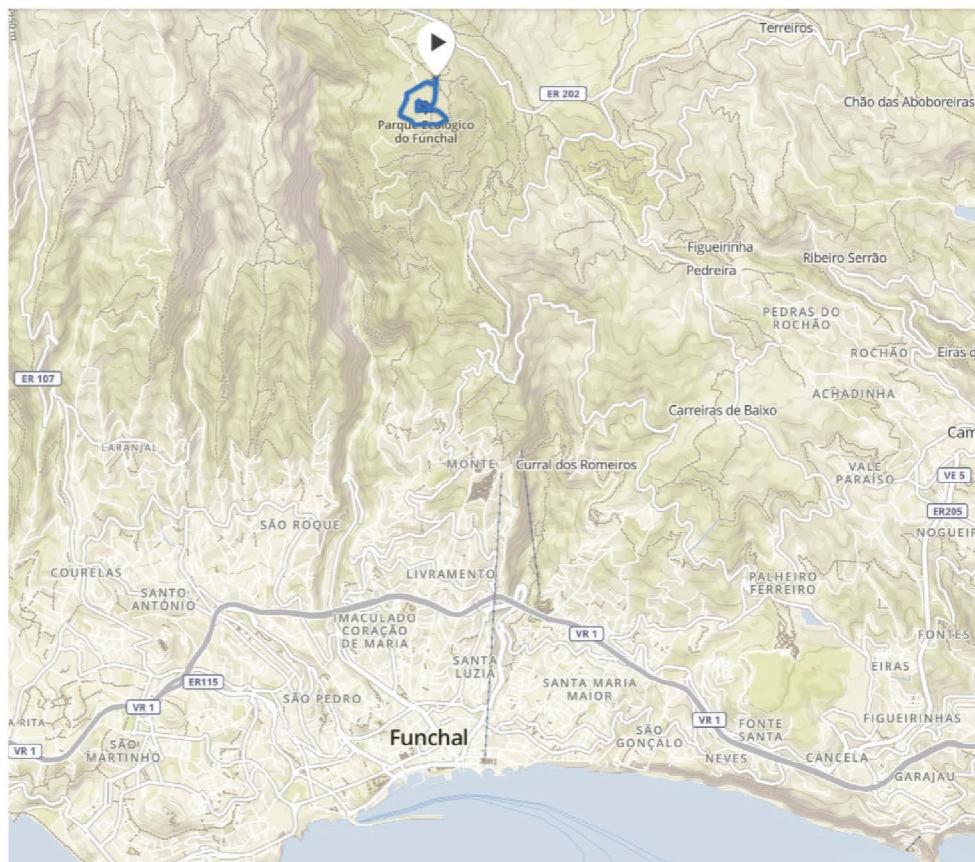


GRÁFICO
ELEVATION PROFILE

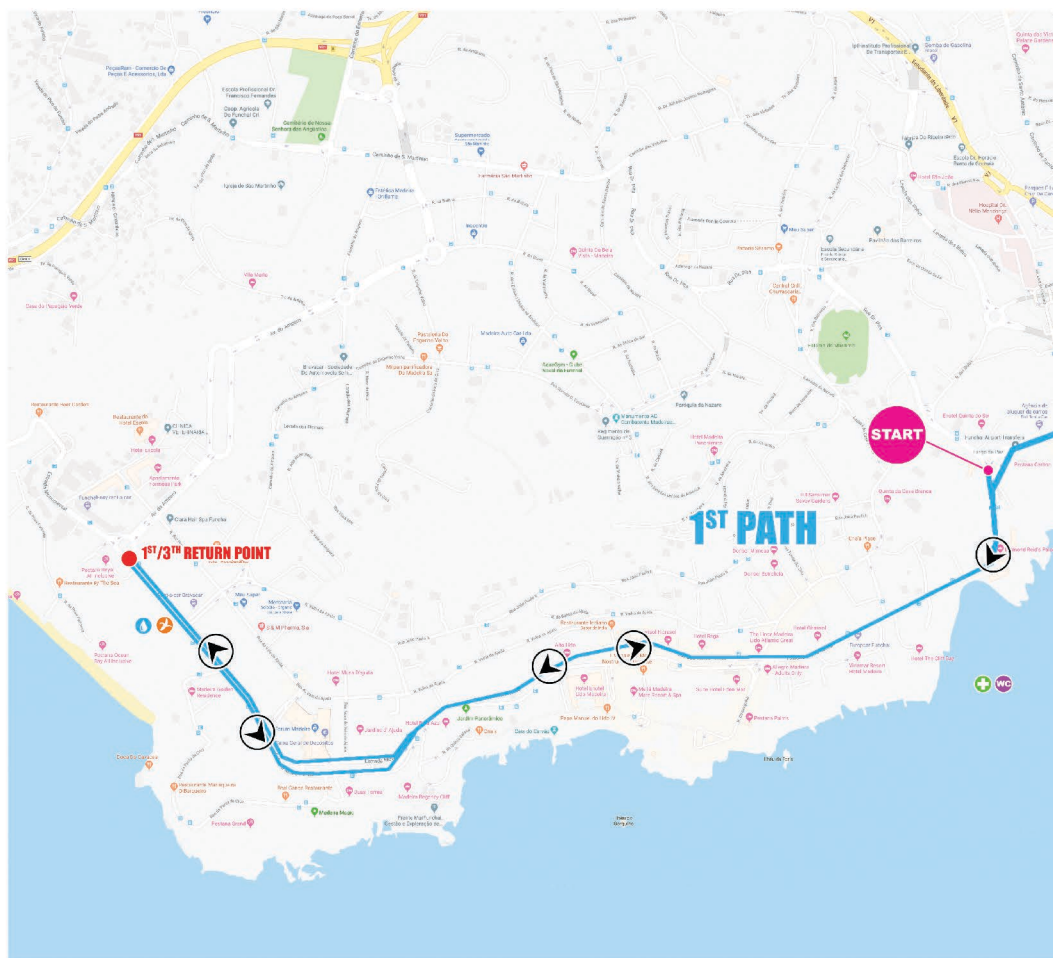


CORTA MATO 3X2K TOTAL: 6K - 30.10.2020
LOCAL DE PARTIDA: PARQUE ECOLÓGICO DO FUNCHAL
CROSS RELAY 3X2K TOTAL: 6K - 30.10.2020
START LINE: PARQUE ECOLÓGICO DO FUNCHAL

NORDIC WALKING 6K OPEN RACE - 30.10.2020
LOCAL DE PARTIDA/START LINE: PARQUE ECOLÓGICO DO FUNCHAL



LOCALIZAÇÃO - FUNCHAL
VENUE - FUNCHAL



MEIA MARATONA 21K - 31.10.2020 - LOCAL DE PARTIDA: ESTRADA MONUMENTAL
HALF MARATHON 21K - 31.10.2020 - START LINE: ESTRADA MONUMENTAL

A Meia Maratona (31 de outubro) terá um tempo limite de 3h00.
Após esse período, a Organização poderá não garantir o encerramento completo do percurso.

*The Half Marathon (31 October) will have a time limit of 3h00.
After these times the Organisation may not guarantee the complete closure of the course.*



FUNCHAL HALF MARATHON COURSE MAP

- HALF MARATHON COURSE
- DIRECTION
- RETURN POINTS
- WATER STATION
- NUTRITION STATION
- MEDICAL AID STATION
- TOILETS

8. EVENTOS SOCIAIS **SOCIAL EVENTS**

8.1 CERIMÓNIA DE ABERTURA / OPENING CEREMONY

EMMTRC:

A Cerimónia de Abertura para Montanha e Trail será no dia 6 novembro 2020, pelas 11h30, na frente mar no Porto Moniz.

The Mountain and Trail Opening Ceremony will take place on the 6 November 2020, at 11h30, on the seafront in Porto Moniz.

EMACNS:

A Cerimónia de Abertura será no dia 29 outubro 2020, pelas 12h00, na Placa Central - Avenida Arriaga no Funchal.

Opening Ceremony will take place on the 29 October 2020, at 12h00, on the Placa Central - Avenida Arriaga in Funchal.

8.2 CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO / CLOSING CEREMONY

EMMTRC:

A Cerimónia de Encerramento será realizada no Restaurante Cachalote no Porto Moniz, imediatamente após a cerimónia de entrega de prémios. Montanha será a 6 de novembro de 2020, às 18h30. Trail será a 8 de novembro de 2020 às 16h00. Em ambas Cerimónias será entregue a bandeira da EMA e o testemunho, à organização do próximo campeonato. Convidamos todos os membros das equipas a participar.

Closing Ceremony will be held in Porto Moniz at the Cachalote Restaurant, immediately after the awards ceremony. Mountain will be on the 6 November 2020, at 18h30. Trail will be on the 8 November 2020, at 16h00. In both Ceremonies EMA flag and the baton will pass to the next Championships Organisers. We invite all the team members to participate on it.

EMACNS:

A Cerimónia de Encerramento será realizada no Funchal, imediatamente após a cerimónia de entrega de prémios, no dia 31 de outubro de 2020, às 20h00. Nesta Cerimónia será entregue a bandeira da EMA e o testemunho, à organização do próximo campeonato. Convidamos todos os membros das equipas a participar.

Closing Ceremony will be held in Funchal, immediately after the awards ceremony, on the 31 October 2020, at 20h00. EMA flag and the baton will pass to the next Championships Organisers. We invite all the team members to participate on it.

energy inspired by nature

**European Masters Athletics
official partner**

Hotel bookings /
Transports /
Excursions /

Laranja Tours

SPORT TOURISM SPECIALIST



www.laranjatours.com

Rua D. Francisco de Almeida, lote 7/82 · 8900-443 Monte Gordo · Portugal
Telefone: + 351 281 542 607 · Fax: + 351 281 518 069
laranja@laranjatours.com



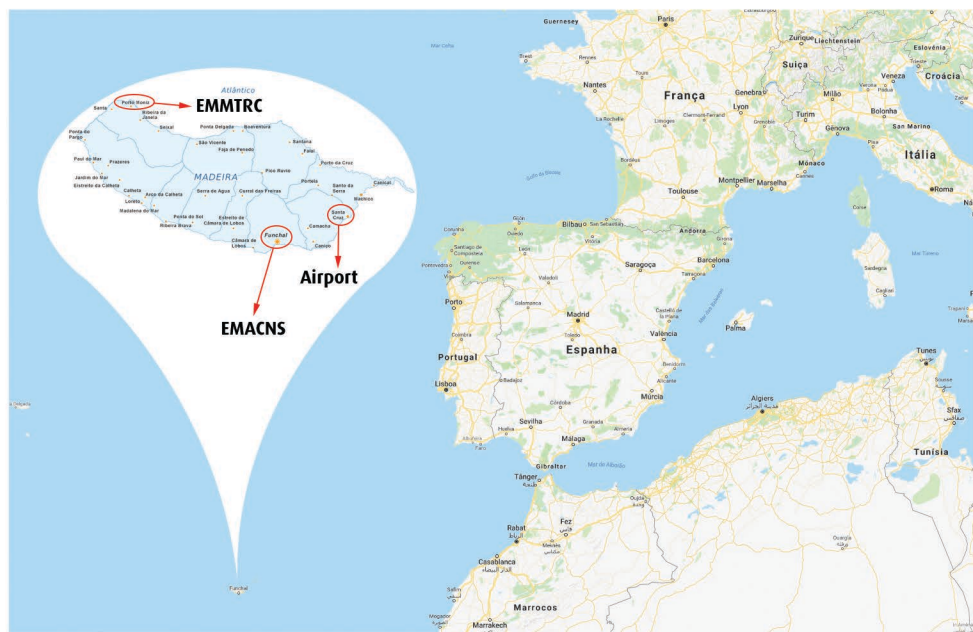
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

9. OUTRAS INFORMAÇÕES OTHER INFORMATION

9.1 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 EMMTRC será realizado em 6 e 8 de novembro de 2020 em Porto Moniz e o EMACNS será realizado de 29 a 31 de outubro de 2020 no Funchal.

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 EMMTRC will be held on 6 and 8 November 2020 in Porto Moniz, and the EMACNS will be held on the 29 to 31 October 2020 in Funchal.



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





Sponsors/Partners



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto



WWW.EMA-MADEIRA2020.COM