



II Maratona BTT de Paredes de Coura 2016

Campeonato do Minho de BTT XCM  **raizcarisma**
PLAY WITH COLOR



GUIA INFORMATIVO

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

Introdução

A 2ª Edição da “Maratona de BTT de Paredes de Coura 2016” É uma prova do Campeonato do Minho de BTT XCM RAIZ CARISMA, 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 turística, cultural e ambiental do território do Concelho de Paredes de Coura, correspondendo à crescente procura por atividades de BTT.

Ambiente

Integrando o conceito de “Prova de Competição” definido pela Federação Portuguesa de Ciclismo, A 2ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Raiz Carisma, é promovida no pressuposto das boas práticas ambientais e no estrito respeito, salvaguarda e proteção dos recursos naturais, **pelo que se apela ao respeito pelas zonas de assistência, na perspetiva da boa gestão dos resíduos gerados pela prova.**

Participantes Lazer

Para além do carácter competitivo, a 2ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Raiz Carisma, assume propósitos turísticos e culturais e ambientais, 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 atletas não federados bem como os reforços alimentares e pontos de fornecimento de água nos três percursos propostos aos mais de 350 atletas esperados.

Figurino – Esquema da Prova

A **II Maratona de BTT de Paredes de Coura realiza-se a partir das 09:30 h do dia 05 de Junho de 2016** e percorrerá 17 das 21 freguesias do Concelho de Paredes de Coura.

Tem como epicentro o Lg. 5 de Outubro (frente ao tribunal). Desenhou-se à volta deste ponto, uma prova com um esquema em “8”, procurando-se corresponder às orientações emanadas pela ACM, em termos de quilometragem, acumulado, segurança, assistência logística e médica.

Localizaram-se as Zonas de Assistência (ZA), mais ou menos ao meio dos percursos ± 20 km, em locais amplos e de muito fácil acesso a viaturas das equipas, da organização e de meios de Socorro.

Em termos de **Pontos Líquidos**, a organização tem **previstos pontos de fornecimento de líquidos** julgados estratégicos, relativamente aos 3 percursos e de acordo com as condições climáticas no dia da prova.

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

A prova da **Meia-maratona com 39,5 km – (etapa percorrida por todos os atletas)** Inicia-se rumo a Lamamá, seguindo depois por caminho florestal para Casaldate, aqui cruza a Ponte sobre o Rio Coura para NORTE, sobe para o Sobreiro e daí para Santiago do Carrachos, no cruzeiro, declina à esquerda para Pedras Bolidas.

Inicia-se a descida em direção a Vascões passando por Regueirão do Chão Verde e Coutada da Mó, declina à esquerda, desce até ao CEIA (**Local do futuro Centro de BTT do Corno de Bico**), o qual atravessa, declina à esquerda para o limite do concelho com Arcos de Valdevez.

Inicia-se a ascensão até ao Corno de Bico, a (883m Alt.),o ponto de maior altitude deste percurso, seguindo para a Cruz Vermelha, desce à direita para Valinhos e depois para a Chã do Vento, cruza o estradão e desce em direção a Barreto, declinando antes para a Chã da Campela e daí para Chavião, passando pelo Ninho do Corvo. Em Chavião, mais concretamente no Monte da Coroa, segue pelo caminho vicinal até à Travanca (**Zona de Assistência 1 / Reforço Alimentar / Assistência Médica**) com entrada, a partir da EN 306. (Percurso sinalizado pela organização)

Daqui a prova desloca-se para NORTE, descendo por caminho agroflorestal até Penim, declina à esquerda para Lizouros, passando pelo Campo de Futebol e desce atravessando a Estrada Municipal em direção à Capela de Sto. Estevão, onde declina um pouco antes, para o lugar de Codeçal. Vira à direita pelo caminho municipal até a lugar de Amieira – Resende e daí por caminho vicinal até Cavaleiros, onde atravessa a Estrada Nacional 301, declinando à direita até aos Portos seguindo para Sequeirô. Aí declina e segue para a meta passando pelas Portas do Corno de Bico, sobe a calçada pedonal para o largo Hintze Ribeiro, descendo depois a Rua Conselheiro Miguel Dantas até à **meta, na Rua do Parque 5 de Outubro, (ZA 2), instalada, junto ao secretariado.** (Fim da Meia-Maratona Lazer).

As provas da Maratona-Masculina com quilometragem total de 86,1 km e da Maratona- Curta com 72,8 km, integram o percurso da meia-maratona – lazer e um percurso complementar nas serras mais a SUDOESTE do Concelho.

Desde que cruzam a linha de meta, depois de cumprido o percurso da meia – maratona-lazer seguem juntas pelos Putos, depois pelas Quintas declinando na ponte pedonal da Praia Fluvial do Tabuão para Formariz, assim atravessam o Rio Coura e sobem para Formariz de Cima, para Morada, aí declinam para Lages, sobem para a Tropa por calçada, atravessam o Monte de Além para o Vale, em Ferreira e daí, passando pelo lugar do Penedo para Carreiros, em Ferreira, segue por caminho agroflorestal até ao limite do Concelho, passando pelos depósitos de abastecimento de água.

Inicia-se neste ponto uma descida prolongada pela Costa da Cabrita, seguindo para o Facho, depois para o Monte do Carvalho até Cossourado, onde atravessam a EN 201, seguindo por caminho florestal por 1,5 km em direção a Fontoura, adiante declina à esquerda para o Campo de futebol de

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

Cossourado, no Alto do Carditol. Segue por caminho florestal e 300 metros adiante cruza a EN 303 em direção a Antas Rubiães, contornando a meia encosta o Monte da Cividade. Adiante, em Souto declina à direita, passando pelos depósitos de Antas e atravessa este lugar, cruzando o caminho municipal 1035 em direção OESTE, atravessa o Ribeiro das Quintas, passa por Corredoura, encaminhando-se paralelamente à Autoestrada A3 até ao lugar de Vale da Cal, desce, por estrada asfaltada e cruza a EN 301, em direção ao lugar de Ribeirinho – S.M. Coura, aí atravessa o Regato do Outeiral, declina à direita e sobe por estradão Florestal até à cumeada, passando por Cruz de Ferro, Louzado (marco geodésico – 325m), Fonte do Ladrão, Chã e finalmente desce por estrada asfaltada, junto ao limite do concelho para a Portela da Bustarenga, aqui sobe para Sta. Rita, declina à direita e percorrido 1 km pela cumeada, declina à esquerda, descendo, por caminho asfaltado e pavê. Finda esta descida acentuada, Junto ao regato do Outeiral declina novamente à direita para um caminho vicinal até ao lugar de Outeiral, declina à direita por estrada até Codeçosa, aí abandona a estrada e desce para cruzar mais uma vez o regato declinando desta vez à esquerda por caminho florestal até ao lugar de Vale (Capela do Pisco).

Daqui inicia-se subida pronunciada por estrada (não há alternativa), desde a Capela do Pisco até à Portela Pequena (1 km) e daqui para Portela, junto ao Quartel da Brigada Florestal, segue pelo estradão até Gongolães, declina à esquerda e encaminha-se para Cunha passando por Pinzelo e daí para Tosende, cruza a EN 301 por caminho agrícola, adiante declina à direita, atravessa o Rio Pinheiro, declina novamente à direita por caminho florestal até ao Monte da Assureira, junto à estrada, segue pelo caminho, descendo para as Rabudas, cruzando o Regato com o mesmo nome e sobe para Amieira, declina à esquerda e desce por estradão florestal até ao Pereiro, daí declina à direita para a Sra. da Irijó, atravessa o terreiro em direção à Maceira, desce para a Ponte de Mantelães, atravessa a EN 303 e segue junto à margem do Rio Coura para entroncar no percurso do XCO, cruzando a EN 303 no Paço, atravessa o Codeçal e cruza novamente a EN 303 em direção ao Campo de jogos do SCC. Segue pelo cemitério entronca na Rua Combatentes da Travanca e daí para a meta no Lg. 5 de Outubro.

A Maratona-Curta, destinada a Elites Femininas, Masters Femininas, Master 50 e Paraciclismo partilha o percurso com a Maratona até Souto - Cossourado, com foi já referido. Aqui separam-se e esta declina para a esquerda, em direção a Nogueira, contornando o Monte da Sé, abaixo cruza o Caminho Municipal 1074, declina à direita para Couto de Cabras, abaixo cruza a EN 201, segue descendo para o Caminho de Santiago, percorrendo-o em sentido inverso até ao caminho municipal de acesso a Volência, atravessa o lugar, desce pela estrada, atravessa o Rio Coura sobre a Ponte e inicia-se a ascensão até infesta, passando por Pinheiros, daí passa pelo campo de futebol de Infesta, declina à direita para o lugar do Tarrío, e daqui por calçada para até Jancide, onde declina à esquerda, descendo até Riba Coura, subindo depois por caminho agroflorestal para Freixoeiro, passa pela Estrada Municipal até Valsa, onde declina à esquerda e segue por caminho florestal até Pereirada,

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

atravessa novamente a estrada municipal e sobe em direção a Pereiros, declinando à esquerda para Maceira, a partir daqui o percurso é coincidente com o percurso da Maratona Masculina, ou seja, desce para a Ponte de Mantelães e segue junto à margem para entroncar no percurso do XCO, passando a EN 303 no paço, atravessa o Codeçal e cruza novamente a EN 303 em direção ao Campo de jogos do SCC. Segue pelo cemitério entronca na Rua Combatentes da Travanca e daí para a meta no Lg. 5 de Outubro.

Grau de Dificuldade

As opções competitivas propostas, são de forma geral acessíveis a qualquer atleta, em termos de perfil das etapas, contudo, devido ao piso áspero dos caminhos, à alta quilometragem, e ao facto de a prova ser realizada numa época quente e seca, considerando-se que estes aspetos aumentam a dificuldade do percurso, então consideramos:

- Dificuldade física/técnica média, para a meia maratona de 39,5 km
- Dificuldade física/técnica média para a maratona Curta de 72,8 km
- Dificuldade física/técnica média/alta), para a Maratona de 86,1 km.

Acumulado

- Meia - Maratona - 1.016 m
- Maratona Curta - 1.868 m
- Maratona - 2.249 m

A organização reserva-se no direito de fechar a entrada no percurso da maratona, depois de decorridos 90 minutos da passagem do primeiro concorrente de cada categoria.

PROGRAMA

Sábado, 04 de Junho 2016

16:00 h - Abertura do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

20:00 h - Encerramento do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

Domingo, 05 de Junho 2016

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)

09:15h - Encerramento do Secretariado (Sede da Junta de Freguesia de Paredes de Coura)

09:20h - Chamada dos atletas para a partida

09:30h - Partida da II Maratona de BTT ACM/Paredes de Coura – Campeonato do Minho de BTT XCM Raiz Carisma

10:00h - Partida Caminhada Saudável – Custo de Inscrição 3 €uros (Organização “ORICOURA”)

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

14:30h* - Chegada do primeiro atleta da II Maratona de BTT de Paredes de Coura - Campeonato do Minho de BTT XCM – Raiz Carisma

15h30 - Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios

16:30h - Encerramento do Controle de Meta

*** (Horário Previsto)**

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

LOCAL DE PARTIDA E DE CHEGADA (PADDOCK)

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

Parque At. Individuais: (Parque subterrâneo sob o Paddock) - GPS - 41°54'46.76"N | 8°33'45.13"W

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

Banhos

Feminino / Masculino – Piscinas Municipais

Rua Pereira da Cunha - GPS: 41°54'47.82"N / 08°33'52.66"W (Sinalizado a partir do Paddock)

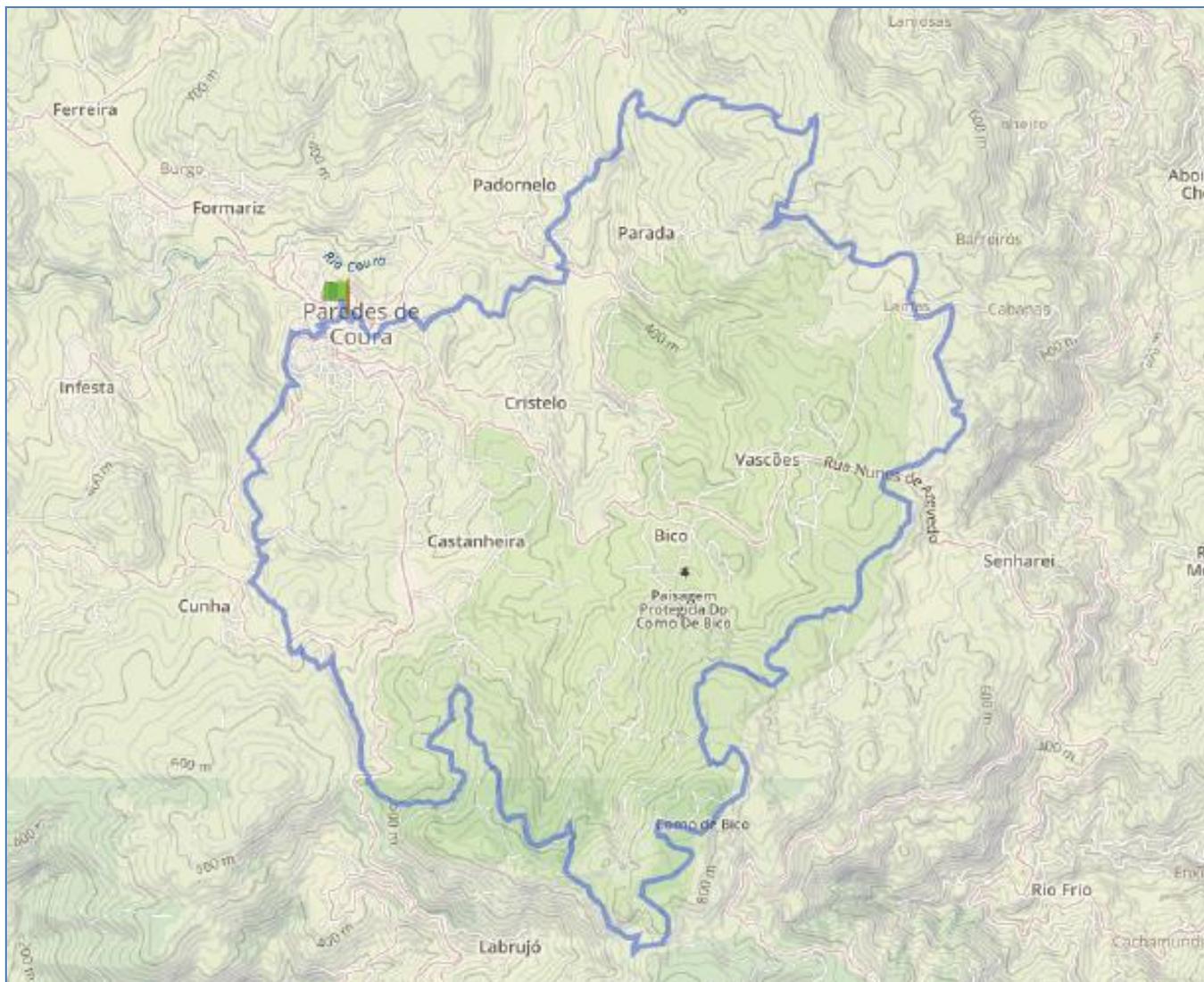
CONTACTOS ORGANIZAÇÃO E INFORMAÇÕES

933 267 400	Diretor de Segurança	Berto Pires
927 401 501	Diretor de Percursos/Logística	Pedro Sousa
927 401 501	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

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

PERCURSO: Meia – Maratona - Lazer 39,5 km

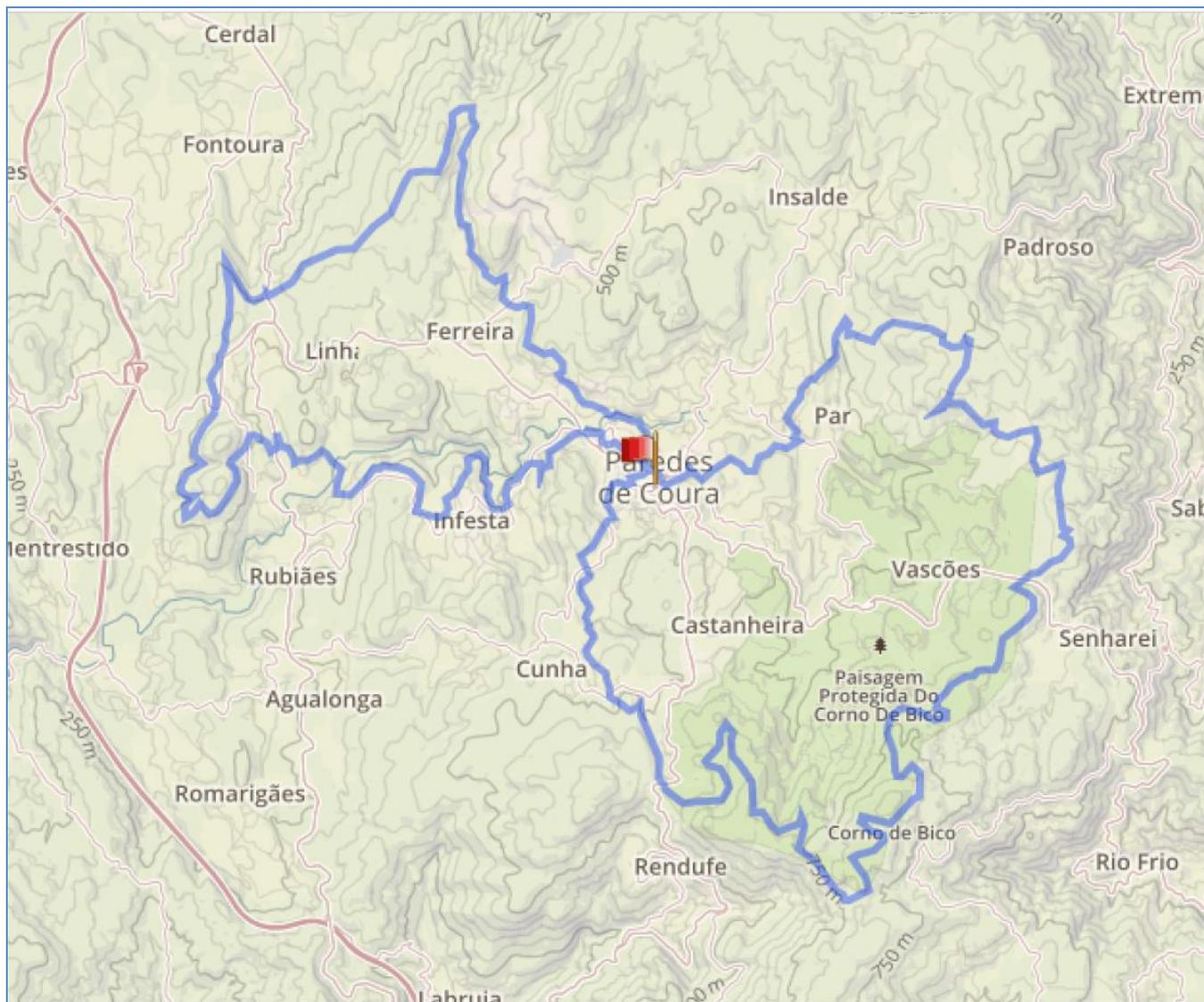


ALTIMETRIA



II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

PERCURSO Maratona Feminina (73,3 km - Elites Fem./Masters Fem.)

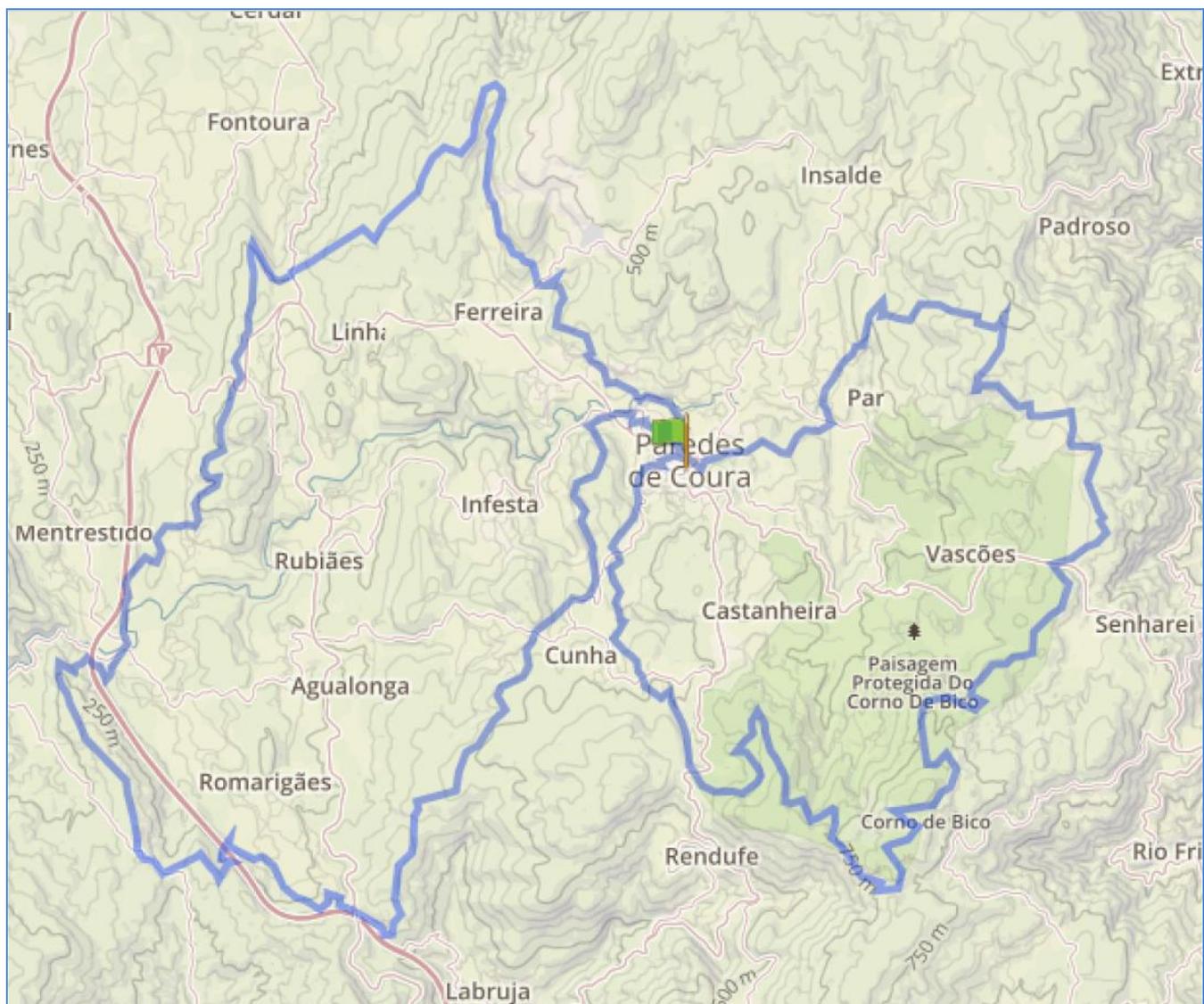


ALTIMETRIA:



II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

PERCURSO Maratona Elites Masculinos/Master – Maratona (86,14 km - Elites Masc/Lazer)



ALTIMETRIA



II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

ZONAS DE ABASTECIMENTO EQUIPAS E REFORÇOS ALIMENTARES

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/qJcPe> - (Percurso sinalizado pela organização)

Percurso para a ZA1 a partir do Paddock - Road book

1	Do Paddock - Seguir para a Rua Cónego Bernardo Chousal
2	Virar à Esquerda para o túnel.
3	Na rotunda a seguir – sair na primeira à direita e subir para os Bombeiros, no cruzamento, virar à Direita, sentido Ponte de Lima:
4	Subir a Rua até à rotunda do Espírito Santo, Declinar à esq. para Ponte de Lima
5	Na rotunda, seguir em frente, passar por Resende e Castanheira
6	A entrada para a ZA 1, encontra-se na Travanca, junto ao limite com P. Lima, do lado esquerdo, 100 metros adiante seguindo pela entrada para a PPCB.

Percurso para a ZA 2 a partir do Paddock - Road book

ZA 2 SOUTO (EN201 – Entrada para a Cidade de Cossourado) - GPS: 41°54'21.94"N / 08°38'42.88"W

Link Google Maps: <https://goo.gl/maps/zmXDMYJitLr> - (Percurso sinalizado pela organização)

1	Do Paddock - Seguir para a Rua Cónego Bernardo Chousal
2	Virar à direita para o Centro Cultural.
3	Na rotunda a seguir – sair na segunda saída, pela Avenida de Cenon, direção A3 – Valença, percorrer aproximadamente 8 km, passagem por Formariz; Ferreira; Linhares e Cossourado.
4	Em Cossourado – Junto à Capela de S. Bento seguir para a esquerda, Depois do Posto de Combustível, declinar à direita (sentido A3)
5	Depois da subida, ao fim da reta virar à esquerda para Cidade de Cossourado, manter-se à direita e entrar na calçada de Acesso à Cidade

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

(Placas de Madeira) imediatamente depois da Igreja e do cemitério de Cossourado. Percorre cerca de 150 metros...

Antes do depósito de abastecimento de água declinar à esquerda, por caminho florestal 500 metros adiante curva à direita e contracurva à esquerda (atravessa o traçado da maratona curta), seguir pelo restradão por 2 km e chega à ZA2.

6

REFORÇO ALIMENTAR

1. Travanca – EN 306 – Entrada na PPCB – GPS: 41°52'5.40"N / 08°33'26.54"W
2. Lg. 5 de Outubro na reta da meta (Paddock)
3. Souto – Cossourado (Monte de Além) 41°54'21.94"N / 08°38'42.88"W

PONTOS DE ÁGUA (Pontos Líquidos)

1. ZA1 Travanca; Meta - Lg. 5 de Outubro; ZA2 Souto – Cossourado (km 59 – divisão dos percursos)
2. (Portela Pequena – Acesso a partir da EN 201), junto ao limite com Ponte de Lima – Início da Via Romana XIX, Troço de Paredes de Coura – Acesso a Romarigães) GPS: 41°51'5.32"N / 08°37'7.45"W

II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

Sinalização de Percurso



II MARATONA DE BTT ACM/PAREDES DE COURA 2016

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



LINKS DOS ORGANIZADORES

Associação de Ciclismo do Minho - www.acm.pt

Município de Paredes de Coura – www.cm-paredes-coura.pt

APOIOS:

Federação Portuguesa de Ciclismo - www.uvp-fpc.pt

Águas Salutis

Encostas do Corno de Bico

PARCEIROS OFICIAIS

Raiz Carisma - Guimarães; Cision; Bike Magazine

REGULAMENTO PARTICULAR DO CAMPEONATO DO MINHO DE MARATONAS

Consulte aqui: www.acm.pt

NOTA IMPORTANTE

Relembramos a necessidade de todos os participantes cumprirem escrupulosamente as disposições, regulamentares e legais, relativas à circulação no percurso.