

*CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHAE
2010 SKYRUNNER WORLD SERIES TRAILS – ISF*



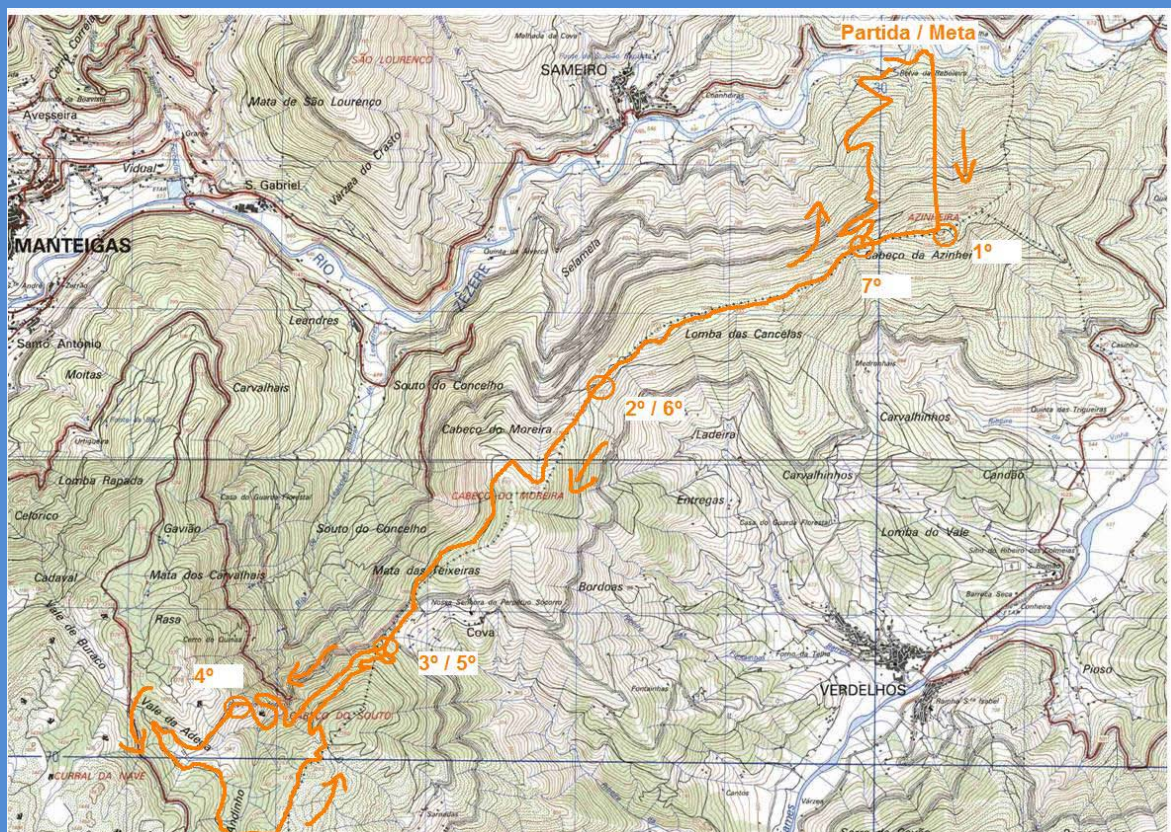
REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO - A Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada organiza, no próximo dia 13 de JUNHO de 2010, em colaboração com a Câmara Municipal de Manteigas, Junta de Freguesia de Sameiro, Parque Natural da Serra da Estrela, Fundação INATEL – Agência da Guarda, Grupo Desportivo de Sameiro, Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela, Clube de Montanhismo de Seia e Clube de Montanhismo da Guarda, uma corrida pedestre de montanha e marcha de montanha denominada CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS. A prova foi nomeada *CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA* e é válida para os calendários **2010 Skyrunner® World Series Trail - ISF** (www.skyrunning.com) e **CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA SALOMON 2010** (www.fpme.org), iniciativas que se regem por regulamento próprio.

2. PARTICIPAÇÃO – Actividade aberta à participação de todos, federados ou populares, em representação individual ou colectiva (Escolas, Clubes, Associações Desportivas, etc.) sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

3. PERCURSO – Percurso competitivo com 21510 metros de extensão (medição GPS), terá partida às 8h30m na área de lazer da Relva da Reboleira - Skiparque, em Sameiro (Manteigas), a cerca de 7 km de Manteigas, junto ao Parque de Campismo da Relva da Reboleira, seguindo-se um trajecto que levará os concorrentes a passar nos marcos geodésicos de Cabeço da Azinheira e Cabeço do Moreira, Poço do Inferno e Vale da Adega, com meta instalada no mesmo local da partida.

Para a marcha pedestre em montanha, na distância aproximada de 8 km, percurso alternativo ao competitivo, com partida (8h30m) e chegada no mesmo local dos atletas e trajecto traçado no Vale do Zêzere.





4. SECRETARIADO – Aberto, das 17 horas às 19 horas de 12 de Junho de 2010, na recepção do Auditório do Centro Cívico de Manteigas, localizado frente aos Paços do Concelho de Manteigas (Rua 1º de Maio – Manteigas), para entrega de dorsais dos Atletas e Caminheiros e documentos informativos sobre a actividade.

No dia 13 de Junho de 2010 os dorsais serão entregues entre as 7h30m e as 8h15m junto ao local da partida, no Skiparque.

Os dorsais são considerados pertença da Organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade. A cedência de dorsais, sem a respectiva alteração junto do secretariado, implica a desclassificação da totalidade dos Atletas dos clubes prevaricadores.

5. CONTROLO DE PARTIDA – A anteceder a partida será feito um controlo de dorsais e equipamento dos concorrentes. Todos os concorrentes levarão o dorsal correctamente colocado bem como o equipamento apropriado para uma competição com estas características segundo o prescrito no Regulamento de Corrida de Montanha da FPM E. A todo o participante que não cumpra com o regulamentado será impedida a participação nesta actividade.

6. ESCALÕES – CORRIDA EM MONTANHA

M asculinos:

Sub23 M (18 a 22 anos)

Elites M (23 a 39 anos)

M 40 (40 a 44 anos)

M 45 (45 a 49 anos)

M 50 (50 a 54 anos)

M 55 (55 a 59 anos)

M 60 (mais de 60 anos)

Femininos:

Sub23 F (18 a 22 anos)

Elites F (23 a 39 anos)

F40 (40 a 44 anos)

F 50 (50 a 54 anos)

NOTA: as idades indicadas referem-se ao dia da prova, obrigando-se os atletas a competir no escalão correspondente à sua idade no dia da competição.

MARCHA DE MONTANHA

CAMINHEIROS: Participantes, sem distinção de sexo ou idade, numa marche pedestre de montanha, sem intuítos competitivos, a realizar em percurso alternativo ao dos atletas.

7. INSCRIÇÕES – Terão início a 1 de Maio de 2010 e encerram a 12 de Junho de 2010. Devem indicar nome, data de nascimento, nº de licença na FPM E para os atletas nela filiados, categoria

(Atleta ou Caminheiro) e clube do participante, sendo acompanhadas de cheque, vale postal ou comprovativo da transferência bancária (NIB 0035 0079 0000 9372 1303 8) correspondente à taxa de inscrição:

- **Inscrições efectuadas de 1 de Maio de 2010 a 10 de Junho de 2010**

Caminheiros até 11 anos – Gratuitas;

Caminheiros dos 12 aos 17 anos - €2,50;

Atletas ou Caminheiros **filiados na FPM E** - €5,00;

Restantes Atletas e Caminheiros, com mais de 18 anos, não filiados na **FPM E** - €10,00

- **Inscrições efectuadas 11 e 12 de Junho de 2010**

Caminheiros até 11 anos – Gratuitas;

Caminheiros dos 12 aos 17 anos - €2,50;

Atletas ou Caminheiros **filiados na FPM E** - €7,50;

Restantes Atletas e Caminheiros, com mais de 18 anos, não filiados na **FPM E** - €15,00.

As inscrições deverão ser formalizadas, preferencialmente, via e-mail (gestao@fpme.org) ou via fax ou CTT para:

CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS

FPM E * APARTADO 226 * 4501-910 ESPINHO * PORTUGAL

☎ (+ + 351) 227 310 161 * 📠 (+ + 351) 227 310 161

M A I L – gestao@fpme.org

NOTA: As inscrições através de fax ou e-mail deverão ser acompanhadas de comprovativo de transferência bancária para a conta NIB 00350 07900 00937 21303 8, da Caixa Geral de Depósitos.

8. INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA – Aditem-se inscrições de última hora, ao valor unitário de €15,00 / participante, caso a organização ainda detenha dorsais vagos e as inscrições não coloquem em causa o desenrolar da competição. De igual modo serão permitidas alterações de dorsais, unicamente para atletas detentores de seguro desportivo na substituição de um atleta do mesmo clube, devendo comprovar essa situação junto do secretariado aquando da alteração, sem qualquer encargo adicional para as colectividades / atletas.

9. SEGURANÇA - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente ou negligência alheia, bem como a perda ou estrago do equipamento ou material dos participantes. Cada corredor é responsável por todo e qualquer dano que a participação no **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS** possa causar, quer a si mesmo, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição, declinando a organização qualquer responsabilidade em caso de acidente ou lesão.

10. ALTERAÇÕES DE PERCURSO - 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 actividade 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.

11. 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.

12. SANÇÕES - Qualquer atitude que origine um falsear da verdade desportiva por parte de algum atleta será punida com a desclassificação. Ao(s) atleta(s) em causa será vedada a participação em futuras edições da prova.

13. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA - A classificação colectiva, separada para equipas masculinas e femininas, será obtida pela soma dos tempos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, **filiados na FPM E ou suas congéneres**, independentemente do escalão.

14. PRÉMIOS - CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS

Troféu original, diploma e camisola para todos os atletas classificados;

Medalhão para os 10 primeiros classificados de cada escalão;

Camisola e diploma para todos os caminheiros.

CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

Camisola e título de **Campeão / Campeã de Portugal de Corrida em Montanha** respectivamente aos primeiros classificados da geral masculina e feminina, **filiados na FPM E;**

Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão, **entre os atletas filiados na FPM E;**

Troféu e título de **Campeão / Campeã de Portugal de Corrida em Montanha**, respectivamente às equipas vencedoras masculinas e femininas, **filiadas na FPM E** e aos atletas que as compõem;

Troféu às equipas masculinas e femininas classificadas em 2º lugar e medalhas aos atletas que as compõem

Prémios monetários, aos melhores classificados geral, masculina e feminina e equipas, **filiados na FPM E ou suas congéneres**, segundo a seguinte grelha em euros:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º/15º
Geral Masculina -	250	200	150	125	100	80	60	40	30	25
Geral Feminina -	250	200	150	100	75					
Equipas (1) -	150	120	90							

(1) – Classificações separadas para equipas masculinas e femininas, formadas exclusivamente por atletas filiados na FPM E ou suas congéneres, independentemente do escalão etário.

15. PRÉMIOS MONETÁRIOS – Os prémios monetários serão disponibilizados através de transferência bancária para a conta indicada pelo atleta / clube premiado, devendo os mesmos indicar à Organização o NIB e NIF correspondente.

16. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO - Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS**, aceitam o presente regulamento.

17. CASOS OMISSOS - Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização em conformidade com o **Regulamento de Corrida em Montanha da FPM E**.

INFORMAÇÕES

COMO CHEGAR À PARTIDA

A partida localiza-se na área de lazer da Relva da Reboleira – Skiparque, na freguesia de Sameiro, a cerca de 7 km de Manteigas, acessível pela EN 338 Vale Glaciar do Zêzere, o maior da Europa, junto à Casa Abrigo da Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela, a cerca de 7 km do centro da vila de Manteigas, acessível pela EN 232 (Belmonte - Manteigas – Gouveia)

1 – De Lisboa - Seguir A1 até ao nó com a A23 (Torres Novas), entrando de seguida nesta auto-estrada que o levará a passar por Abrantes, Castelo Branco, Covilhã e Belmonte. Saia da A23 no nó de Belmonte / Manteigas e siga a partir daqui as indicações para Manteigas. A Área de Lazer da Relva da Reboleira fica cerca de 7 km antes de Manteigas (a cerca de 25 km da auto-estrada);

2 – Do Interior Sul (Beja, Évora, Portalegre) – Seguir IP2 para norte até ao nó de Vila Velha de Ródão da A23, a partir do qual continua para norte seguindo as indicações para quem vem de Lisboa;

3 – Do Porto – Segue A1 até Albergaria, entrando de seguida na A25, em direcção a Viseu, saindo desta estrada no nó de Mangualde, para a EN 232, seguindo em direcção a Gouveia, cidade onde começa a travessia da Serra da Estrela, em direcção a Manteigas. Chegado a esta vila continue em direcção a Belmonte, com a Área de Lazer da Relva da Reboleira localizada cerca de 7 km depois de Manteigas. Em alternativa, caso não deseje atravessar a Serra da Estrela entre Mangualde e Manteigas, poderá continuar pela A25 até à cidade da Guarda, onde entra na A23 até o nó de Belmonte / Manteigas, seguindo a partir daqui as indicações para Manteigas;

4 – Do Interior Norte (Bragança, Vila Real) – Seguir IP4 até Vila Real após a qual toma a A24 para sul até Viseu e A25 em direcção à Guarda, seguindo as indicações para quem vem do Porto.

GETTING TO STARTING TO ANYONE MOVING TO SPAIN OR FRANCE BY CAR:

Sign in Portugal for the Vilar Formoso border by road:

Spain - E80; In Portugal: 25.

Continues until the confluence with the A23 going out, before arriving in Covilhã, in the node Belmonte / Manteigas, following the directions from here to Sameiro/Manteigas (about 25 km from the motorway);

REUNIÃO TÉCNICA

Reunião Técnica aberta a todos, a ter início às 18h30m de 12 de Junho de 2010, no Auditório do Centro Cívico de Manteigas, onde de igual modo está montado o secretariado da véspera da prova, para transmissão de vídeo e fotos do percurso e comunicação dos dados mais importantes respeitantes à competição e caminhada. Recomenda-se a assistência a esta reunião por parte de todos os concorrentes de forma a inteirarem-se das dificuldades do percurso e recomendações da Organização.

PORTO DE HONRA

No final da Reunião Técnica será servido um **Porto de Honra** a todos os participantes no **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS** - *CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA*.

ZONA DE ACAMPAMENTO / ACANTONAMENTO

Acampamento - A Organizações disponibiliza uma área no Parque de Campismo da Relva da Reboleira, junto ao local da partida, para todos aqueles que desejem acampar na véspera da actividade (trazer material próprio de acampamento).

Acantonamento – A Organização disponibiliza as instalações do Pavilhão Gimnodesportivo de Manteigas, localizado frente ao edifício dos paços do Concelho de Manteigas, para todos aqueles que desejem pernoitar nesse mesmo local na véspera da actividade.

PARTIDAS

Às 8h30m, simultânea para Atletas e Caminheiros, na Área de Lazer da Relva da Reboleira – Skiparque.

PERCURSO

Inteiramente traçado em trilhos pedestres ou caminhos florestais na margem direita do rio Zêzere, entre o Cabeço da Azinheira, Cabeço do Moreira, Poço do Inferno e Vale da Adega, será sinalizado

com fita plástica de cor viva, marcas de tinta aquando da utilização dos trilhos pedestres do **Parque Natural da Serra da Estrela** e mariolas (pedras sobrepostas que indicam o trilho a percorrer).

DADOS DA COMPETIÇÃO

Distância – 21510 metros

Desnível acumulado positivo – 1287 metros

Altitude da partida e chegada (mesmo local) – 580 metros

Cota mínima – 580 metros

Cota máxima – 1309 metros

7 postos de abastecimento – água, bebida isotónica, barras, chocolate e fruta

RECOLHA DE EQUIPAMENTO

A Organização tem um serviço de recolha de equipamento e guarda de pertences a funcionar na recepção do Parque de Campismo da Relva da Reboleira - Skiparque.

DUCHE

Banho para todos os participantes nos balneários do Parque de Campismo da Relva da Reboleira.

OFERTA DE ALMOÇO APÓS A COMPETIÇÃO / CAMINHADA

Após a actividade e Organização oferecerá almoço a todos os participantes a servir, com início às 13 horas, no Centro Cívico de Sameiro (a 2 km da Área de Lazer da Relva da Reboleira).

TRANSPORTES

Os Atletas / Caminheiros serão responsáveis pela sua deslocação para os locais da Reunião Técnica, Partida, Almoço e Cerimónia de Entrega de Prémios.

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios terá início às 14h30 no Auditório do Centro Cívico de Sameiro.

ONDE DORMIR E COMER

Para aqueles que desejem conhecer melhor a beleza do concelho de Manteigas e aqui desejem pernoitar, recomendamos a consulta do site oficial da Câmara Municipal de Manteigas (www.cm-manteigas.pt) onde se poderão inteirar dos contactos do vasto parque hoteleiro e de restauração concelhio.

MUITO IMPORTANTE

- É necessário ter condição física adequada às características desta Corrida de Montanha de extrema dureza que reúne condições como a distância e duração, tipo de piso, grandes desníveis, calor extremo, etc.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos.
- Devido às características tão especiais desta Corrida em Montanha, recomenda-se a utilização de calçado e roupa adequados, e, se possível, o conhecimento prévio do percurso.
- O participante deverá prever o transporte pessoal de abastecimento, sólido e líquido, muito importante para fazer fase a eventuais quebras físicas entre postos de abastecimento.

O CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS DESENROLA-SE NO CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL DO PARQUE NATURAL DA SERRA DA ESTRELA, PELO QUE SERÁ OBRIGAÇÃO DE TODOS PRESERVAR O MEIO AMBIENTE EVITANDO ABANDONAR DESPERDÍCIOS FORA DAS ÁREAS DE CONTROLO.

DO NOSSO COMPORTAMENTO (ORGANIZAÇÃO E PARTICIPANTES) DEPENDERÁ O FUTURO DA PROVA.

LINKS RELACIONADOS

CÂMARA MUNICIPAL DE MANTEIGAS

<http://www.cm-manteigas.pt/>

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MONTANHISMO E ESCALADA

<http://www.fpme.org>

INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION

<http://www.skyrunning.com>

SALOMON SPORTS

<http://www.salomonsports.com>

ASSOCIAÇÃO CULTURAL AMIGOS DA SERRA DA ESTRELA

<http://www.asestrela.org/>

CLUBE DE MONTANHISMO DA GUARDA

<http://www.montanhismo-guarda.pt/>

TURISMO DA SERRA DA ESTRELA

<http://www.rt-serradaestrela.pt/>

REDE NACIONAL DE EXPRESSOS, LDA.

<http://www.rede-expressos.pt/>

COMBOIOS DE PORTUGAL

<http://www.cp.pt/>