CAMPEONATO do MINHO

Arrecadações da Quintã Guimarães

BTT XCM

1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

Lg. 5 de Outubro | 26 de Julho 2015 | 10:00 horas

Associação de Ciclismo do Minho

Município Paredes de Coura

Federação Portuguesa de Ciclismo

Arrecadações da Quintã Guimarães

acmTV

RaizCarisma

BIKE magazine

CISION

1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

1 MARATONA DE BTT DE PAREDES DE COURA

Campeonato do Minho de BTT-XCM
Arrecadações da Quintã

26 de Julho de 2015-10:00 horas

Associação de Ciclismo do Minho / Município de Paredes de Coura

GUIA INFORMATIVO

Associação de Ciclismo do Minho
Município Paredes de Coura
Federação Portuguesa de Ciclismo
Arrecadações da Quintã
acmTV
RaizCarisma
BIKE magazine
CISION

INTRODUÇÃO

A 1ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura, prova do Campeonato do Minho de BTT – XCM, integrada no Campeonato do Minho de Maratonas, resulta de uma parceria entre a ACM - Associação de Ciclismo do Minho e o Município de Paredes de Coura, os quais concertaram esforços no sentido de promover um evento de referência em termos competitivos e que contribua simultaneamente para a promoção do território do concelho, correspondendo à crescente procura por atividades de BTT em geral.

Ambiente

Integrando o conceito de "Prova Aberta" definido pela Federação Portuguesa de Ciclismo, a 1ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Arrecadações da Quintã, é promovida no pressuposto das boas práticas ambientais e no estrito respeito, salvaguarda a proteção dos recursos naturais, **pelo que se apela ao respeito pelo pelas zonas de assistência, na perspetiva da boa gestão dos resíduos gerados pela prova.**

Participantes Lazer

Para além do caráter competitivo, a 1ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Arrecadações da Quintã, 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 Município de Paredes de Coura promove a participação gratuita para todos os atletas e praticantes, ao assumir os custos de inscrição dos não federados e os reforços alimentares e de água nos três percursos propostos aos mais de 350 atletas esperados.

Figurino

A I Maratona de BTT de Paredes de Coura decorrerá por freguesias do Concelho de Paredes de Coura, tem como epicentro o Largo 05 de Outubro (frente ao tribunal). A prova desenvolve-se num esquema em "8", primeiro pela zona SUDESTE do concelho, percorrendo a **meia-maratona com 40,2 km**, sendo Rio Mau, no Corno de Bico o ponto mais alto deste percurso. Desce depois para OESTE, a (Zona de Assistência 1), encontra-se na entrada da Paisagem Protegida junto à EN 306, na Travanca. Daqui a prova segue para Romarigães - Quartel-da-brigada, num trajeto rápido. Depois para NORTE, para a Lourinha - Infesta, daqui sobe ao topo do monte e desce para os Cavaleiros, segue o trilho da Rabudas e declina para Pereiros e depois para Irijó, desce para Mantelães pela Maceira e daí para o Taboão,

segue em direção a **Paredes de** Coura pelo mesmo percurso utilizado no XCO, desde o Codessal até à meta, onde termina na primeira passagem.

As provas da maratona com 79,6 km e da maratona-curta 67 km desenvolvem-se nas serranias mais a SUL do concelho. Iniciam juntas pelo trajeto do XCO - primeiro pelo Tabuão, Barreiro, atravessa o Monte de Além para o Val, em Ferreira e daí para Carreiros, no limite do Concelho. Deste ponto inicia-se uma subida prolongada pelo Alto da Virgem Martins até Venade (3 km), reinicia-se a ascensão até à Sela - parque eólico (4 km), daí declina para ESTE, pela Chã das Pipas até ao "Artur", desce para Vilarinho e daí para Arroteia – Insalde, daqui segue pelo Monte das Veigas até às **Angústias (Hipódromo - Local da ZA 2),** segue para o alto de Padornelo passando por Cabeluda, cruza a EN301, e segue por estradão até ao cruzeiro, junto a Santiago e daí pela esquerda, à sombra, até à Fonte dos Candeiros, daqui desce até Estanteiras e em Cenoi-Parada declina à esquerda para a Lage-de-escorregar, segue pelo Porto Velho até Vascões, junto à Igreja, passando pelo Monte do Vale mourinho daí inicia-se a descida até Paredes de Coura, passando por Requeijada e Esteve – Bico; Cavadoso, e ascende ao Casal em Cristelo e daqui desce para Lamamá, declina para S. Sebastião e desce para Sobal pela Nogueira, passa em frente aos Bombeiros e direciona-se para a meta, no Largo 05 de Outubro.

A Maratona-Curta, destinada a atletas federadas femininas e masters, partilha o percurso com a Maratona até Trepa-Formariz, aqui separam-se e esta declina para a direita em direção a Moselos, cruza a estrada junto ao Campo de futebol, segue para o monte da Giesteira e declina em direção aos depósitos, continuando a descida para Tomada, daqui atravessa os Brunheiros, cruza o Ribeiro de Pantanhas, junto aos moinhos, e encaminha-se para Cimo de Vila / Paradelhas - percorre, grosso modo, a cumeada até às **Angústias (Hipódromo - Local da ZA 2)**. Daqui o percurso da maratona-curta, 67 km, segue conjuntamente com o percurso da Maratona até à meta.

Grau de dificuldade

As opções competitivas propostas são, de uma forma geral, acessíveis a qualquer atleta em termos de perfil das etapas. Contudo, devido à alta quilometragem e ao facto de a prova ter lugar numa época quente e seca, considerando-se que estes aspetos aumentam a dificuldade do percurso, então atentamos:

- Dificuldade física/técnica média, para a meia maratona de 40 km
- Dificuldade física/técnica média para a maratona curta de 67 km
- Dificuldade física/técnica média/alta), para a Maratona de 80 km.

A organização reserva-se no direito de fechar a entrada no percurso da maratona e da Maratona curta, decorridos ***90 minutos da passagem do primeiro atleta de cada categoria***.

PROGRAMA

Sábado, 25 de Julho

16h00 - Abertura do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

20h00 - Encerramento do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

Domingo, 26 de Julho

07:30h - Abertura do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

09:00h - Reunião com os Diretores Desportivos (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

09:30h - Encerramento do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

09:40h - Alinhamento dos atletas nas caixas de partida

10:00h - Partida da 1 Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho XCM Arrecadações da Quintã

10:15h - Partida Caminhada Saudável (www.facebook.com/oricoura.orientacao)

12:00h - Chegada do primeiro atleta da Meia-Maratona.

14:00h - Chegada do primeiro atleta da Maratona de BTT de Paredes de Coura

15h30 - Cerimónia Protocolar e de Entrega de Prémios

16:30h - Encerramento do Controle de Meta

Associação de Ciclismo do Minho · Município Paredes de Coura · Federação Portuguesa de Ciclismo · Arrecadações da Quintã · acmTV · RaizCarisma · BIKE magazine · CISION

COORDENADAS DO LOCAL DE PARTIDA E DE CHEGADA (PADDOCK)

Rua do Largo 5 de Outubro: GPS - 41°54'46.76"N I 8°33'45.13"W

Google Maps: https://goo.gl/maps/4x2YL

Secretariado e Controlo Anti Doping (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

Parque Equipas (Paddock): Largo 05 de Outubro - GPS - 41°54'46.76"N I 8°33'45.13"W

Google Maps: https://goo.gl/maps/4x2YL

Controlo Anti-doping: 41°54'48.28"N | 08°33'47.55"W

O controlo anti doping está instalado num gabinete médico, na Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura, contígua ao Paddock.

Banhos:

No pavilhão gimnodesportivo. – 90 metros do Paddock - Mantém-se de reserva os Balneários do S.C. Courense, na eventualidade de o pavilhão municipal não dar resposta ao n.º de atletas.

CONTACTOS: ORGANIZAÇÃO E INFORMAÇÕES

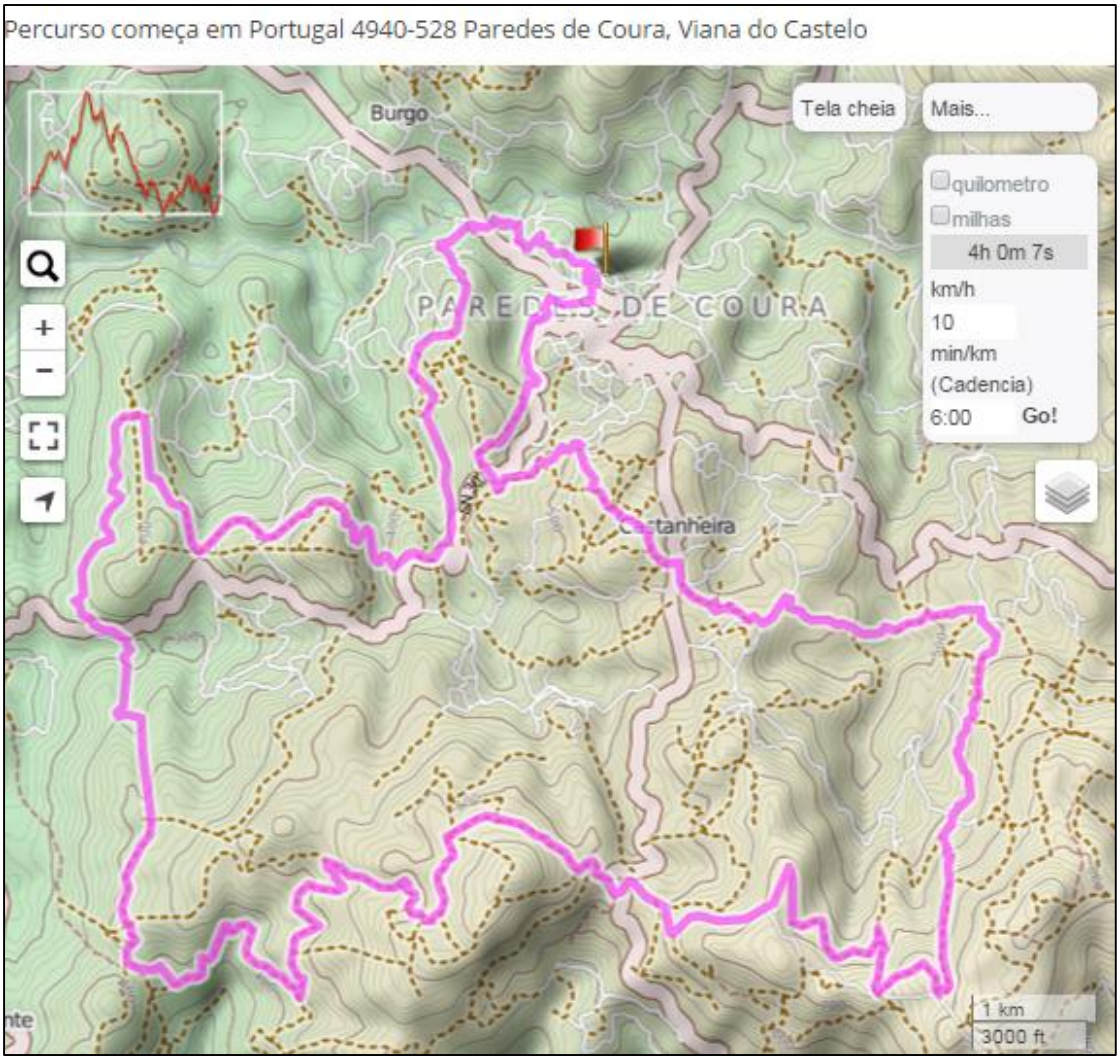
933 267 400	**Diretor de Segurança**	**Berto Pires**
927 401 501	**Diretor de Percursos/Logística**	**Pedro Sousa**
934 808 694	**Diretor de Paddock**	**Henrique Reis**

Emergência Médica	**112 / 933 267 400**
Bombeiros Voluntários	**251 780 300**
Nº Nacional Emergência	**112**
GNR – POSTO TERRITORIAL DE PAREDES DE COURA	**251 782 123**
Oricoura (https://www.facebook.com/oricoura.orientacao?fref=ts)	**932 206 549**

1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

PERCURSO – Meia - Maratona 40,2 km

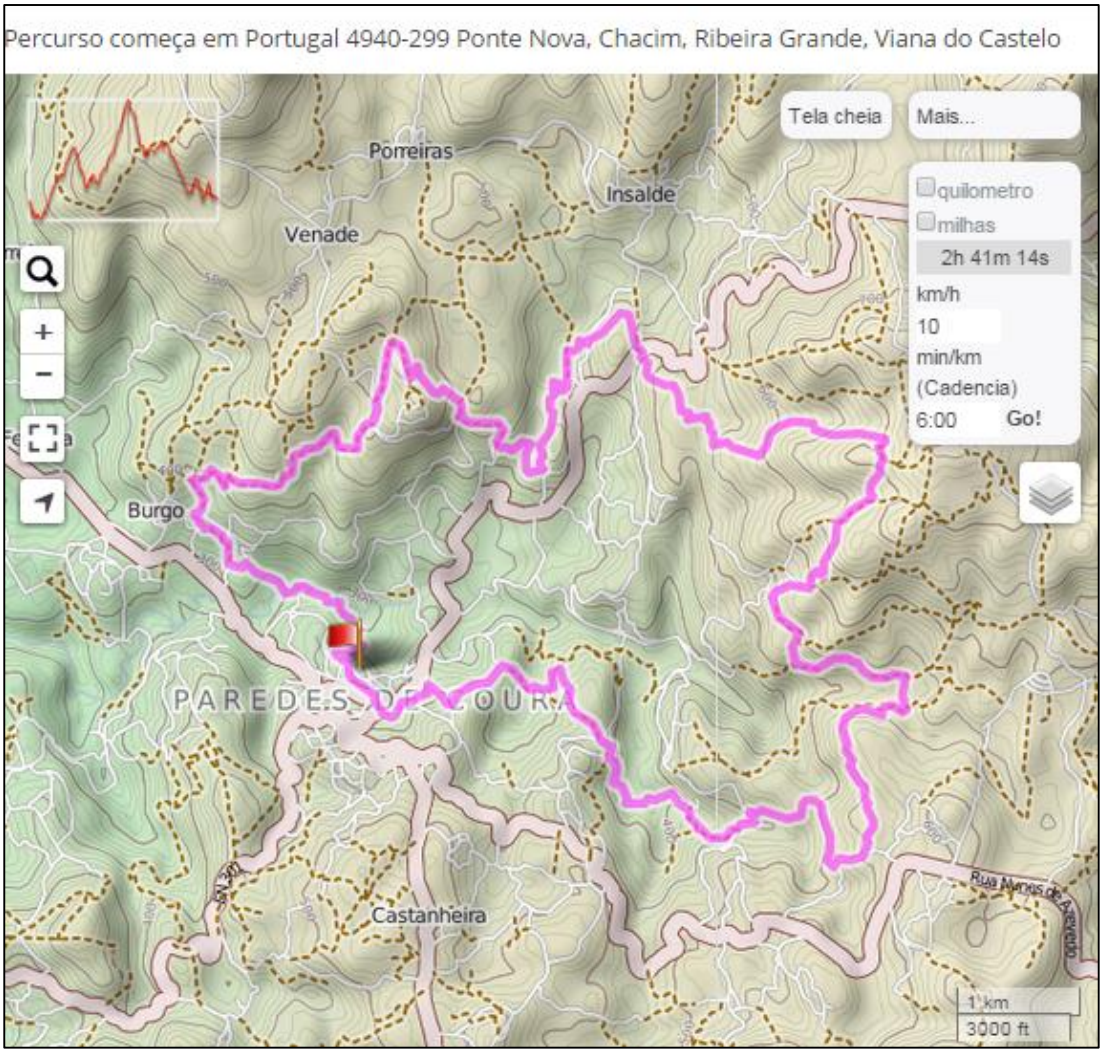


ALTIMETRIA

1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

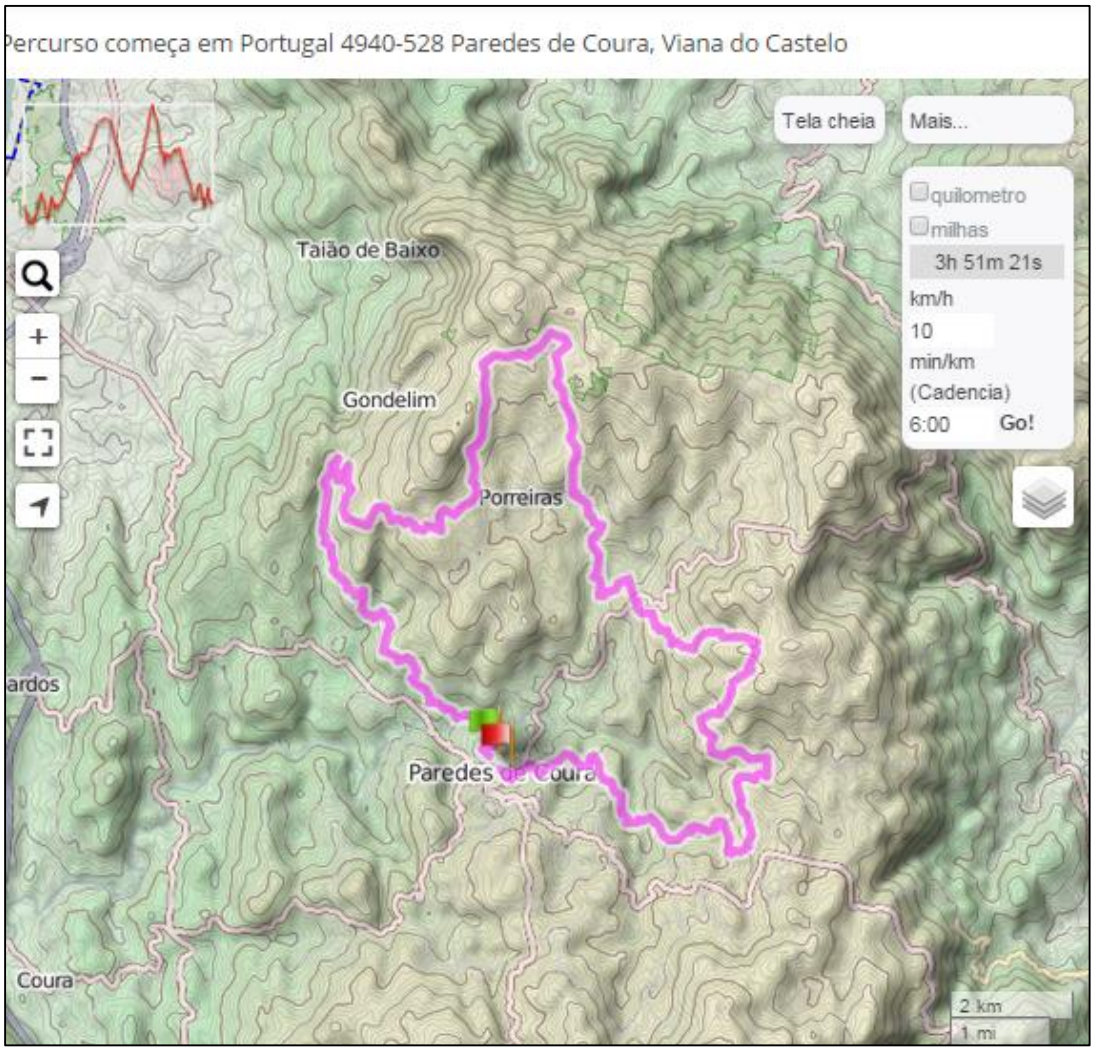
PERCURSO - Maratona-Curta 67,6 km



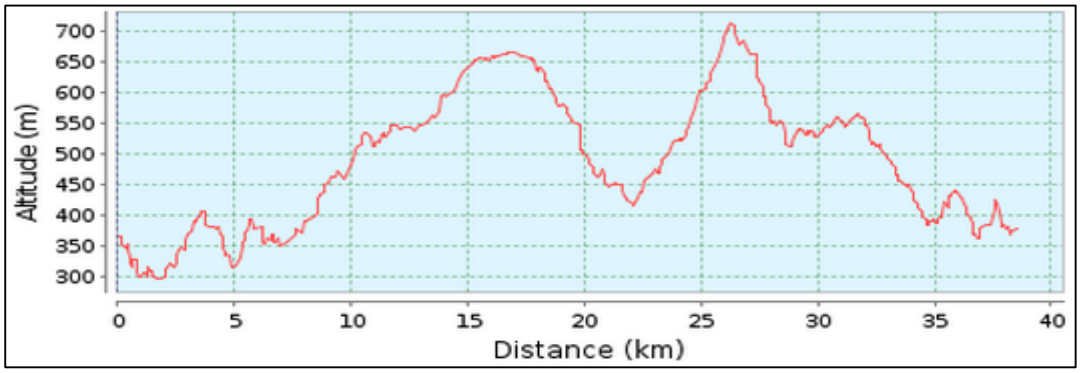
ALTIMETRIA:

Associação de Ciclismo do Minho
Município Paredes de Coura
Federação Portuguesa de Ciclismo
acmTV
RaizCarisma
BIKE
CISION

PERCURSO - Maratona - 79,6 km



ALTIMETRIA



1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

ZONAS DE ABASTECIMENTO EQUIPAS E REFORÇOS ALIMENTARES

Os percursos até às zonas de Abastecimento/ Assistência médica, são sinalizados pela organização, bastando para isso seguir as placas correspondentes à ZA a que se pretende deslocar.

Setas de Sinalização Viária das ZONAS DE ASSISTÊNCIA

ZA 1 TRAVANCA (EN306 – Entrada na PPCB)

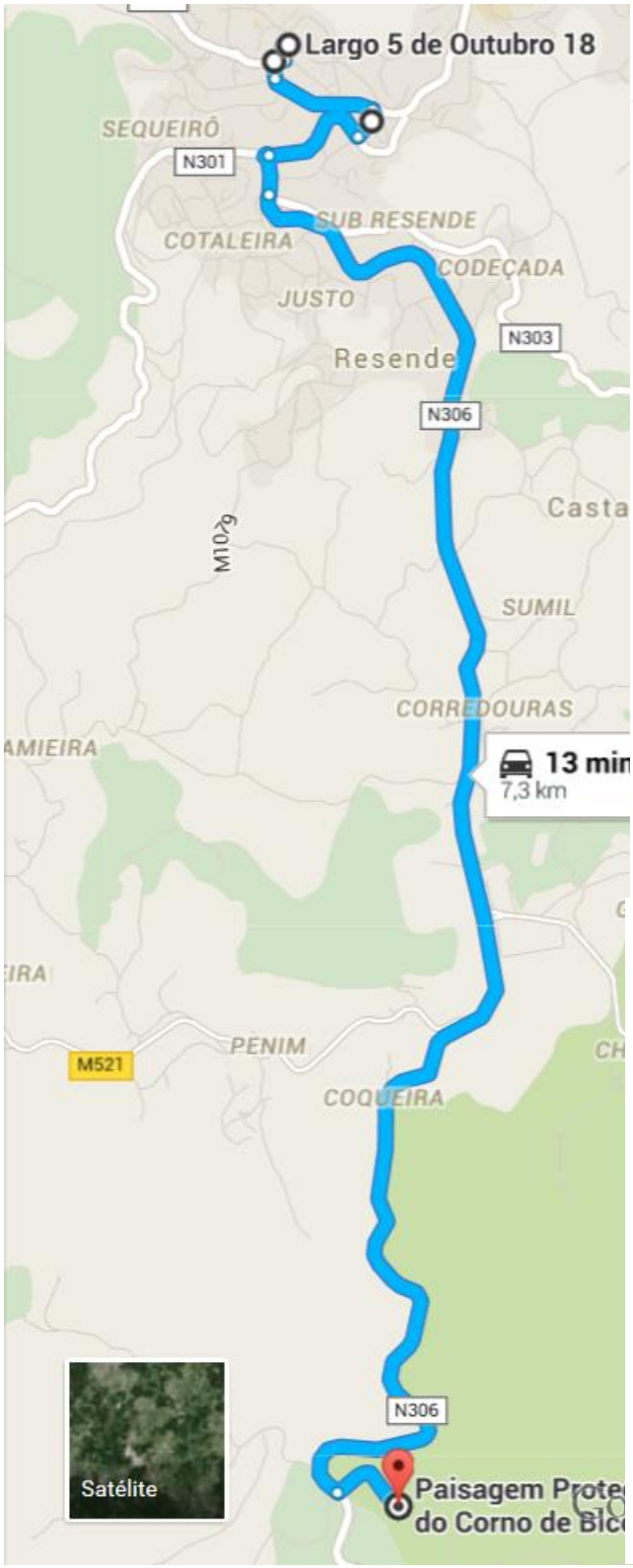
GPS: 41° 52' 5.23" N | 08° 33' 27.13" W

Link Google Maps: https://goo.gl/maps/lYiYg

Descritivo

1	Do Paddock - Sair para a Rua Cónego Bernardo Chousal (Via Túnel)
2	Virar à Esquerda, passar o túnel em direção à Centra de Camionagem.
3	Na rotunda – sair na primeira à direita e subir para os Bombeiros - no cruzamento, virar à Direita, sentido Ponte de Lima:
4	Subir a Rua empedrada até à rotunda do Espirito Santo, Declinar à esquerda para Ponte de Lima (N 306)
5	Na rotunda a seguir, junto ao Minipreço - seguir em frente, direção Ponte de Lima (N 306) passar por Resende e Castanheira – percorridos 6 km, na travanca entrar no estradão à Esquerda (Paisagem Protegida do Corno de Bico).
6	A entrada para a ZA 1, encontra-se na Travanca, junto ao limite com P. Lima, do lado esquerdo, 100 metros adiante da entrada para a PPCB.

Mapa de Estrada e Roadbook – ZA1 a partir do Paddock



por N306 — 13 min
13 min sem trânsito · Ocultar trânsito — 7,3 km

Largo 5 de Outubro 18
Paredes de Coura

Siga pela Largo 5 de Outubro para a R. Dr. José Gomes Moreira/N303
19 s (89 m)

- Siga para sul na Largo 5 de Outubro em direção a R. Conselheiro Miguel Dantas — 51 m
- Vire à direita em direção a R. Conselheiro Miguel Dantas — 38 m

Siga pela N306
12 min (6,9 km)

- Vire à esquerda em direção a R. Dr. José Gomes Moreira/N303 — 61 m
- Vire à esquerda na 1.ª intersecção para Av. Cónego Bernardo Chouzal/N303 — 350 m
- Na rotunda, siga pela 1.ª saída para R. Dr. Afonso Viana — 120 m
- Vire à direita em direção a R. Dr. Narciso Alves da Cunha/N301
  Continue a seguir N301 — 400 m
- Na rotunda, siga pela 2.ª saída para N303 — 170 m
- Na rotunda, siga em frente até N306 — 5,8 km
- Vire à esquerda

1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

ZONA ABASTECIMENTO

ZA - 2

www.cm-paredes-coura.pt

ZONA ABASTECIMENTO

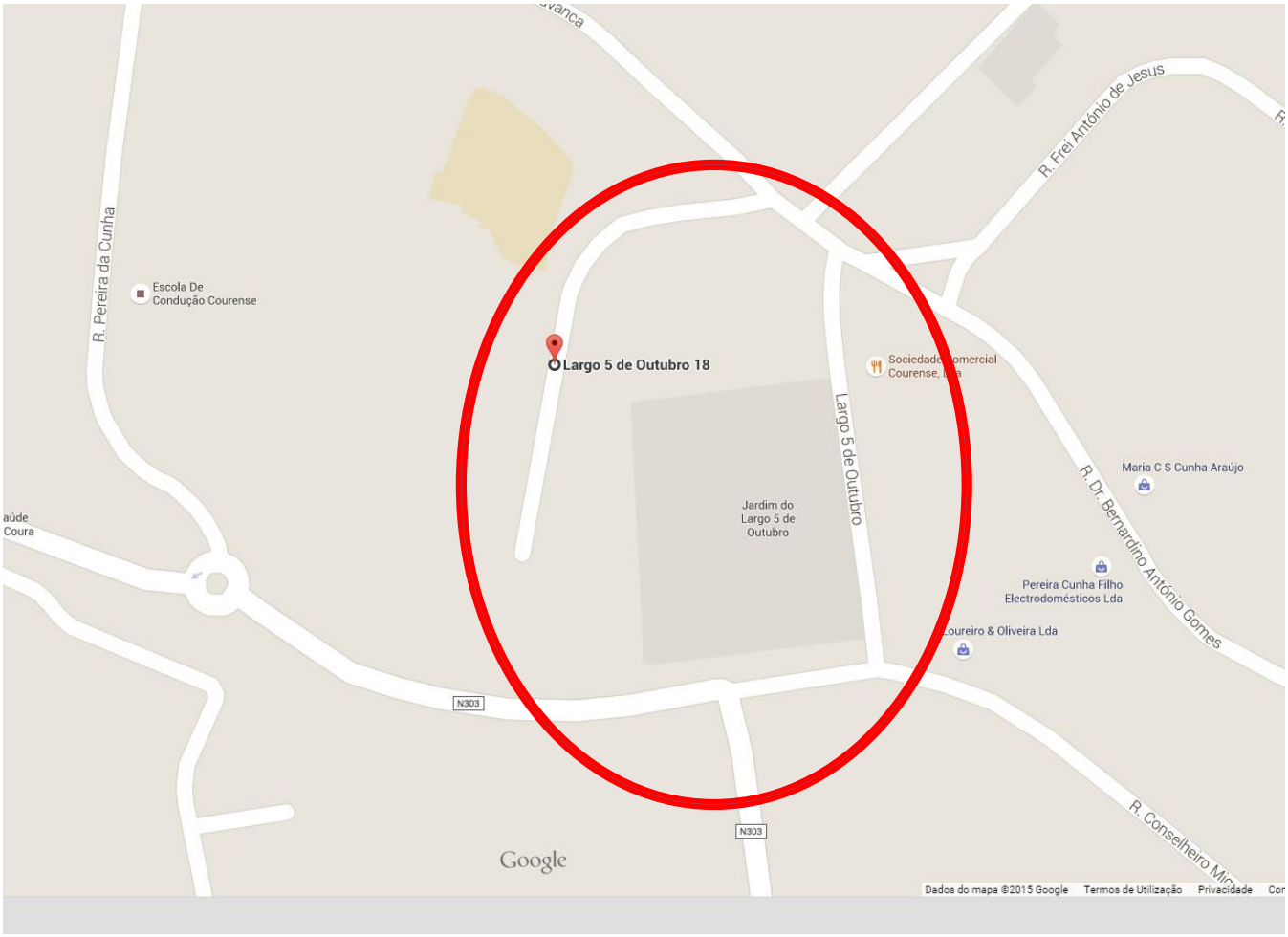
ZA - 2

www.cm-paredes-coura.pt

A ZA2 localiza-se junto ao Paddock, pelo que não será necessário efetuar qualquer deslocação em viatura motorizada. O acesso à ZA2, faz-se pelo mesmo acesso pedonal ao secretariado e ao controlo anti-doping.

Largo 5 de Outubro: GPS - 41°54'47.40"N I 08° 33' 47.19"W

Google Maps: https://goo.gl/maps/aiwEn



ZA 3 – Hipódromo – Sra. Das Angustias – Padornelo GPS - 41°56'12.92"N | 08°32'25.82"W

WEB: https://goo.gl/maps/cwC9K

Descritivo

1	Do Paddock - Sair para a Rua Cónego Bernardo Chousal (Via Túnel)
2	Virar à Esquerda, passar o túnel em direção à Centra de Camionagem.
3	Na rotunda a seguir, sair na segunda saída, pela EN 301, direção Insalde/Extremo
4	Adiante 500m Atenção semáforos – seguir em frente, pela EN 301 sobre o Rio Coura, começa a subida, passando por Mozelos, Passar a Ponte de Sigo, Limite das duas freguesias, Entrou em Padornelo, mantenha-se na EN301, por cerca de (2 km) até Angústias.
5	Nas Angústias – Padornelo, declinar à esquerda para Insalde e Porreiras e imediatamente a seguir (50m) novamente à esquerda num estradão em frente ao Santuário, para o Parque de Merendas e a pista das corridas de cavalos, *(Atenção nesta zona juntam-se os dois percursos, pelo que se recomenda prudência ao circular no percurso)* percorrer o caminho à direita até encontrar o percurso, 200 metros adiante.

1 BTT / XCM

ACM — PAREDES DE COURA

Mapa e Roadbook para a ZA3 a Partir do Paddock

por N301 — 10 min

10 min sem trânsito · Mostrar trânsito — 5,1 km

Largo 5 de Outubro 16
4940-521 Paredes de Coura

Siga pela R. Conselheiro Miguel Dantas para a R. Dr. José Gomes Moreira/N303
17 s (65 m)

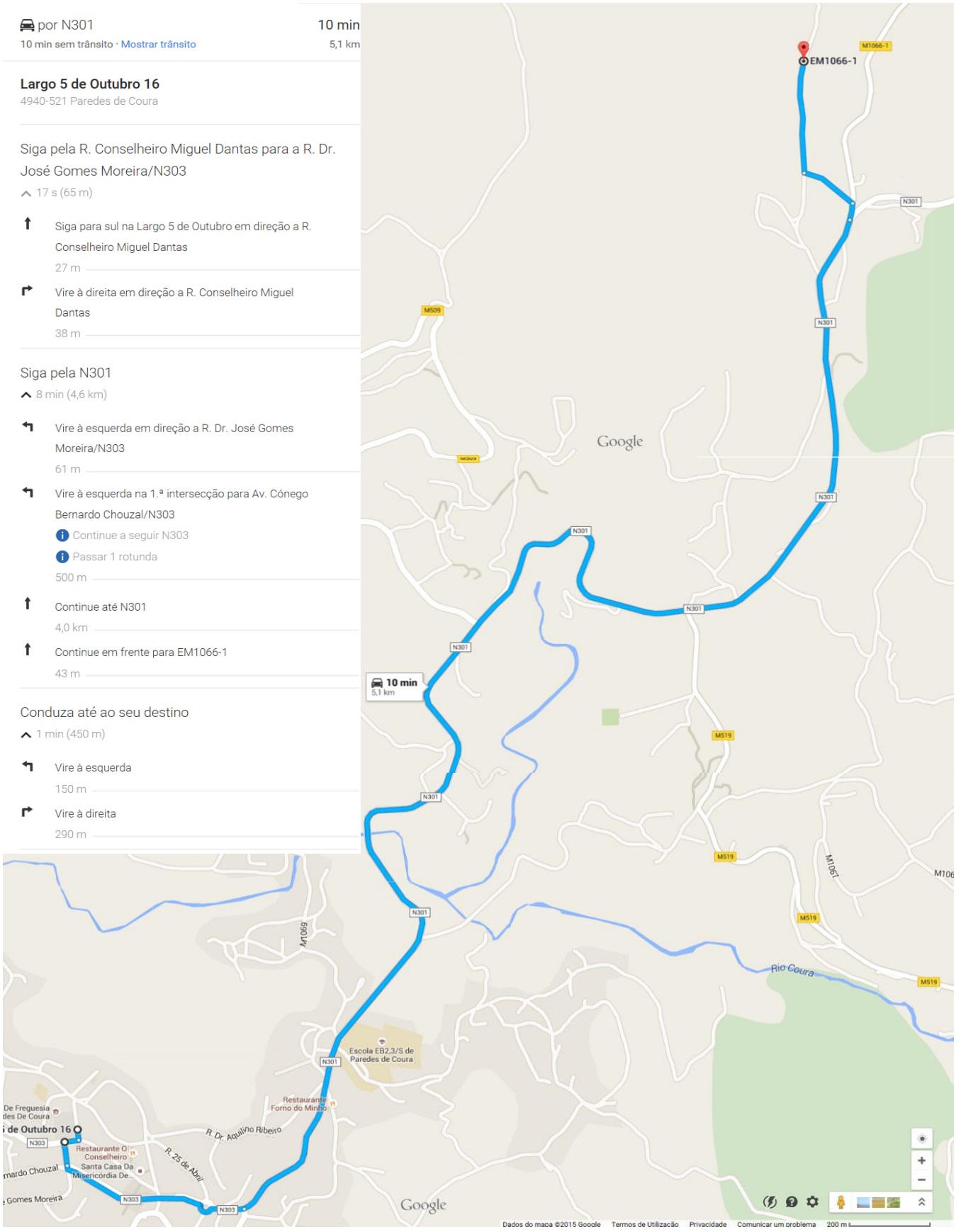
- Siga para sul na Largo 5 de Outubro em direção a R. Conselheiro Miguel Dantas — 27 m
- Vire à direita em direção a R. Conselheiro Miguel Dantas — 38 m

Siga pela N301
8 min (4,6 km)

- Vire à esquerda em direção a R. Dr. José Gomes Moreira/N303 — 61 m
- Vire à esquerda na 1.ª intersecção para Av. Cónego Bernardo Chouzal/N303
  - Continue a seguir N303
  - Passar 1 rotunda
  - 500 m
- Continue até N301 — 4,0 km
- Continue em frente para EM1066-1 — 43 m

Conduza até ao seu destino
1 min (450 m)

- Vire à esquerda — 150 m
- Vire à direita — 290 m



Associação de Ciclismo do Minho
Município Paredes de Coura
Federação Portuguesa de Ciclismo
acmTV
RaizCarisma
BIKE magazine
CISION

REFORÇOS ALIMENTARES

Os reforços alimentares estão localizados nos mesmos locais que as Zonas de Assistência - Equipas Instaladas nos percursos da Meia-maratona, junto ao Paddock e na junção da Maratona com A Maratona - curta

1. Travanca – Castanheira - EN 306 - Entrada na PPCB - km 16,4 (Meia – Maratona)

2. Angustias – Padornelo – EN 301 – Saída para Insalde
   - km 65,7 – Maratona
   - km 50, 3 – Maratona-curta

PONTOS DE ÁGUA (Pontos Líquidos)	
Meia - Maratona	Maratona / M. Curta
PL1 – Vilares – Bico	PL5 – Carreiros - Ferreira
PL2 – ZA1 – Travanca - Castanheira	PL6 – Venade – Ferreira - Caminho Municipal
PL3 – Lourinha – Infesta	PL7 – Sela - Ferreira
PL4 – Irijó - Formariz	PL8 – ZA2 – Angustias-Padornelo
	PL9 – Igreja de Vascões

Sinalização de Percurso

Separação Maratona / Meia – maratona - curta *: km 43,4 (40,2 + 3,2)*

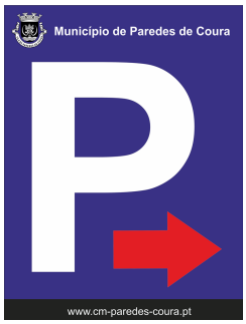
Fitas de sinalização:

Associação de Ciclismo do Minho
Município Paredes de Coura
Federação Portuguesa de Ciclismo
acmTV
RaizCarisma
BIKE magazine
CISION

1 BTT / XCM

ACM – PAREDES DE COURA

Placas de Identificação/Indicação/Padock *(exemplos)*:



DORSAIS/ FRONTAISDE IDENTIFICAÇÃO - Campeonato Regional do Minho de BTT-XCM:

Lazer:

Elites:

LINKS WEB ORGANIZADORES:

Associação de Ciclismo do Minho: http://www.acm.pt/index.php?cat=noticias&id=2312

Município de Paredes de Coura: http://www.cm-paredes-coura.pt/portal/page/paredesdecoura/portal_municipal/desporto/Informacao_Desportiva/btt

Oricoura: https://www.facebook.com/oricoura.orientacao?fref=ts

APOIOS:

Federação Portuguesa de Ciclismo : http://www.uvp-fpc.pt/

Salutis – Águas minero medicinais – Grichões - Ferreira – Paredes de Coura

Amigos das Encostas do Corno do Bico – Associação Desportiva

PARCEIROS OFICIAIS

Arrecadações da Quintã – Guimarães; ACM TV; Raiz Carisma; Cision; Bike Magazine

REGULAMENTO PARTICULAR DO CAMPEONATO DO MINHO DE MARATONAS

CONSULTA: http://www.acm.pt/_docs/regulamentos_btt_cm_acm_2015_yzn.pdf

ATENÇÃO: RELEMBRAMOS A NECESSIDADE DE TODOS OS PARTICIPANTES CUMPRIREM ESCRUPULOSAMENTE AS DISPOSIÇÕES, REGULAMENTARES E LEGAIS, RELATIVAS À CIRCULACÃO NO PERCURSO.