

# REGULAMENTO

## 1. Organização

O CCD da Câmara Municipal de Manteigas organiza, no próximo dia **11 de março de 2018**, com o apoio da Câmara Municipal de Manteigas, Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada e Terras de Aventura, a 36ª edição da corrida de montanha “**12 KMS MANTEIGAS – PENHAS DOURADAS, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)**”, prova integrada no calendário do Circuito Nacional de Montanha 2018.

Esta prova rege-se pelo **presente Regulamento** e pelo **Regulamento Geral de Corridas em Montanha**, da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada ([www.fpme.org](http://www.fpme.org)).

## 2. Participação

Este evento desportivo encontra-se aberto à participação de todos, federados ou não, em representação individual ou coletiva (escolas, clubes, associações desportivas, etc.), sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

Estão integradas as seguintes provas:

- a) **CORRIDA DE MONTANHA:** percurso predominantemente em subida, na distância aproximada de 12 km;
- b) **CAMINHADA:** não competitiva, com percurso predominantemente em subida, de distância de cerca de 7 km;
- c) **BTT Cicloturismo:** com distância aproximada de 7 km.

## 3. Percursos

**Corrida de montanha:** partida em frente à Câmara Municipal, com uma volta inicial pelas principais ruas da vila de Manteigas, seguindo-se subida constante em estrada de asfalto pela estrada de S. Sebastião até à EN 232, virando à esquerda para estrada florestal de acesso ao Observatório Meteorológico das Penhas Douradas, após o qual segue por asfalto novamente até à EN 232, onde volta de novo à esquerda para EN 232-1 que percorre até o largo do Vale Formoso, nas Penhas Douradas, no qual está instalada a meta dos atletas e caminheiros.

Terá 3 postos de abastecimento, unicamente com água, localizados aos 3,3 km, 6,3 km e 8,1 km, mais posto de abastecimento final, com líquidos e sólidos para todos os participantes.

**Caminhada:** partida em frente à Câmara Municipal, seguindo-se percurso pedestre, em subida constante até à meta, instalada também no largo do Vale Formoso (Penhas Douradas).

**BTT Cicloturismo:** partida em frente à Câmara Municipal, seguindo-se o percurso comum ao da caminhada até à meta (mesmo local da corrida – largo do Vale Formoso/Penhas Douradas).

**Nota: Uso obrigatório do capacete.**

## 4. Horários, Distâncias e Escalões Etários

	Horário	Distância	Escalões	Idade *	Sexo
<b>Caminhada</b>	9:00h	7 km	Escalão Único	Todas	M / F
<b>BTT Cicloturismo</b>	09:30h	7 km	Escalão Único	+ 18 anos	F
<b>Corrida em Montanha</b>	10:30h	12 km	Elite M	18 a 39	M
“	“	“	M40	40 a 44	M
“	“	“	M45	45 a 49	M
“	“	“	M50	50 a 54	M
“	“	“	M55	55 a 59	M
“	“	“	M60	60 a 64	M
“	“	“	M65	+ 65	M
“	“	“	Feminino	+ 18 anos	F

\* As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

**Importante:** A hora limite de chegada à meta, para todos os escalões, é **12:45 horas**. Após esse horário, a organização declina qualquer responsabilidade e não assegura o transporte de regresso a Manteigas.

## 5. Secretariado e Dorsais

Entrega de dorsais e documentos informativos sobre a atividade:

Local: Edifício da Câmara Municipal de Manteigas.

Horário: Entre as 18:00 e as 22:30 horas do dia anterior à prova; e

A partir das 8:00 horas do dia da prova,

**Os dorsais dos atletas são considerados pertença da organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.**

Os atletas (masculinos e femininos) poderão competir em qualquer escalão anterior ao correspondente à sua idade, desde que no ato da inscrição manifestem, por escrito, essa intenção.

Apenas são permitidas alterações de dorsais, quando se comprove que existem incorreções nos dados da inscrição.

## 6. Inscrições

### 6.1. Forma

**Corrida de montanha:** As inscrições serão aceites **unicamente** via internet, até às 18:00 horas do dia 07 de março de 2018 (4ª feira anterior à realização da prova), efetuadas através de formulário próprio, disponível em <http://12km-penhasdouradas.cm-manteigas.pt>, acessível na área de “Inscrições”, sendo atribuído um número único ao processo de inscrição/inscrições;

**Caminhada e BTT Cicloturismo:** As inscrições serão aceites, até às 18:00 horas do dia 07 de março de 2018 (4ª feira anterior à realização da prova), efetuadas **preferencialmente**, através da página oficial da prova (<http://12km-penhasdouradas.cm-manteigas.pt>), conforme anteriormente descrito.

Podem ainda ser enviadas para o e-mail: [ccd.cmmanteigas@gmail.com](mailto:ccd.cmmanteigas@gmail.com) e também, via CTT, para o endereço seguinte:

Câmara Municipal de Manteigas  
12 Kms Manteigas – Penhas Douradas  
Rua 1º de Maio, 6260-101 Manteigas

### 6.2. Pagamento e Prazos

No ato da inscrição deverá ser realizado o pagamento da taxa correspondente, por transferência bancária, para a conta da CGD, com o NIB 0035 0435 0000 5834 23090, indicando o descritivo “12Km e nº de inscrição (atribuído pela plataforma)”;

Deverá, em seguida, ser enviado o respetivo comprovativo de pagamento para o seguinte endereço de e-mail: [ccd.cmmanteigas@gmail.com](mailto:ccd.cmmanteigas@gmail.com), com indicação **obrigatória** do número atribuído no ato da inscrição.

\*Taxas de inscrição:

		Até 15/02/2018	Até 07/03/2018	Última hora
<b>Atletas</b>	+ 18 anos, filiados na FPME	4,00€	5,00€	7,00€
	+ 18 anos, residentes em Manteigas	4,00€	5,00€	7,00€
	Restantes atletas	4,50€	6,00€	8,00€
<b>Caminheiros</b>	12 anos	Gratuito	Gratuito	1,00€
	13 – 17 anos	1,50€	2,50€	4,00€
	+ 18 anos, filiados na FPME	4,00€	5,00€	7,00€
	+ 18 anos, residentes em Manteigas	3,50€	5,00€	7,00€
	Restantes Caminheiros	4,00€	6,00€	8,00€
<b>BTT</b>	Cicloturismo	4,50€	6,00€	8,00€

\* O valor de inscrição inclui o pagamento do seguro desportivo de atletas não federados, conforme D.L. nº 10/2009, de 12/01.

**A Organização atribui à APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima um donativo no valor de 1,00€ (um euro) por cada inscrição.**

### **ATENÇÃO:**

1. *As inscrições sem meio de pagamento não serão aceites.*
2. *As inscrições só serão admitidas e consideradas válidas após o envio do comprovativo de pagamento.*
3. *As inscrições pagas com valores incorretos só serão validadas após a retificação desses valores.*
4. *A ausência ou desistência do participante no decurso da atividade não lhe confere o direito à devolução da verba correspondente à taxa de inscrição.*

### **6.3. Esclarecimentos**

Para esclarecimentos e dúvidas referentes a inscrições poderá contactar a organização pelos meios indicados no ponto 16. do presente regulamento.

## **7. Zona de Aquecimento e Controlo de Partida**

A anteceder a partida será feito um controlo de dorsais e equipamento dos concorrentes, à entrada da zona de aquecimento, instalada no Mercado Municipal de Manteigas (frente ao edifício da Câmara Municipal), acessível a partir das 10:00 horas.

Os atletas deverão apresentar-se com equipamento apropriado para uma competição destas características, segundo o prescrito no **Regulamento Geral de Corridas em Montanha da FPME**, afixando de forma visível (preferencialmente à altura do peito) o seu dorsal com o nº identificativo, sem dobrar, rasgar ou ocultar qualquer dado ou patrocinador que nele conste, sendo impedida a participação a todo o concorrente que não cumpra com o estipulado neste regulamento.

## **8. Segurança**

A organização, em colaboração com as autoridades, procurará impedir o tráfego automóvel no decurso da prova não se responsabilizando, no entanto, por qualquer acidente sofrido pelos atletas.

Declina igualmente qualquer dano que a participação nos “**12 Kms Manteigas – Penhas Douradas, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)**” possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

## **9. Alterações**

A Organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias em função das diferentes condicionantes e da segurança dos participantes, bem como suspender a atividade se as condições meteorológicas assim o recomendarem ou por motivos de força maior.

Qualquer modificação será devidamente afixada em painel informativo colocado no secretariado, local de partida ou nos pontos de controlo ao longo do percurso.

## **10. Comportamento Desportivo**

Todo o participante obriga-se a prestar auxílio a qualquer acidentado, não deteriorar ou sujar o meio ambiente e a seguir as indicações da Organização.

A não observância deste ponto poderá ser punida com a desclassificação e outras sanções.

## **11. Sanções**

Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

## **12. Prémios**

### **12.1 Prémios Monetários**

Os atletas ou clubes contemplados com prémios monetários deverão indicar à organização o NIF correspondente a cada premiado (atleta ou clube), indispensáveis para a entrega do referido prémio.

## **CORRIDA DE MONTANHA**

Prémios monetários de acordo com a seguinte grelha:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Classificação Geral	300€	200€	150€	100€	75€	60€	50€	40€	30€	20€
Escalão Feminino	150€	100€	50€							
Escalões Masculinos	60€	40€	30€							
Equipas	100€	60€	40€							

### **12.2 Outros Prémios**

#### **Troféus:**

CORRIDA DE MONTANHA - 10 primeiros da classificação geral (\*);  
- 3 primeiros classificados de cada escalão;  
- 3 primeiras equipas.  
(\* ) + Prémio especial à vencedora feminina.

#### **Prémios de Participação:**

Atletas: ..... Medalha da prova

Caminheiros: ... T-shirt da prova

Todos: ..... Bolos tradicionais

### **12.3 Cerimónia de Entrega**

A cerimónia de entrega de prémios terá início às 15:00 horas, na escadaria de acesso ao edifício da Câmara Municipal de Manteigas.

A ausência do atleta premiado da cerimónia de entrega de prémios entende-se como dispensa do prémio conquistado, revertendo o mesmo para a organização.

## **13. Classificações**

### **13.1 Individual**

Geral: todos os atletas não desclassificados que concluírem a prova até ao encerramento do controlo de chegada.

Escalões: conforme definidos no ponto 4. do presente Regulamento.

### **13.2 Coletiva**

A classificação por equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas da equipa melhor classificados na classificação geral individual.

A classificação da equipa far-se-á pela soma algébrica dos lugares obtidos pelos respetivos atletas, classificando-se em 1º lugar a equipa que obtiver menor pontuação e assim sucessivamente.

Em caso de empates, ficará melhor classificada a equipa cujo quarto atleta esteja melhor posicionado na Classificação Geral.

## **14. Aceitação do Regulamento**

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição na prova **12 KMS MANTEIGAS – PENHAS DOURADAS, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)** aceitam o presente regulamento.

## **15. Casos Omissos**

Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização em conformidade com o **Regulamento Geral de Corrida em Montanha da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada**.

## **16. Informações**

Outras informações ou esclarecimentos sobre a prova “12 Kms Manteigas – Penhas Douradas, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)”, poderão contactar a organização pelos seguintes meios:

Câmara Municipal de Manteigas: [www.cm-manteigas.pt](http://www.cm-manteigas.pt) (URL)  
275 980 000 (telefone geral)  
275 982 092 (fax)

CCD Câmara Municipal de Manteigas: [ccd.cmmanteigas@gmail.com](mailto:ccd.cmmanteigas@gmail.com) (e-mail)  
962 073 828 (Rui Carvalho)  
964 579 106 (Carla Carvalho)  
967 469 294 (Luís Domingos/plataforma inscrições)

\*\*\*\*\*

## INFORMAÇÕES ÚTEIS

### TRANSPORTE DE EQUIPAMENTO PARA A META

Os atletas terão ao seu dispor, a partir das 10:00 horas, junto à entrada de acesso à zona de aquecimento e controlo de equipamento, uma viatura da Câmara Municipal de Manteigas para transportar roupa para a meta.

Os sacos com o referido equipamento deverão estar devidamente identificados com o nº do atleta, sendo reclamados na meta mediante a apresentação do respetivo dorsal.

### TRANSPORTE DE REGRESSO A MANTEIGAS

Após a chegada à meta os concorrentes terão à sua disposição, até às 13:00 horas, autocarros para o regresso a Manteigas.

### DUCHES

Banho para todos os participantes nos balneários do Pavilhão Gimnodesportivo do Centro Cívico de Manteigas, localizado frente aos Paços do Concelho de Manteigas.

### ONDE DORMIR E ONDE COMER

O Concelho de Manteigas, Coração da Serra da Estrela, detém um parque hoteleiro que lhe proporcionará uma ótima estadia e a degustação da afamada gastronomia regional.

Para mais informação da lista das unidades hoteleiras e de restauração do Concelho deverá aceder à página do Município em [www.cm-manteigas.pt/oferta-turistica/](http://www.cm-manteigas.pt/oferta-turistica/)

### COMO CHEGAR A MANTEIGAS

**De Lisboa**, seguir A1 e virar para A23, passando de seguida, sempre em autoestrada, a Torres Novas, Abrantes, Castelo Branco, Fundão e Covilhã, até ao nó de Belmonte/Manteigas, tomando então a direção de Manteigas, passando, sucessivamente, por Ginjal, Valhelhas, Vale de Amoreira e Sameiro, antes de se alcançar Manteigas.

**Do Porto**, seguir A1 até ao nó de Albergaria onde viram para A25, em direção a Viseu, seguindo nesta via até ao nó da Guarda com a A23, seguindo para sul até ao nó de Belmonte/Manteigas após o qual seguem as indicações dadas anteriormente.

Para planear outras rotas para a sua viagem até à Serra da Estrela e visita ao Concelho de Manteigas por ocasião dos **12 Kms Manteigas – Penhas Douradas, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)**, recomendamos a consulta à página do Município em [www.cm-manteigas.pt/cheqar-a-manteigas/](http://www.cm-manteigas.pt/cheqar-a-manteigas/) ou ao site [www.viamichelin.pt](http://www.viamichelin.pt).