

LAST MAN STANDING

NÃO É SOBRE VELOCIDADE. É SOBRE RESISTÊNCIA

20
SETEMBRO
08:30



inscrições
stopandgo.net



TAROUCA



ANDA Associação 2290
TAROUCA
O DESAFIO DO ALTO



andatarouca.taroucae eventos.pt

Município de
TAROUCA

Índice

Organização.....	3
Programa e local.....	4
Prova	4
Partida e funcionamento das voltas.....	5
Requisitos e obrigações dos participantes.....	6
Abastecimento e Postos de Controlo.....	6
Tempo de cada volta e registo eletrónico	6
Regra de eliminação	7
Distinção horária.....	7
Os Atletas que queiram participar devem reunir os seguintes requisitos	8
Inscrições.....	8
Dorsal	9
Classificações	10
Para Classificação do Campeonato Anda Tarouca – Desafio 3.0	10
Prémios.....	10
Abastecimento e Postos de Controlo.....	11
Abandono, apoio e emergência	2
Seguro Desportivo	2
Alteração do percurso ou cancelamento da prova	3

Organização

Tarouca será o palco do Last Man Standing, uma jornada desportiva pensada para atletas que procuram superação, resistência e desafio pessoal.

O evento será realizado num percurso circular de aproximadamente 4,2 km, com cerca de 119 m de desnível positivo acumulado, predominantemente em estrada e caminhos rurais.

Ao contrário de uma prova tradicional, o Last Man Standing desenvolve-se por voltas sucessivas. Todos os participantes partem em simultâneo no início de cada volta, sendo o tempo disponível para completar o percurso reduzido progressivamente. A 1.ª volta terá 37 minutos, sendo que, em cada volta seguinte, esse tempo será reduzido em 2 minutos, tornando o desafio cada vez mais exigente.

Este evento destina-se a participantes com mais de 18 anos e pretende promover a prática desportiva, a superação pessoal, o convívio entre atletas e a valorização da envolvente natural de Tarouca.

O Last Man Standing é organizado pela Câmara Municipal de Tarouca. A inscrição é obrigatória e deverá ser realizada através da plataforma **StopandGo**, tendo o custo de **10 euros**.



Programa e local

A prova realizar-se-á no dia 20 de setembro de 2026.

A partida e a chegada terão lugar na Piscina do Parque Ribeirinho de Tarouca.

07:30 - Abertura Secretariado;

08:30 - Partida

13:15 - Entrega de Prémios (estimativa; realizada após chegada do último atleta resistente);

13:30 Almoço VOLANTE;

Prova

- O percurso será circular.
- Cada volta terá aproximadamente **4,2 km**, com cerca de **118 m de desnível positivo acumulado**.
- O percurso será predominantemente realizado em **estrada e caminhos rurais**.





Partida e funcionamento das voltas

- Cada volta inicia-se de acordo com os tempos previamente definidos pela organização.
- O tempo disponível para a **1.ª volta será de 37 minutos**.
- Em cada volta seguinte, esse tempo será reduzido em **2 minutos**.
- Quanto mais quilómetros forem acumulados, menos tempo existirá para completar a volta seguinte.
- Será emitido um aviso sonoro **3, 2 e 1 minuto** antes do início de cada volta.
- Todos os participantes devem iniciar a volta em simultâneo.
- Não será permitido iniciar a volta depois do sinal de partida.
- Cada volta deve ser concluída dentro do tempo disponível para que seja considerada válida.

Requisitos e obrigações dos participantes

- Exceto para idas à casa de banho, os participantes não podem abandonar o percurso até concluírem a volta.
- Ninguém externo à atividade pode circular no percurso, incluindo participantes que já tenham terminado a sua participação.
- Não é permitida qualquer forma de apoio durante o percurso.
- O apoio só poderá ocorrer na zona de descanso/apoio.
- Participantes que circulem a um ritmo mais lento devem facilitar a passagem a quem circule a um ritmo mais rápido.
- Durante o evento, compete à organização retirar da atividade qualquer participante que desrespeite as normas, o percurso ou as indicações dadas pela organização.

Abastecimento e Postos de Controlo

- Não existirão abastecimentos ao longo do percurso.
- A organização terá **reforço alimentar e água disponíveis na zona de descanso/apoio**.
- O participante apenas poderá receber apoio alimentar ou material nessa mesma zona.
- Qualquer apoio extra, alimentar ou material, para além do disponibilizado pela organização, será da responsabilidade do participante.

Tempo de cada volta e registo eletrónico

- O tempo de cada volta por participante será registado para efeito informativo, através de um sistema de registo eletrónico.
- Os tempos registados não terão qualquer valor federativo.
- A atividade poderá ser registada eletronicamente através de um chip integrado no número de identificação do participante, sempre que aplicável.
- A correta colocação do dorsal é essencial para permitir o controlo e a monitorização dos participantes ao longo da atividade.
- Este sistema contribui para garantir a segurança dos participantes e o correto acompanhamento da prova.



Regra de eliminação

- * Os atletas que não concluírem a volta dentro do tempo disponível serão automaticamente excluídos da prova.
- * Os atletas excluídos não poderão iniciar a volta seguinte e deverão abandonar a zona de partida, permanecendo apenas como acompanhantes/espetadores fora do percurso.
- * A prova continuará com os atletas que conseguirem terminar cada volta dentro do tempo definido pela organização.

E a parte da Distinção horária pode ficar assim, para não haver contradições:

Distinção horária

- * Será considerado vencedor o atleta que consiga completar mais uma volta do que todos os restantes dentro do tempo estipulado.
- * Os atletas que não concluírem a volta dentro do tempo disponível serão excluídos da prova e não poderão iniciar a volta seguinte.
- * Caso, na última volta disputada, nenhum dos atletas consiga terminar dentro do tempo disponível, será considerado vencedor o atleta que termine essa volta em primeiro lugar, ainda que fora do tempo limite.
- Caso nenhum participante consiga fazê-lo, a distinção honorária será atribuída ao participante que tenha realizado a volta anterior de forma mais rápida.
- * No final do evento, cada participante saberá o número total de quilómetros.



Os Atletas que queiram participar devem reunir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Realizar de forma correta a sua inscrição;
- Os participantes inscritos no evento aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Concordamem não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- Possuírem mais de 18 anos;
- Independentemente de haver a possibilidade de existirem cortes na estrada e no tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob a pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados e preparados para realizar as mesmas;
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, metais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
- Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização auxiliar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende unicamente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de provas.

Inscrições



O DESAFIO 3.0 MARÇO A DEZEMBRO



As inscrições devem ser realizadas no site <https://stopandgo.net/> e tem o valor de 10 €.

A inscrição apenas ficará validada após o pagamento. O pagamento deve ser realizado de acordo com as instruções recebidas.

O valor da inscrição inclui:	
Dorsal	☒
Abastecimentos sólidos e líquidos	☒
Almoço Volante	☒
Seguro de Acidentes Pessoais	☒
Prémio “Finisher” (Obrigatoriedade da conclusão de 2 voltas)	☒
Cronometragem	☒

O número de participantes é limitado aos 150 participantes.

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes.

Até 17 de Setembro (quinta-feira).

Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Este mesmo é pessoal e intransmissível para efeito de classificação, validação de seguro e mesmo participação na prova.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal.

Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível.



Classificações

As classificações serão lançadas logo após a prova no portal da **stopandgo**. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização imediatamente após a conclusão da prova, no local da mesma. Após este período as classificações serão consideradas definitivas. Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade em função do ano civil.

Sub 30	16 aos 29	16 aos 29
Sénior	30 aos 39	30 aos 39
Master 40	40 aos 49	40 aos 49
Master 50	50 aos 59	50 aos 59
Veteranos 60	+60	+60

Para Classificação do Campeonato **Anda Tarouca – Desafio 3.0**

- A inscrição é obrigatória para cada atleta (www.andatarouca.taroucaeventos.pt) o qual permite a participação, classificação e controlo de presença nas provas incluídas no calendário do “Anda Tarouca 6º edição – o desafio 3.0;

Prémios

Na Prova serão premiados os atletas colocados nas 3 primeiras posições da geral masculina e feminina.



Postos de Controlo

O júri da prova é composto pelo diretor de prova e pelos restantes elementos da organização técnica, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento da presente prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo. O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

Incumprimento	Penalização
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificação
Desobedecer às orientações de segurança da organização	Desclassificação
Conduta antidesportiva	Desclassificação
Dorsal não visível	Desclassificação
Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Troca de dorsal	Desclassificação
Conduta poluidora	Desclassificação



Abandono, apoio e emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverão equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

Seguro Desportivo

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, até ao montante anual de € 3 500, e pagamento de um capital de € 20 000, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de € 3 000, quando estiverem idade inferior a 14 anos.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante. O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Alteração do percurso ou cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

