

# REGULAMENTO

**1. ORGANIZAÇÃO** – A Câmara Municipal de S. João da Pesqueira, através do Centro Municipal de Marcha e Corrida que, neste dia, tem a sua inauguração organiza, a 23 de Outubro de 2011, em colaboração com e a empresa **Kebrostress, Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada** e **TERRAS DE AVENTURA**, um trail com características de montanha denominado **I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA**.

A prova foi nomeada **CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA 2011**, da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada e é válida para o calendário do **CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA 2011** ([www.fpme.org](http://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 sinalizado com fita plástica nos troços de terra e marcas de tinta nas partes de asfalto.

**ATLETAS** – Partida, às 10 horas, no Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo, com meta instalada no mesmo local. Percurso com 20,6 km de extensão (medição via GPS) passando, na sua fase inicial, no centro histórico de S. João da Pesqueira percorrendo, de seguida, trilhos pedestres e caminhos rurais de acesso às vinhas que rodeiam esta vila até ao rio Douro com passagem, entre outros pontos de interesse concelhio, em Moinho de Vento, Avelreira, Vale de Vila, rio Douro, Vale do Carvalho e Santuário de São Salvador do Mundo.

**CAMINHEIROS** – Participantes em passeio pedestre não competitivo, com partida às 10 horas no mesmo local dos atletas (Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo), percorrendo de seguida um percurso pedestre, na distância aproximada de 10 km, utilizando os trilhos pedestres e caminhos rurais de acesso às vinhas a poente de S. João da Pesqueira.

**4. SECRETARIADO** – Aberto, a partir das 9 horas do dia da prova, na Recepção do Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo, frente à qual será dada partida da Caminhada e do trail em montanha. **Os dorsais dos atletas são considerados pertença da organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.**

**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 FPME**. A todo o participante que não cumpra com o regulamentado será impedida a participação nesta actividade.

## 6. ESCALÕES –

### Masculinos

Sub23 M (18 a 22 anos)	Elite M (23 a 39 anos)	M40 (40 a 44 anos)
M45 (45 a 49 anos)	M50 (50 a 54 anos)	M55 (55 a 59 anos)
M60 (+ de 60 anos)		

### Femininos

Sub23 F (18 a 22 anos)	Elites F (23 a 39 anos)	F40 (+ de 40 anos)
------------------------	-------------------------	--------------------

**CAMINHEIROS:** Participantes, sem distinção de sexo ou idade, num passeio pedestre sem intuídos competitivos a realizar em percurso alternativo ao dos atletas.

**NOTA 1: Para efeitos do CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA 2011 será de igual tido em consideração o escalão F50 (atletas femininas com mais de 50 anos);**

**NOTA 2: As idades indicadas referem-se ao dia da prova, obrigando-se os atletas a participarem no escalão correspondente à sua idade.**

**7. INSCRIÇÕES** – Recebidas, até às 18 horas de 19 de Outubro de 2011, via e-mail ([cnmontanha@gmail.com](mailto:cnmontanha@gmail.com)).

Devem indicar nome, data de nascimento, nº de filiado **FPME** para os participantes nessa condição, tipo de participação (Atleta ou Caminheiro), clube do participante (ou individual) e existência ou não de seguro desportivo, sendo acompanhadas de comprovativo da transferência bancária (**NIB 0035 0435 0000 7678 23097**) correspondente à taxa de inscrição:

- Caminheiros até 11 anos – **gratuitas**;
- Caminheiros dos 12 aos 17 anos - **€5,00**;
- Caminheiros filiados no Centro Municipal Marcha e Corrida de S. João da Pesqueira - **gratuitas**;
- Atletas ou caminheiros com mais de 18 anos **filiados na FPME - €5,00**;
- Restantes Atletas e Caminheiros com mais de 18 anos **não filiados na FPME - €7,50**;

- Inscrição dos acompanhantes para o almoço (gratuitas para acompanhantes até 11 anos) - €5,00.

**NOTA 1:** As inscrições deverão ser acompanhadas de comprovativo de transferência bancária para a conta NIB 0035 0435 0000 7678 23097, da CGD.

**NOTA 2 - Não serão consideradas inscrições por telefone, recebidas fora do prazo indicado ou não acompanhadas do respectivo comprovativo de transferência / depósito.**

**8. INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA** – São permitidas alterações de dorsais, unicamente para atletas detentores de seguro desportivo na substituição de um atleta do mesmo clube, sem qualquer encargo adicional para as colectividades / atletas, contanto os mesmos para a classificação geral, escalões e equipas. As restantes alterações, no valor de €7,50 / atleta, apenas serão feitas após as 9h45m, caso existam dorsais não reclamados no secretariado até essa hora. Os atletas que efectuarem a sua inscrição desta forma serão considerados participantes “extra-competição”, não contando para a classificação geral, escalão ou equipas, bem como para a grelha de prémios monetários ou outros a entregar pela organização.

**9. 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 **I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA** possa causar, quer aos concorrentes a si mesmo, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

**10. 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 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 da 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. PRÉMIOS – I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA**

- T-shirt e lembrança para todos os atletas e caminheiros participantes;
- Troféu original aos 3 primeiros de cada categoria competitiva e 10 primeiras equipas;
- Medalhões do 4º ao 10º classificado de cada categoria competitiva;
- Prémios monetários aos melhores da geral, masculina e feminina, e equipas, segundo a seguinte grelha, em euros:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Geral Masc.	150	125	100	75	60	50	40	35	30	20
Geral Fem.	150	125	100	60	50					
Equipas	120	90	75	45						

### **CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA 2011**

- Camisola e título de Campeão / Campeã de Portugal de Corrida em Montanha respectivamente aos vencedores da geral, masculina e feminina, **filiados na FPME**;
- Medalha aos 3 primeiros classificados de cada escalão, **entre os atletas filiados na FPME**;
- Troféu e título de Campeão / Campeã de Portugal de Corrida em Montanha, respectivamente às equipas vencedoras masculinas e femininas, **filiadas na FPME** e medalhas aos atletas que as compõem;
- Troféu e medalhas aos atletas que compõem as equipas, masculinas e femininas, **filiadas na FPME**, classificadas em 2º e 3º lugar

**NOTA - A cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á no Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo, no decurso do almoço volante, a ter início às 13 horas, que a organização oferece a todos os participantes e acompanhantes que se inscrevam para tal.**

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

**14. PRÉMIOS MONETÁRIOS** – Os atletas ou clubes contemplados com prémios monetários deverão indicar à organização o NIB e NIF correspondente a cada premiado (atleta ou clube), indispensáveis para a entrega do referido prémio através de depósito bancário.

**15. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA** - A classificação por equipas dos **I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA** será obtida pela soma dos tempos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão.

A classificação por equipas do **CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA 2011**, separada para equipas masculinas e femininas, será obtida pela soma dos tempos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, **filiados na FPME**, independentemente do escalão

**16. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO** - Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição nos **I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA**, 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 FPME.

## INFORMAÇÕES

### COMO CHEGAR A S. JOÃO DA PESQUEIRA

**1 - Do Porto (169 km \* +/- 2h15m)** - Seguir A4 até à portagem de Penafiel e IP4 mais 4 km saindo para Mesão Frio e Régua, onde cruza o rio Douro para a margem sul e após o qual segue as indicações para S. João da Pesqueira.

**2 – De Lisboa (429 km \* +/- 4h30m)** – A1 até Albergaria (portagem) seguindo então pela A25 em direcção a Viseu e A24 em direcção à Régua. Nesta cidade, atravessa a ponte sobre o Douro para a margem sul e segue as indicações para S. João da Pesqueira.

**3 – Do Interior Centro ou Sul (Guarda, Castelo Branco, Portalegre)** – Seguir A23 para norte até à Guarda e A25 até às proximidades de Celorico da Beira, onde desvia para IP2 até Trancoso. Uma vez aqui chegado segue as indicações para Penedono e S. João da Pesqueira.

### PARTIDAS

Às 10 horas, simultânea para atletas e caminheiros, frente ao Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo, com secretariado aberto, nesse mesmo local, a partir das 9 horas.

### VESTIÁRIOS E DUCHES

Para todos os participantes, possibilidade de mudarem de roupa antes da actividade e tomarem duche após a competição ou passeio pedestre nos balneários do Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo.

### DADOS DA COMPETIÇÃO

Distância – 20,6 km

Desnível acumulado positivo – 1145 metros

Altitude de partida e chegada – 610 metros

Altitude máxima – 710 metros (Moinho de Vento)

Altitude mínima – 109 metros (rio Douro)

Postos de abastecimento – 5 postos

### ALMOÇO PARA TODOS OS INSCRITOS

A encerrar a actividade será servido almoço para todos os inscritos, a ter início às 13 horas, nas instalações do Complexo Desportivo do Parque da Mata do Cabo.

### ZONA DE ACAMPAMENTO OU DORMIDA EM PAVILHÃO

A Organização disponibiliza o Parque de Campismo do Complexo Desportivo da Mata do Cabo (local de partida e chegada dos **TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA**) para todos aqueles que desejem acampar na véspera da actividade (trazer material próprio de acampamento).

Também se encontra disponível o Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de S. João da Pesqueira, junto ao Parque de Campismo do Complexo Desportivo da Mata do Cabo, para todos aqueles que desejem pernoitar nesse mesmo local na véspera da actividade (trazer colchão e saco-cama).

### ONDE DORMIR

Para aqueles que desejem conhecer melhor a beleza do concelho de S. João da Pesqueira – Coração do Douro Vinhateiro, e aqui desejem pernoitar mais do que uma noite para lá da oferta de alojamento que a organização dos **I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA** oferece, a região tem ao vosso dispor um parque hoteleiro que o receberá com eficiência.

Hotel Pesqdouro (S. João da Pesqueira) – ☎ 254 488 203

Casa do Cardenhos – Casa de Campo (Ervedosa do Douro) – ☎ 254 731 591

Quinta S. José – Casa de Campo – ☎ 254 420 000

Solar do Corte Real – Casa do Adro (Vilarouco) – ☎ 254455175

Hospedaria o Casarão (Trevões) – ☎ 254477247

Moradia Turística O Forno da Devesa (Pereiros) – ☎ 254 484 414

Montanhas do Douro Resort & Spa (Paredes da Beira) – ☎ 934 726 742

**OS I TRILHOS DO DOURO – S. JOÃO DA PESQUEIRA**  
DESENROLAM-SE NO CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA  
NATURAL DO CORAÇÃO DO DOURO VINHATEIRO, ENTRE  
VINHAS E ÁREAS ARBORIZADAS DAS ENCOSTAS DO DOURO,  
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 S. João da Pesqueira

[www.sjpesqueira.pt](http://www.sjpesqueira.pt)

Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada

[www.fpme.org](http://www.fpme.org)

Kebrostress – Actividades Desportivas e Culturais, Lda.

[www.kebrostress.com](http://www.kebrostress.com)