VI MARATONA
BTT _ XCM
PAREDES DE COURA
CAMPEONATO DO MINHO DE
MARATONAS BTT XCM
DISCOVER MELGAÇO
21 E 22
MAIO
GUIA
GPS (DECIMAL)
41.913044400895601,
8.502331473534359
LARGO 5 DE OUTUBRO
PAREDES DE COURA
CAMPEONATO do MINHO
MELGAÇO
BTT XCM
POPP
CISION

Índice

APRESENTAÇÃO 2
RESPONSABILIDADE AMBIENTAL 2
PARTICIPANTES DA MEIA-MARATONA 2
VISITE PAREDES DE COURA 3
COMO CHEGAR 5
ONDE FICAR 5
COMER E BEBER 5
ROAD BOOK – 6º MARATONA DE BTT XCM - ACM / PAREDES DE COURA 2022 6
INFORMAÇÃO GENÉRICA DA PROVA 8
CARACTERISTICAS DAS PROVAS 8
SEGURANÇA E CIRCULAÇÃO NOS PERCURSOS 8
REUNIÃO PRÉVIA COM DIRETORES DESPORTIVOS 9
ENTIDADES ORGANIZADORAS DA PROVA – CONTACTOS 9
PROGRAMA da 6ª MARATONA DE BTT DE PAREDES DE COURA ACM /MPC 11
REGRAS DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA 11
INSCRIÇÕES 12
CARACTERISTICAS DOS PERCURSOS 13
ACESSO ÀS ZONAS DE ASSISTÊNCIA 17
EQUIPA TÉCNICA 20
CONTACTOS - EMERGÊNCIA MÉDICA / SEGURANÇA E ORDEM PÚBLICA 20
PRÉMIOS 21
DIREITOS DE IMAGEM 21
SEGUROS E RESPONSABILIDADE CIVIL 21
NOTAS IMPORTANTES 21
SINALIZAÇÃO DO PERCURSO 23
SERVIÇOS DE PROVA 25
ANEXOS 27

APRESENTAÇÃO

O Município de Paredes de Coura em coorganização com a Associação de Ciclismo do Minho, promovem no próximo dia **21 e 22 de maio de 2022 a 6º Maratona de BTT ACM/PAREDES DE COURA, integrada no Campeonato do Minho de BTT XCM – Discover Melgaço**. Resulta de uma parceria entre a Associação de Ciclismo do Minho, adiante designada simplesmente por (ACM) e o Município de Paredes de Coura, adiante designada simplesmente por (MPC), os quais concertaram esforços no sentido de promover um evento de referência em termos competitivos e que contribua simultaneamente para a promoção desportiva, turística, cultural e ambiental do território do Concelho de Paredes de Coura, correspondendo à crescente procura por Desportos de Natureza, nomeadamente o BTT, nas sua vertentes de Cross Country. Nesse aspeto destaca-se a aposta do MPC, na Criação do Centro Cyclin` Paredes de Coura, em fase final de homologação pela Federação Portuguesa de Ciclismo e que contempla infraestruturas de acolhimento contíguas ao Centro de Educação e Interpretação Ambiental do Corno de Bico (CEIA-CB), Pista Internacional de XCO em Vascões e Cerca de 300 km de percursos repartidos pelas disciplinas de Cross Country, Gravel e Estrada. A prova disputa-se em conformidade com os **Regulamento do Campeonato do Minho de BTT XCM**, sendo o colégio de comissários a única entidade responsável pela aplicação dos mesmos.

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Integrando o conceito definido pela Federação Portuguesa de Ciclismo, A 6ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Discover Melgaço, é promovida no pressuposto das boas práticas ambientais e no estrito respeito, salvaguarda e proteção dos recursos naturais. A organização da prova compromete-se a remover o mais rapidamente as marcas utilizadas na sinalização dos percursos, bem como os resíduos gerados nas zonas de assistência. Apela-se aos atletas para não abandonarem resíduos, nomeadamente embalagens de gel ou garrafas de água, podendo deposita-los nas ZA`S, onde poderão ser recolhidas pela organização.

PARTICIPANTES DA MEIA-MARATONA

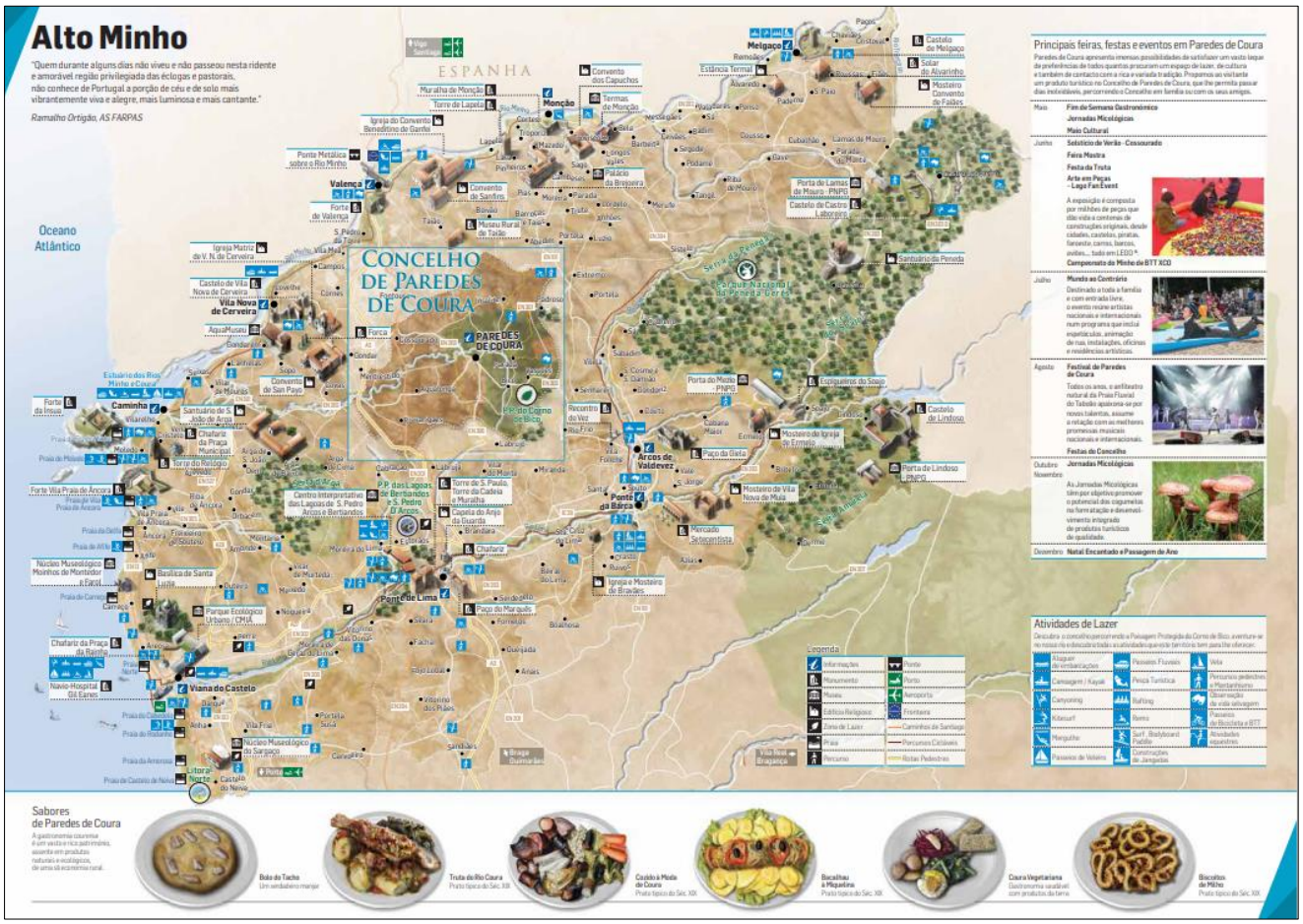
Para além do carácter competitivo, a 6ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Discover Melgaço, assume propósitos turísticos e culturais, estando a organização consciente da importância que o desporto pode ter no desenvolvimento turístico das diversas regiões, neste sentido, o MPC promove a participação dos atletas e praticantes, não federados, e oferece os reforços alimentares e fornecimento de água nos três percursos propostos aos mais de 200 atletas esperados. Os atletas não inscritos poderão participar na Meia-Maratona, com cerca de 40 km, sendo necessária a Inscrição no WEBSITE da Federação Portuguesa de Ciclismo. **A Inscrição na 6ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura, é sujeita ao pagamento de uma taxa de inscrição de 10 € euros** para todos os participantes, que reverterá para a Associação humanitária dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura – Parceiro nesta organização

VISITE PAREDES DE COURA

No centro do distrito de Viana do Castelo, em pleno Alto Minho, o Município de Paredes de Coura é desenhado por 16 freguesias e 9198 habitantes. É a natureza em estado puro conservada pela Homem, com uma variedade de paisagens e lugares magníficos. A 883 metros de altitude, no ponto mais alto do concelho, situa-se o Corno do Bico, na área da paisagem protegida com o mesmo nome. Depois do Foral de D. Manuel I, nos idos anos de 1515, passou a ser Terra de Coyra e até meados do século XX foi conhecido como o "Celeiro do Minho". Hoje, Paredes de Coura é mais futuro do que história. Uma terra inquieta, aventureira, corajosa, com variedade cultural, que aposta na economia e na preservação da natureza. Paredes de Coura enche-se de príncipes que garantem o futuro de um dos locais mais bonitos de Portugal para viver, investir e visitar em qualquer altura do ano. Venha daí conhecer-nos!

Figure 1 - Vista geral sobre o Concelho de Paredes de Coura - Miradouro do Corno de Bico

Visitar Paredes de Coura significa ser bem-recebido, ser cumprimentado por todos como se de um conterrâneo se tratasse. À hospitalidade ancestral das gentes de Paredes de Coura junta-se a beleza singular do seu património natural, ainda marcado por traços de ruralidade e o edificado de riqueza inigualável, a que se aliam os traços de modernidade. Paredes de Coura proporciona-lhe uma agenda riquíssima de eventos inovadores e iniciativas "fora da caixa". Venha comprovar tudo isto e muito mais: https://www.paredesdecoura.pt/municipio/



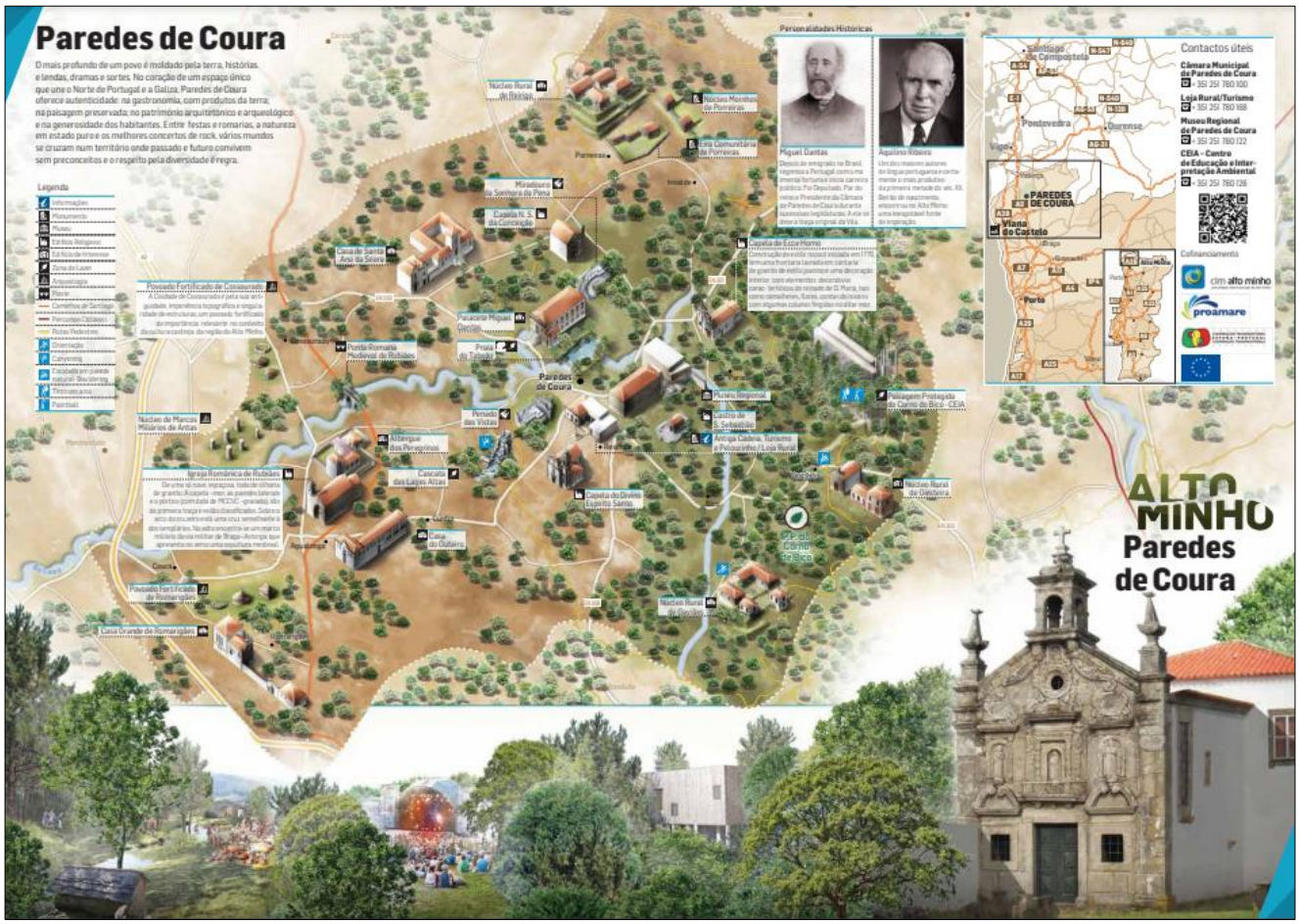


Figure 2 - Mapa Turístico de P. Coura - http://www.cim-altominho.pt/fotos/editor2/mapageralparedesdecoura.pdf

COMO CHEGAR

6º BTT de PAREDES DE COURA 2022	
Largo 5 de Outubro, Vila – Paredes de Coura – Parque de Equipas / Secretariado	
Endereço:	Jardim do Largo 5 de Outubro (Frente ao Tribunal) Paredes de Coura
GPS (Decimal):	41.91304460695661, -8.562331473534359
LINK	https://goo.gl/maps/XzbtcYhd7SMVZ73z9

ONDE FICAR

Casas de Campo: https://www.paredesdecoura.pt/turismo/onde-ficar/casas-de-campo/

Alojamento local: https://www.paredesdecoura.pt/turismo/comer-e-beber/alojamento-local/

COMER E BEBER

Restaurantes: https://www.paredesdecoura.pt/turismo/comer-e-beber/restaurantes/

ROAD BOOK – 6º MARATONA DE BTT XCM - ACM / PAREDES DE COURA 2022

Aconselha-se a navegação com (Google Maps) bastando colocar no seu destino o alfinete: (6º Maratona de BTT de PAREDES DE COURA – GPS: (41.91299143151461, -8.562320207359832), ou aceder aos links apresentados na descrição dos trajetos). Aconselham-se os trajetos por Autoestrada (A3 ou A28), por comodidade e conforto dos atletas.

A Partir do Porto Pela A3 Desde o Porto, sair em Sapardos (Nó 14) e tomar a direção Paredes de Coura (±12 km). Link: https://goo.gl/maps/3H7qPdmZXUFrx2So9

A Partir do Porto Pela Pela A28 Desde o Porto, sair em Ponte de Lima depois do Túnel (Nó 4) e seguir pela EN 306 (P. Lima – P. Coura) ±23 km). Em P. Coura na rotunda junto ao Supermercado "Minipreço", sair na segunda saída, imediatamente a seguir virar à direita na Rua Dr. Afonso Viana, passar o Quartel dos Bombeiros Voluntários de P. Coura e na Rotunda seguinte, sair na 3ª saída - Avenida Cónego Bernardo Chouzal. Depois do Túnel, virar imediatamente na primeira saída à direita, para a Rua dos Emigrantes e, novamente à direita. até ao local da 6ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2022. Link: https://goo.gl/maps/1KdGqxU3BYBhHUgN6

A partir de Braga / Ponte de Lima – EN201/EN306 Seguir pela EN 201 (Braga – P. Lima ±23 km). Depois de Cruzar a Ponte sobre o Rio Lima (Nª Srª da Guia), na rotunda de S. Gonçalo - declinar à direita na primeira saída e na rotunda seguinte (Sabadão), declinar novamente à direita, finalmente na rotunda de Faldejães - declinar à esquerda e seguir pela EN 306 (P. Lima – P. Coura ±23 km). Em Paredes de Coura na rotunda junto ao Supermercado "Minipreço", sair na segunda saída, imediatamente a seguir virar à direita na Rua Dr. Afonso Viana, passar o Quartel dos Bombeiros Voluntários de P. Coura e na Rotunda seguinte, sair na 3ª saída - Avenida Cónego Bernardo Chouzal. Depois do Túnel, virar imediatamente na primeira saída à direita, para a Rua dos Emigrantes e, novamente à direita. até ao local da 6ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2022. Link: https://goo.gl/maps/BnYmXFodcyvAFGmf7

A partir de Melgaço/Monção / Valença do Minho – Desde Melgaço/Monção seguir pela EN 101 até Valença, já em Valença, seguir pela EN 13, até ao Cruzamento de S. Pedro da Torre, na rotunda sair na terceira saída, na direção Cerdal/ Paredes de Coura, pela EN201. Percorridos ±15 km chegará ao cruzamento de S. Bento – Cossourado, aí deverá virar à esquerda, seguindo pela EN 303 e percorridos ±7 km chegará a Paredes de Coura – Encontra-se na Rotunda da Av. De Cenon, subir e na rotunda junto aos Dadores de Sangue, sair na segunda saída para a Av. Cónego Bernardo Chouzal. Junto ao Centro Cultural de Paredes de Coura, Virar à Esquerda para

a Rua do Emigrantes, 50 metros depois Vira à Esquerda para o Largo 5 de outubro, local da 6ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2022. Link: https://goo.gl/maps/153eXcDyRyY9AKWYA

A partir de Ponte da Barca/Arcos de Valdevez, A partir de Ponte da Barca, seguir pela EN 101 até Arcos de Valdevez, aí deverá optar pela EN 303, (A. Valdevez – P. Coura) percorrerá cerca de 25 km por estrada sinuosa mas de grande valor estético e paisagístico. Ao chegar à Vila de P. Coura, junto ao Supermercado "MINIPREÇO", sair na primeira saída, imediatamente a seguir virar à direita na Rua Dr. Afonso Viana, passar o Quartel dos Bombeiros Voluntários de P. Coura e na Rotunda seguinte, sair na 3ª saída - Avenida Cónego Bernardo Chouzal. Depois do Túnel, virar imediatamente na primeira saída à direita, para a Rua dos Emigrantes e, novamente à direita. até ao local da 6ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DE COURA 2022.

Link: https://goo.gl/maps/2bBaKxq5NCBznQjX7

6º MARATONA BTT XCM ACM /PAREDES DE COURA 2022 - Largo 5 de outubro – Vila, Paredes de Coura
GPS: Link: https://goo.gl/maps/9M1EgJdoyEKgpvL59 - Coordenadas: 41.91308020020157, -8.56204465099409

INFORMAÇÃO GENÉRICA DA PROVA

Designação	VI MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2022-Campeonato do Minho de BTT XCM-Discover Melgaço
Tipo de Prova	XCM – Cross Country Maratonas
Data da Prova	21 e 22 de maio de 2022
Localização	Largo 5 de outubro, Vila - Paredes de Coura – Paddock / Parque de Equipas / Cronometragem / Meta/ Secretariado
Organização	Câmara Municipal de Paredes de Coura & Associação de Ciclismo do Minho /UVP/FPC

CARACTERISTICAS DAS PROVAS

Os percursos apresentados, são bastante diversificados, combinam subidas e descidas técnicas, que assentam num relevo natural correspondente à exigência de provas de BTT Maratonas de categoria regional, nacional e internacional garantindo o divertimento aos atletas e a espetacularidade da modalidade ao público, em condições de segurança e garantido o melhor apoio logístico possível. É fundamental a atenção e respeito pela sinalização de prova, colocada estrategicamente para garantir a integridade física dos atletas e a prevenção de acidentes graves, principalmente nas descidas mais técnicas, apresentando algumas delas depressões transversais ao tabuleiro dos caminhos, suscetíveis de provocar acidentes graves.

Trata-se de uma prova cronometrada realizada num percurso aberto, distribuído por três categorias:

Meia-Maratona, que será percorrida por todos os atletas, para os participantes não inscritos (Lazer), termina à passagem pela meta, percorridos cerca de 41.250 km. com um Desnível Acumulado (D^+ 1190 metros).

Após a passagem pela meta, os atletas da **Maratona Elites**, percorrerão um percurso complementar de cerca de 42 km, perfazendo uma distância total de 83,238 km, com um Desnível Total Acumulado (D^+ 2164 metros). e as atletas femininas bem como os masters, inscritos na **Maratona Curta** percorrerão um percurso suplementar de cerca de 26,6 km, perfazendo uma distância total de 67,890 km, com um Desnível Acumulado (D^+ 1938 metros).

A prova disputa-se em conformidade com os regulamentos gerais emanados pela UCI e UVP, adaptados pela ACM, para corresponderem às exigências do Campeonato Regional do Minho de BTT XCM.

Os regulamentos que regem esta prova do Campeonato Regional do Minho de Maratonas 2022 poderão ser consultados no portal da Associação de Ciclismo do Minho, acedendo ao endereço eletrónico da ACM em: www.acm.pt

SEGURANÇA E CIRCULAÇÃO NOS PERCURSOS

Por forma a garantir a segurança dos atletas em prova e dos percursos, devido sobretudo à sua dispersão no Concelho de Paredes de Coura, Será localizado no Edifício da Junta de Freguesia de Paredes de Coura e Resende um Posto Médico e garantida a presença de uma equipa médica bem como de socorristas dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura, a acompanhar o desenvolvimento da prova com os Meios Técnicos de Socorro imediato tidos por necessários para garantir o socorro imediato e a evacuação de eventuais feridos graves às instalações dos hospitais distritais ou regionais conforme os casos.

Sendo uma prova aberta, será praticamente impossível controlar as intromissões nos percursos, pelo que se apela à máxima correção possível dos atletas relativamente ao cumprimento das regras de circulação na via pública.

Os percursos serão abertos e encerradas por motos de todo-o-terreno, por elementos afetos Ao Moto Clube – Amigos das Duas Rodas, parceiro institucional na organização da 6ª Maratona de BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2022.

A segurança estática da prova será cumulativamente assegurada por praticantes informais, entre outros voluntários anónimos, (Marshal`s) que serão distribuídos pelos percursos por forma a garantir a segurança dos atletas. Neste sentido, a organização colocará nos atravessamentos de estradas e nos locais mais problemáticos forças de segurança e ordem pública (GNR) e Marshal`s, encarregues de controlar o trânsito e de comunicar acidentes avarias e outras possíveis incidências à estrutura organizativa.

De forma a assegurar a verdade desportiva, o Colégio de Comissários destacado para este evento desportivo efetuará, como é normal diversos controlos de passagem, em pontos estratégicos dos 3 percursos.

REUNIÃO PRÉVIA COM DIRETORES DESPORTIVOS

A Reunião de Diretores Desportivos, destinada a esclarecer possíveis dúvidas decorrentes da interpretação do presente guia técnico e outras de natureza regulamentar, decorrerá no secretariado, instalado na sede da União de Freguesias de Vila e Resende, contígua ao Paddock/Parque de Equipas de acordo com o programa, no dia 22 de maio às 09h00m.

ENTIDADES ORGANIZADORAS DA PROVA – CONTACTOS

MUNICÍPIO DE PAREDES DE COURA
Largo Visconde de Moselos - 4940-525 Paredes de Coura
TEL: 251 780 100
E-MAIL: geral@paredesdecoura.pt /centrobtt@paredesdecoura.pt
WEB: https://www.paredesdecoura.pt - https://www.courasemparedes.com

ACM – Associação de Ciclismo do Minho
Rua das Violetas, 600 – Bl. A – 2ª Fase, 4810 - 059 Guimarães
TEL: 253 416 946 – TELM: 914507246
E-MAIL: geral@acm.pt
WEB: www.acm.pt

UVP-Federação Portuguesa de Ciclismo
Rua de Campolide, 237 - 1070-030 Lisboa
TEL: 213 802 140
E-MAIL: mtbevents@fpciclismo.pt
WEB: www.fpciclismo.pt

PROGRAMA da 6ª MARATONA DE BTT DE PAREDES DE COURA ACM /MPC

Sábado 21 de maio de 2022	
16h00m	Abertura do Secretariado – Sede da U.F. de Paredes de Coura e Resende (Vila)
20h00m	Encerramento do Secretariado – Sede da U.F. de Paredes de Coura e Resende (Vila)
Domingo 22 maio de 2022	
07h30m	Abertura do Secretariado – *Sede da U.F. de Paredes de Coura e Resende (Vila)
09h00m	Reunião /Briefing com Diretores Desportivos – Secretariado*
09h20m	Abertura do Controle Zero / Chamada de Atletas para a Partida
09h30m	Partida (Maratona FEMININAS)
09h45m	Partida (Maratona ELITES)
09h50m	Partida (Maratona CURTA)
09h55m	Partida (Maratona LAZER)
10h00m	Partida Caminhada Saudável – Custo de Inscrição 3 €euros (Organização "ORICOURA")
12h00m	Chegada do Primeiro Atleta da Meia-Maratona*
14h30m	Chegada do primeiro atleta da 6ª Maratona de BTT de Paredes de Coura - Campeonato do Minho de BTT XCM – Discover Melgaço*
15h30m	Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios
15h00m	Encerramento da cronometragem / Controle de Meta
17h00m	Encerramento do 6ª Maratona de BTT ACM/MUNICÍPIO DE PAREDES DE COURA 2022 Campeonato do Minho de Maratonas BTT – Discover Melgaço

*(Nota: Horários Previstos - Programa está sujeito a alterações)

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- Haverá distribuição de líquidos (água) nos Pontos Líquidos identificados no mapa correspondente de 10 em 10 km e de Alimentação nas ZA de 20 em 20 Km. Os percursos de acesso aos pontos líquidos e às Zonas de Assistência, onde serão servidos reforços alimentares estão devidamente assinalados adiante bem como sinalizados no terreno, por forma a facilitar o acesso a membros afetos às equipas, que aí pretendam fornecer alimentação específica e bebidas específicas aos seus atletas.

INSCRIÇÕES

- A participação na VI Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de BTT XCM – Discover Melgaço é sujeita a uma taxa de Inscrição de 10€ euros para todos os atletas – O valor angariado com as inscrições reverterá integramente para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura, parceiro institucional da organização da 6ª MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2022.

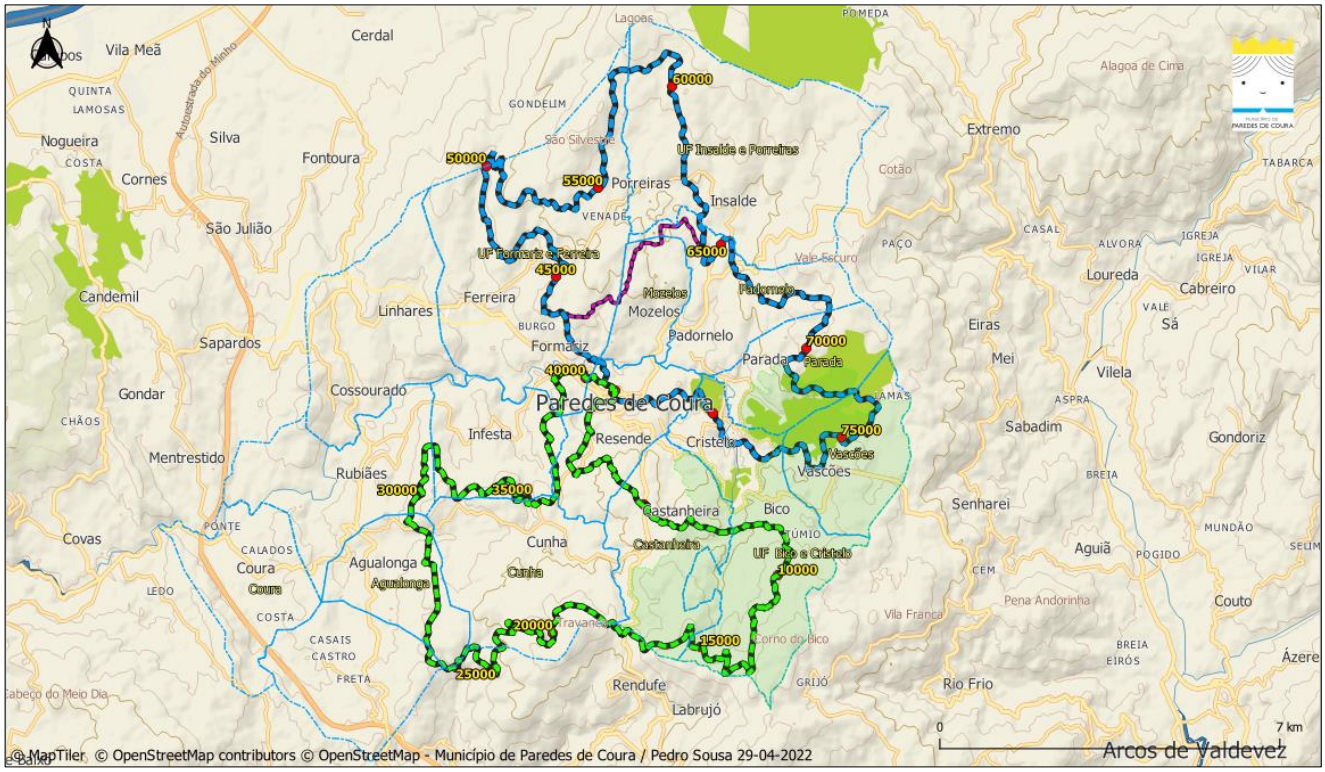
- As inscrições terão de ser efetuadas no site da FPC até às 23:59h do dia 19 de Maio de 2022.

- A reunião com os Diretores Desportivos será realizada presencialmente no secretariado, sito na sede da União de freguesias de Vila e Resende, junto ao Paddock, de acordo com o programa às 09h00m do dia 22 de maio de 2022, dia da Prova, como foi já acima referido.

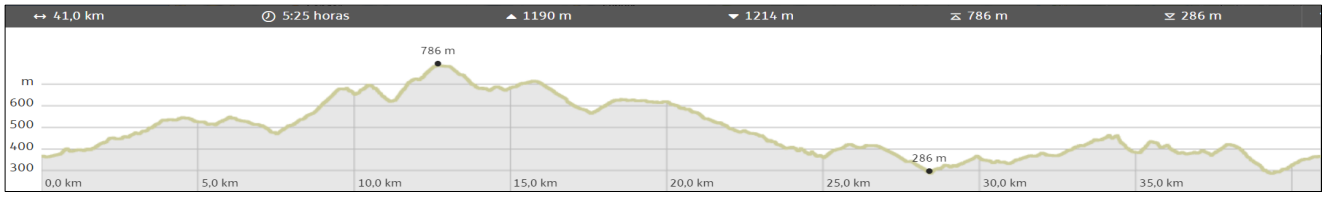
CARACTERISTICAS DOS PERCURSOS

Os percursos aqui apresentados são disponibilizados nos formatos (.gpx) e (.kml) aos atletas. Os percursos estão disponíveis para descarga (Download) no web portal da federação Portuguesa de Ciclismo (https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova) e no web portal da Associação de Ciclismo do Minho (https://www.acm.pt/index.php?cat=resultados&subcat=prova&id=1528).

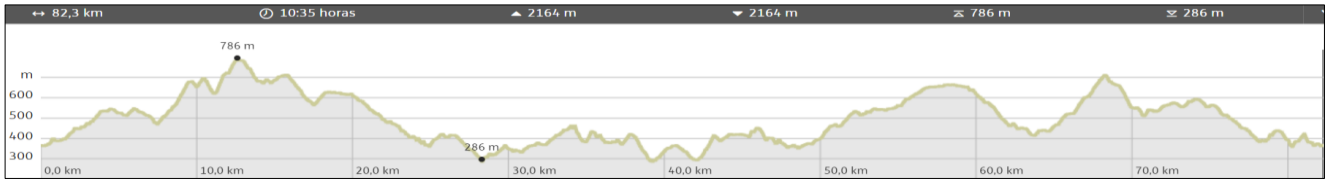
MAPA GERAL – FIGURINO DA 6ª MARATONA DE BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2022



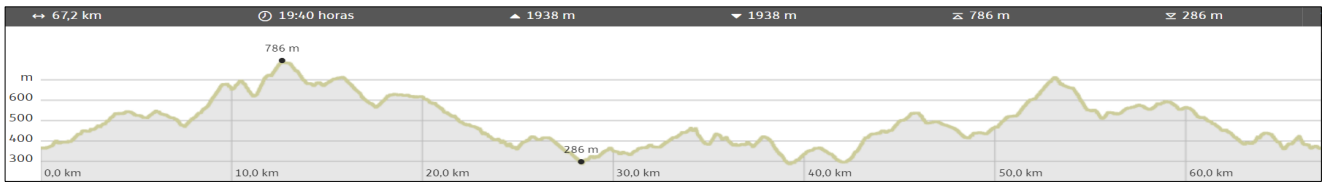
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MEIA-MARATONA - Desnível Positivo /D+: 1190 metros



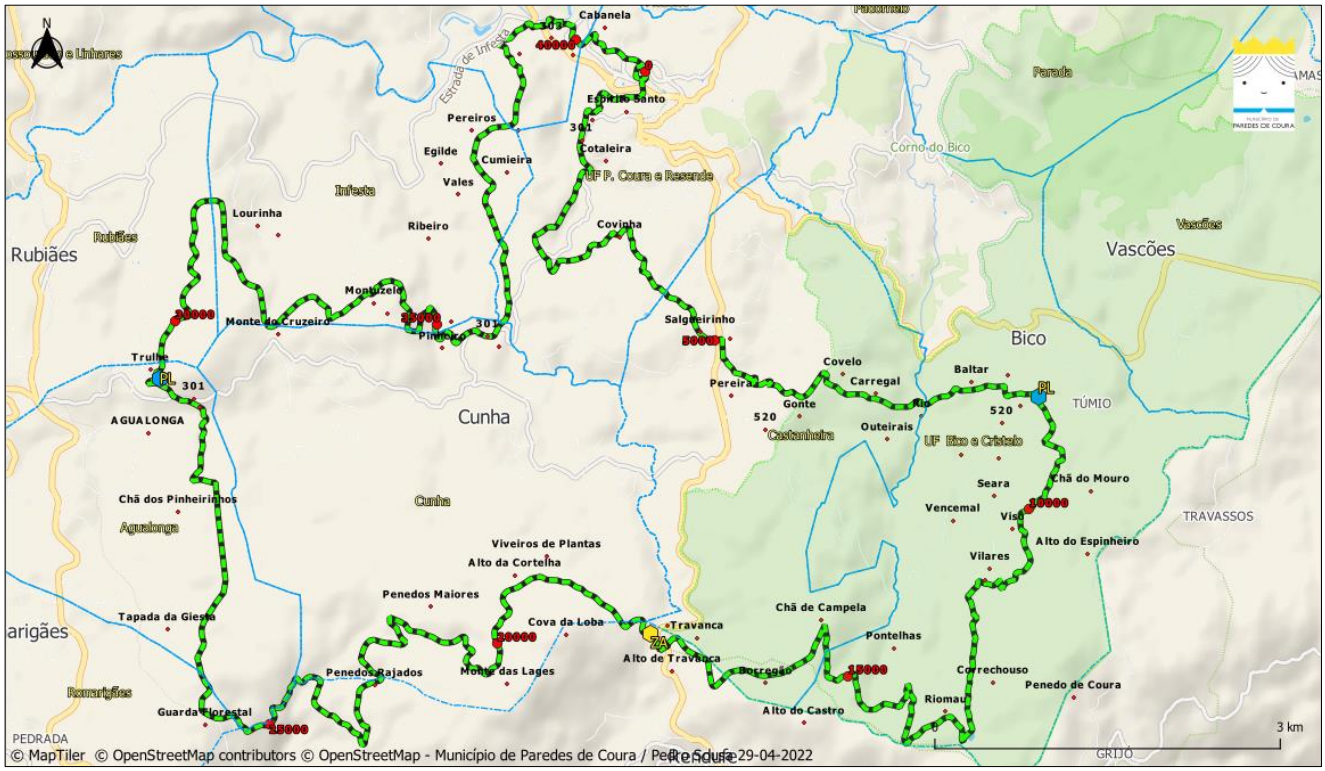
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA-ELITES - Desnível Positivo /D+: 2164 metros



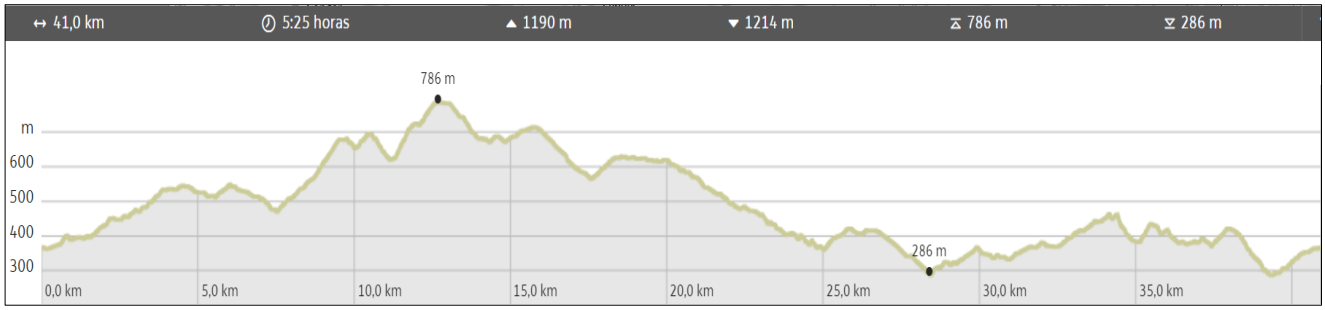
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Desnível Positivo /D+: 1938 metros



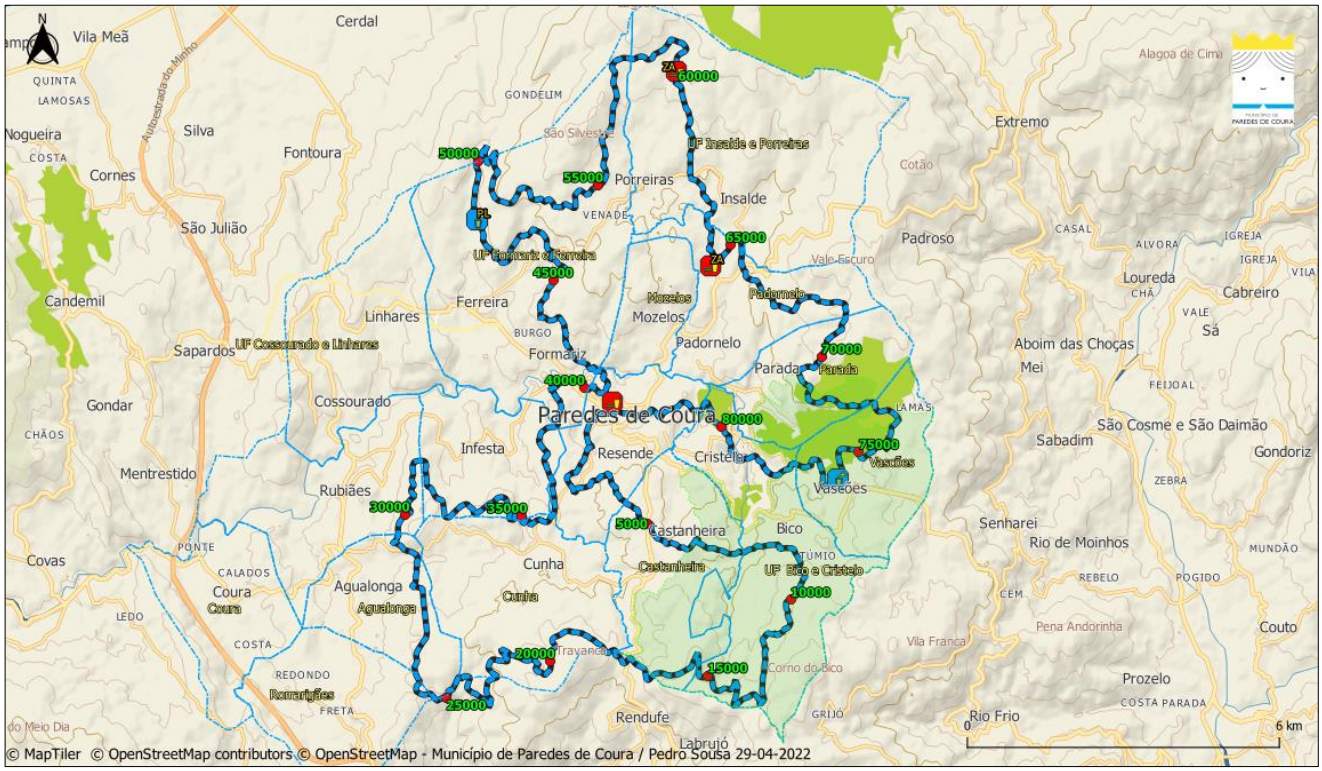
MAPA DO PERCURSO DA MEIA MARATONA - Distância total: 41,257 Km



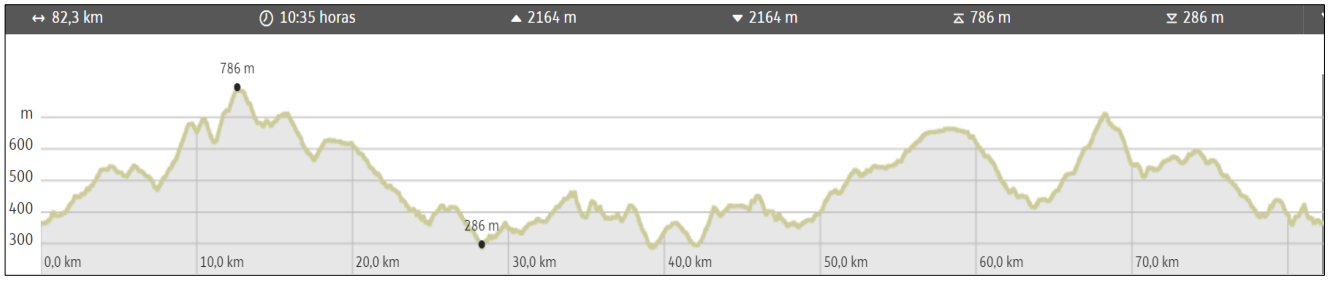
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MEIA-MARATONA - Desnível Positivo /D+: 1190 metros



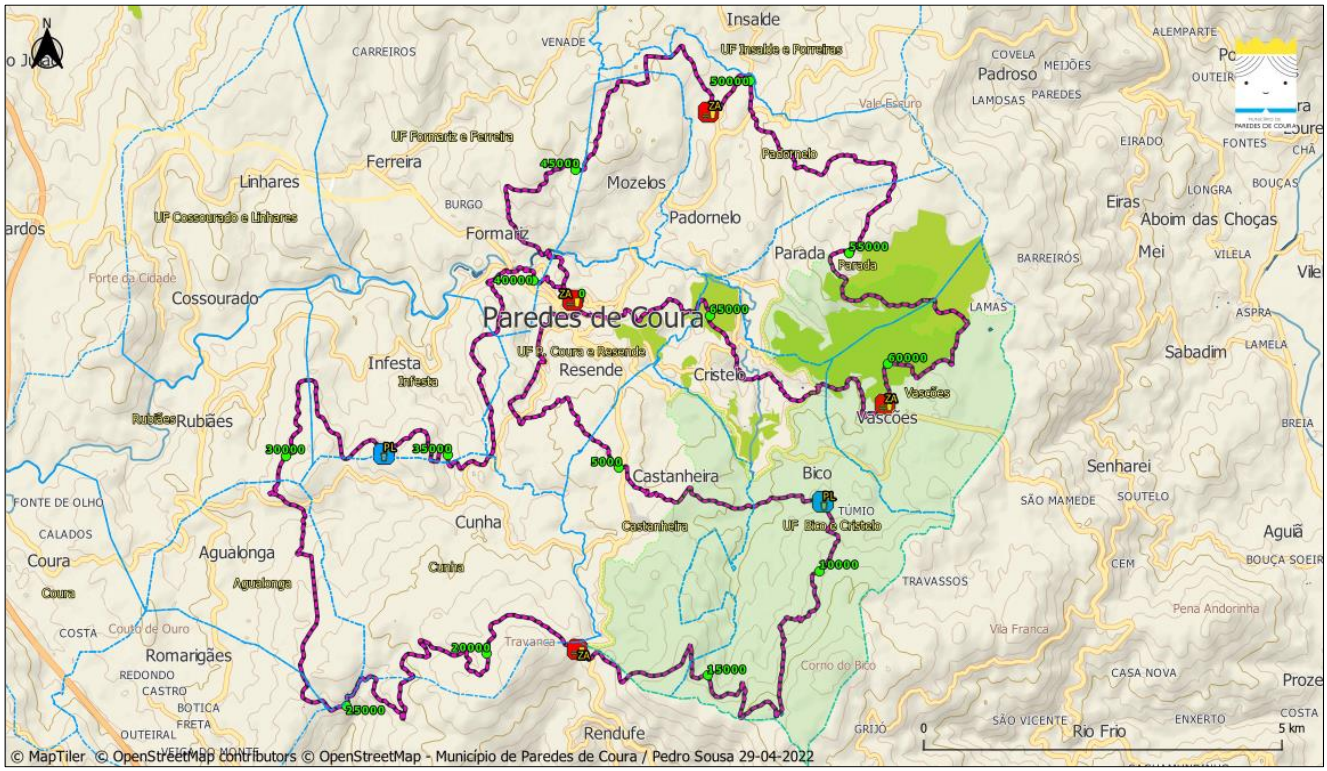
MAPA DO PERCURSO DA MARATONA - ELITES - Distância total: 83,238 Km



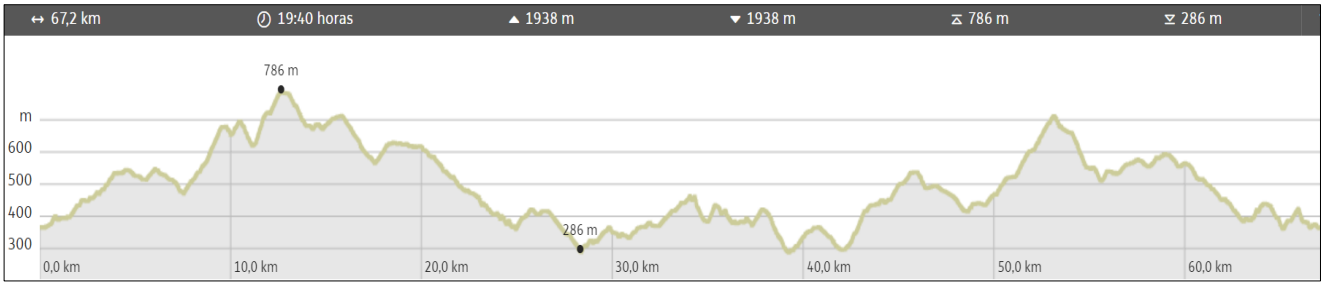
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA-ELITES - Desnível Positivo /D+: 2164 metros



MAPA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Distância total: 67,890 Km



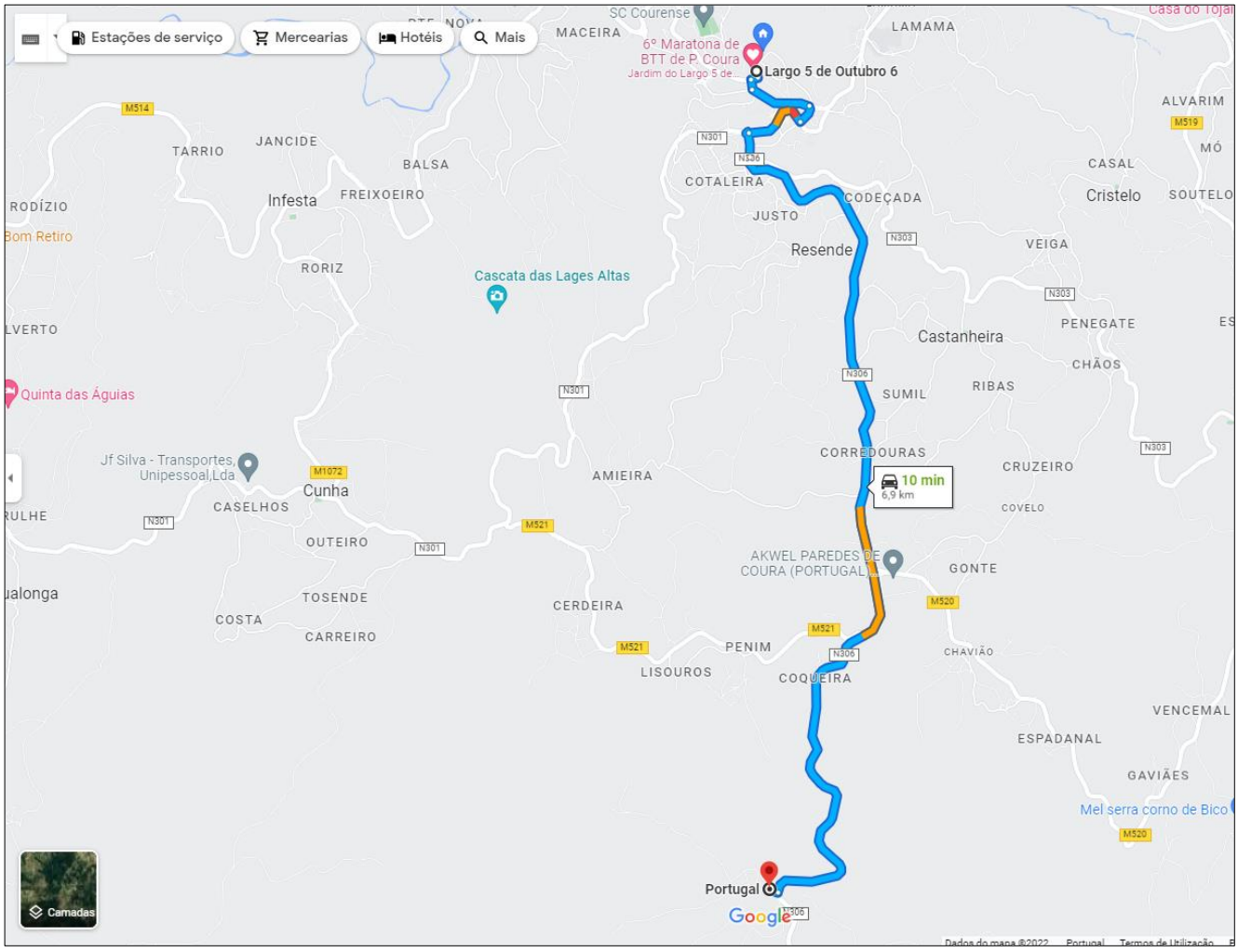
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Desnível Positivo /D+: 1938 metros



ACESSO ÀS ZONAS DE ASSISTÊNCIA

Os acessos às Zonas de Assistência (ZA)aqui apresentadas, são sinalizados no terreno a partir do Paddock/ Parque de Equipas.

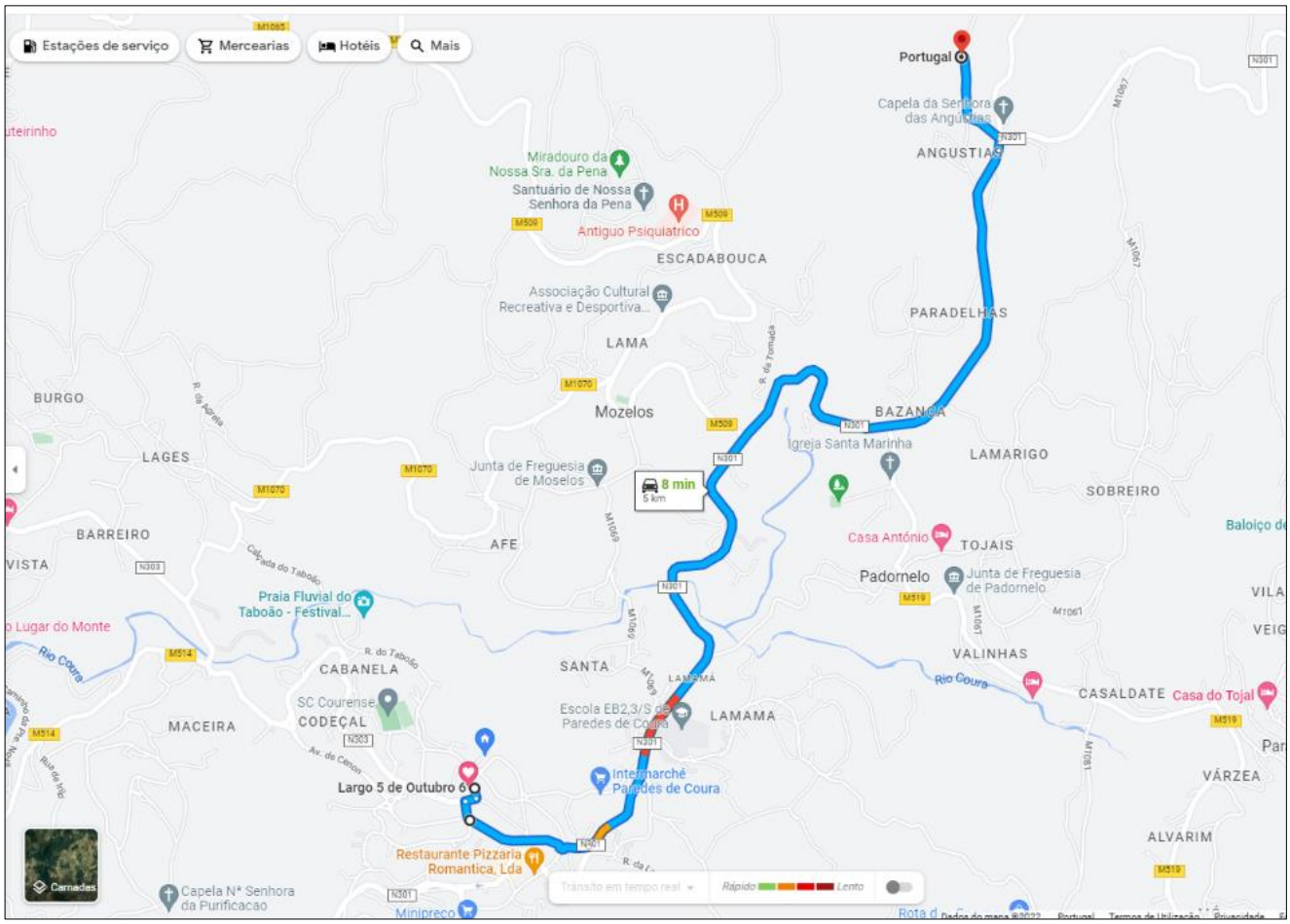
DESIGNAÇÃO: ZA - 1	LOCAL: Travanca	COORDENADAS: 41.869349074329115, -8.561149596650043
LINK: https://goo.gl/maps/qZ2Hbm6xBfAvUh8s6		



DESIGNAÇÃO: ZA - 2	LOCAL: Meta	COORDENADAS: 41.91420694943761, -8.562897162949067
LINK: https://goo.gl/maps/N7RxYY7ZwwenK8xW7		

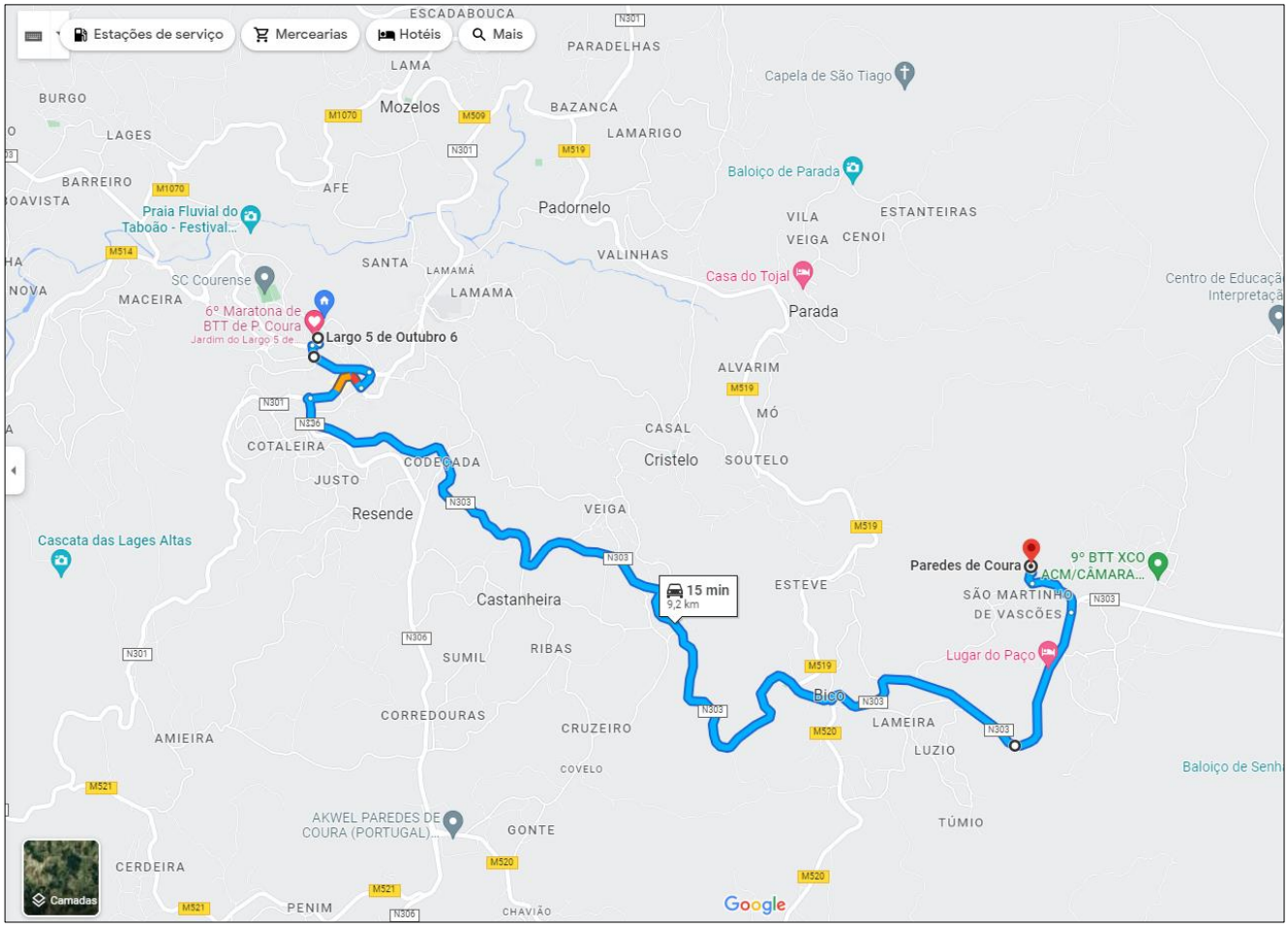
DESIGNAÇÃO: ZA - 3	LOCAL: Padornelo	COORDENADAS: 41.9370900380712, -8.54049671872446

LINK: https://goo.gl/maps/7aLfr3Q8VEDMHXt39



DESIGNAÇÃO: ZA - 4	LOCAL: Vascões	COORDENADAS: 41.90074962587146, -8.510424526629025

LINK: https://goo.gl/maps/PLkrXwfHk9DFmaaCA

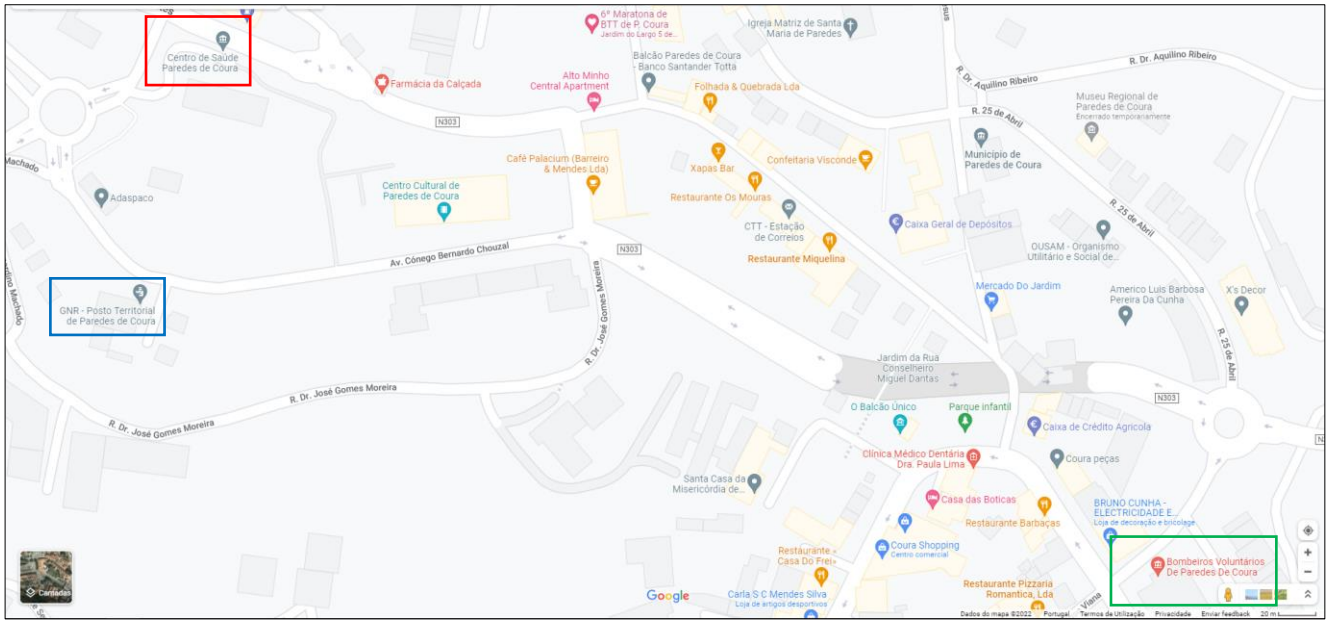


EQUIPA TÉCNICA

Diretores da Organização	Tiago Cunha (CMPC) / Joaquim Mendes (ACM)
Diretor da Prova	Alberto Pires de Lima (CMPC) /Joaquim Mendes (ACM)
Diretor Técnico	Alexandre Domingues & Pedro Sousa (CMPC)
Diretor de Percurso	Alexandre Domingues & Pedro Sousa (CMPC)
Diretor de Segurança	Pedro Sousa (CMPC)
Comunicação e imagem	Município de Paredes de Coura/ Suricata Design Studio
Médico da Prova	Clínica Cuidar Mais
Comissário Presidente	A designar
Comissários Nacionais	ACM|UVP-FPC
Cronometragem	ACM
Inscrições	www.uvp-fpc.pt

CONTACTOS - EMERGÊNCIA MÉDICA / SEGURANÇA E ORDEM PÚBLICA

Serviços de Saúde	**Centro de Saúde de Paredes de Coura** Av. Cónego Bernardo Chouzal 252, 4940-520 Paredes de Coura TEL: 251 780 320 GPS: 41.91292827284191, -8.564727866796538
Bombeiros – Emergência Médica	**Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura** R. 25 de Abril 7, 4940-531 Paredes de Coura TEL. 251 780 300 GPS: 41.91036841318124, -8.558623958058686
Forças de Segurança e Ordem Pública	**Guarda Nacional Republicana – Paredes de Coura** Avenida Cónego Bernardo Chousal, 4940-520 Paredes de Coura TEL: 251 782 123 GPS: 41.91172601504124, -8.565268158628927



PRÉMIOS

- Troféus para os 1º, 2º e 3º classificado de cada categoria.
- Troféu da Juventude ao 1º, 2º e 3º classificado Sub/23 masculino e femininos.
- Troféus para as 1ª, 2ª e 3ª melhores equipas Elites e Masters.
- Troféus para o 1º, 2º e 3º melhor Courense.

DIREITOS DE IMAGEM

Os direitos de imagem da 6ª MARATONA DE BTT - ACM/PAREDES DE COURA 2022 são exclusivos da Associação de Ciclismo do Minho/Federação Portuguesa de Ciclismo e do Município de Paredes de Coura.

Não será autorizada a divulgação de qualquer tipo de imagem ou vídeo do evento por qualquer entidade ou pessoa, SEM A NECESSÁRIA CREDENCIAÇÃO PARA O EFITO, EMITIDA PELAS ENTIDADES ORGANIZADORAS.

O pedido de credenciação de meios de comunicação social e emissão de autorizações para divulgação de imagem ou vídeo deve ser requerido à Associação de Ciclismo do Minho, via email: geral@acm.pt

SEGUROS E RESPONSABILIDADE CIVIL

As atividades promovidas por entidades públicas, como é o caso do Município de Paredes de Coura / Câmara Municipal de Paredes de Coura, são ao abrigo da legislação em vigor obrigatoriamente cobertas por seguro de acidentes pessoais que cobre os participantes, logo, mesmo não dispondo de seguro pessoal os atletas e demais elementos das equipas, desde que devidamente credenciados, estão cobertos por seguro de acidentes pessoais. **Em caso de Acidente Qualquer atleta ou membros das equipas Técnicas deverão contactar o secretariado o mais brevemente possível, afim de se acionar o seguro de acidentes.**

NOTAS IMPORTANTES

1) Independentemente da despenalização recentemente publicada a organização aconselha a utilização de máscara de proteção facial em todas as áreas sociais afetas à prova, nomeadamente Secretariado e Paddock.

2) A organização não cobrirá acidentes pessoais de atletas ou membros das equipas técnicas, sempre que se verifique que os acidentes sofridos resultaram da adulteração das normas regulamentares e regulamentos específicos que norteiam a prova em disputa.

3) O parque de Equipas (Paddock) é de uso exclusivo dos atletas e equipas técnicas, podendo ser igualmente fruído por elementos da organização no decorrer da sua normal atividade e pela comunicação social desde que devidamente credenciados e identificados. Não é permitida a permanência de público no Paddock.

4) A Organização da VI MARATONA DE BTT XCM-ACM/PAREDES DE COURA, de acordo com caderno de

encargos estabelecido entre os organizadores procederá ao fornecimento de líquidos de 10 em 10 km, bem como de alimentação genérica (Fruta, Pão, Doces e Água) aos atletas em prova, nas Zonas de Assistência, instaladas a cada 20 km, devidamente assinaladas neste guia técnico. A alimentação específica dos atletas é da exclusiva responsabilidade das equipas.

5) Em caso de doença súbita ou lesão devida a queda ou outra, os atletas deverão contactar a equipa médica afeta à organização pelos números de telemóvel constantes do Frontal/dorsal, que acudirá em seu auxilio, tão breve quanto possível, devendo para tal o atleta indicar a categoria da prova que está a disputar, bem como a quilometragem do local onde se encontra, por forma a facilitar a sua localização. **Os atletas que requisitem assistência médica nunca deverão afastar-se do percurso sinalizado.**

6) Durante a prova os atletas e as respetivas equipas de apoio, são responsáveis pela sua assistência mecânica, nomeadamente a reparação de furos e outras avarias diversas - contudo em caso de avaria mecânica irreparável a organização, fornecerá, se solicitado, transporte até ao Paddock ou a ponto a combinar onde possa ser recuperado pela sua equipa **É importante que os atletas não se afastem do percurso sinalizado, por forma a facilitar a sua localização no percurso.**

7) No local da prova estarão disponíveis, ao público em geral estruturas de alimentação – cafés e restaurantes, wc e posto médico, instalado no local do Secretariado (Sede da União de freguesias da Vila e Resende).

8) O posto médico de atendimento / posto de socorrismo são de uso público, devendo os atletas, equipas técnicas, elementos afetos à organização e público em geral solicitar ao Marshall responsável o acesso e fruição dos serviços de atendimento, assegurado por socorristas dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura.

SINALIZAÇÃO DO PERCURSO

	Seguir em Frente
	Percurso Errado
	Reduzir Velocidade - Dificuldade
	Passagem Sobre Ponte / Pontão
	Água No Percurso / Pavimento
	Distância Quilométrica Percorrida
	Percurso Perigoso / Zona Técnica – Redução de Velocidade
	Percurso Muito Perigoso / Zona Técnica – Redução Drástica de Velocidade
	O Percurso Declina à Esquerda
	O Percurso Declina à Direita

	Ponto Líquido – Fornecimento de Água aos Atletas
	Por questões ambientais relacionadas com a dispersão de plásticos no território do concelho de Paredes de Coura, não haverá distribuição de Garrafas de água individuais, os atletas que o pretendam deverão abastecer os seus bidons nos postos líquidos e nas zonas de Assistência Técnica.
	Aproximação de Posto de Controlo Declarado
	Posto de Controlo
	Início de Zona de Assistência
	Final de Zona de Assistência
	DIVISÃO DOS PERCURSOS DA MARATONA ELITES / MARATONA CURTA

SERVIÇOS DE PROVA

	Uso Obrigatório de Capacete
	Parque De Estacionamento Subterrâneo destinado aos participantes informais (Lazer)
	Lavagem de Bicicletas – Paddock, junto ao acesso ao secretariado
	Parque de Estacionamento
	Local do controlo Antidopagem (Posto Médico)
	Direcional – Encaminhamento Aos Banhos
	Local de Banhos (Piscina Municipal)
	Entrada No Paddock / Parque de Equipas
	Posto Médico / Socorrismo
	Direcional – Acesso ao Secretariado

	Informações, Mapas dos Percursos / Classificações
	Parqueamento – Guarda Nacional Republicana
	Acesso a Zona de Assistência Técnica
	Placa Direcional de Estada – Indicação de Acesso a Zona de Assistência Técnica
	Placa Direcional de Estada – Indicação de Acesso a Zona de Assistência Técnica
	Consciencialização/apelo aos Condutores para atravessamento de Estradas Aplicado em Todos os Atravessamentos de Estradas e locais problemáticos

ANEXOS

VI MARATONA
BTT _ XCM
PAREDES DE COURA
CAMPEONATO DO MINHO DE
MARATONAS BTT XCM
DISCOVER MELGAÇO
21 E 22
MAIO
GPS (DECIMAL)
41.913044606956 61,
8.562331473534359
LARGO 5 DE OUTUBRO
PAREDES DE COURA
CAMPEONATO do MINHO
MELGAÇO
BTT XCM
POPP
CISION
raizcarisma
BIKE

VI MARATONA BTT - XCM

PAREDES DE COURA

CAMPEONATO DO MINHO DE MARATONAS BTT - XCM

DISCOVER MELGAÇO

GPS (DECIMAL)
41.913044606956 61, -8.562331473534359

21 MAIO SÁBADO

16h00
ABERTURA DO SECRETARIADO
* SEDE DA U.F. DE PAREDES DE COURA E RESENDE (VILA)

20h00
ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO
* SEDE DA U.F. DE PAREDES DE COURA E RESENDE (VILA)

22 MAIO DOMINGO

07h30m
ABERTURA DO SECRETARIADO
SEDE DA U.F. DE PAREDES DE COURA E RESENDE (VILA)

09h00m
REUNIÃO /Briefing com Diretores Desportivos
SECRETARIADO*

09h20m
ABERTURA DO CONTROLE ZERO
CHAMADA DE ATLETAS PARA A PARTIDA

09h30m
PARTIDA MARATONA FEMININAS

09h45m
PARTIDA MARATONA ELITES

09h50m
PARTIDA MARATONA CURTA

09h55m
PARTIDA MARATONA LAZER

10h00m
PARTIDA CAMINHADA SAUDÁVEL
CUSTO DE INSCRIÇÃO 3 €EUROS
(ORGANIZAÇÃO ORICOURA)

12h00m
CHEGADA DO PRIMEIRO ATLETA da Meia-Maratona *

14h30m
CHEGADA DO PRIMEIRO ATLETA da VI Maratona de BTT de Paredes de Coura
CAMPEONATO DE MINHO DE BTT XCM – DISCOVER MELGAÇO

15h30m
CERIMÓNIA Protocolar de Entrega de Prémios

16h00m
ENCERRAMENTO DA CRONOMETRAGEM
CONTROLE DE META

17h00m
ENCERRAMENTO DO VI MARATONA DE BTT ACM/MUNICÍPIO DE PAREDES DE COURA 2022
CAMPEONATO DO MINHO DE MARATONAS BTT XCM – DISCOVER MELGAÇO

CAMPEONATO do MINHO MELGAÇO BTT XCM