

W MARATONA BTT - XCM PAREDES DE COURA



Raizcarisma

PLAY WITH COLOR

GUIA TÉCNICO

10 de SETEMBRO

GPS (DECIMAL)
41.911408, -8.559686



Padock - Largo 5 de Outubro
Partida - Rua Conselheiro Miguel Dantas (frente à CM)

CAMPEONATO do MINHO



COURA
SEM PAREDES



POPP
THE BRAND AGENCY



RAIZCARISMA
PLAY WITH COLOR

BTT XCM



CISION



BIKE
Tudo sobre o mundo do BTT



Índice

APRESENTAÇÃO	2
VISITE PAREDES DE COURA	3
COMO CHEGAR	6
ONDE FICAR.....	7
COMER E BEBER	8
COMO CHEGAR	9
Road Book - 7ª MARATONA DE BTT XCM - ACM / CMPC 2023 – 09 e 10 setembro de 2023	9
SERVIÇOS DE PROVA	11
INFORMAÇÃO DA PROVA	12
ENTIDADES ORGANIZADORAS DA PROVA – CONTACTOS.....	12
ENTIDADES QUE APOIAM A ORGANIZAÇÃO DA PROVA	12
CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS	14
CATEGORIAS, PROVAS E DISTÂNCIAS.....	15
SEGURANÇA E CIRCULAÇÃO NOS PERCURSOS.....	16
INSCRIÇÕES.....	16
TAXA DE INSCRIÇÃO	17
RESPONSABILIDADE AMBIENTAL	17
REUNIÃO COM DIRETORES DESPORTIVOS	17
PROGRAMA	18
REGRAS DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA	19
CARACTERÍSTICAS DOS PERCURSOS	19
MAPA GERAL 7ª MARATONA DE BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2023	20
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MEIA-MARATONA - Desnível Positivo /D+: 980 m.....	21
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA-ELITES - Desnível Positivo /D+: 2100 m.....	21
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Desnível Positivo /D+: 1800 m	21
MAPA MEIA MARATONA - Distância total: 44.8 Km:	22
MAPA - MARATONA - ELITES - Distância total: 84.7 Km	23
MAPA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Distância total: 74.9 Km	24
ACESSO ÀS ZONAS DE ASSISTÊNCIA.....	25
CONTACTOS - EMERGÊNCIA MÉDICA / SEGURANÇA E ORDEM PÚBLICA	27
PRÉMIOS.....	28
DIREITOS DE IMAGEM	28
SEGUROS E RESPONSABILIDADE CIVIL.....	28
NOTAS IMPORTANTES	28
SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS	30
SERVIÇOS DE PADDOCK	33
ANEXOS.....	35

APRESENTAÇÃO

O Município de Paredes de Coura em coorganização com a Associação de Ciclismo do Minho, promovem nos próximos dias **09 e 10 de setembro de 2023 a 7ª Maratona de BTT XCM – Associação de Ciclismo do Minho/Câmara Municipal de Paredes de Coura, única Prova do Campeonato do Minho de BTT XCM – Raiz carisma 2023.**

A prova resulta de uma parceria entre a Associação de Ciclismo do Minho, adiante designada por (ACM) e o Município de Paredes de Coura, adiante designado 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, homologado 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 o **Regulamento do Campeonato do Minho de BTT XCM**, sendo o colégio de comissários a entidade responsável pela sua aplicação.



Figura 1: Instalações de apoio do Centro Cyclin`Portugal - Paredes de Coura - Vascões

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 de aí conhecer-nos!



Figura 2 - 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.



Figura 3: Bombos - Festas do Concelho

Alto Minho

"Quem durante alguns dias não viveu e não passou nesta ridente e amável região privilegiada dos altozinhos e pastos, não conhece o Portugal porão de casa e de alto mais vibrante viva e alegre, mais lamitosa e mais cantante."

Ramalhó Ordega, AS FAMPAS

Principais feiras, festas e eventos em Paredes de Coura
 Paredes de Coura apresenta mensalmente um conjunto de atividades em várias áreas de intervenção de todos os pontos geográficos do concelho de Paredes de Coura e também de carácter e alta diversidade turística. Apresentamos ao visitante uma seleção de eventos em Paredes de Coura, que lhe poderão proporcionar uma excelente experiência em termos de lazer e recreação.

Maio
 Feira de Serviços Municipais
 Mercado Municipal
 Feira de Artes e Ofícios
 Feira de Música
 Feira de Pesca
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João

Junho
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João

Julho
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João

Agosto
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João

Outubro
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João
 Feira de Pesca - Lago de São João

Sabores de Paredes de Coura

- Trinca de Trinca
- Trinca de Trinca
- Trinca de Trinca
- Trinca de Trinca
- Trinca de Trinca
- Trinca de Trinca

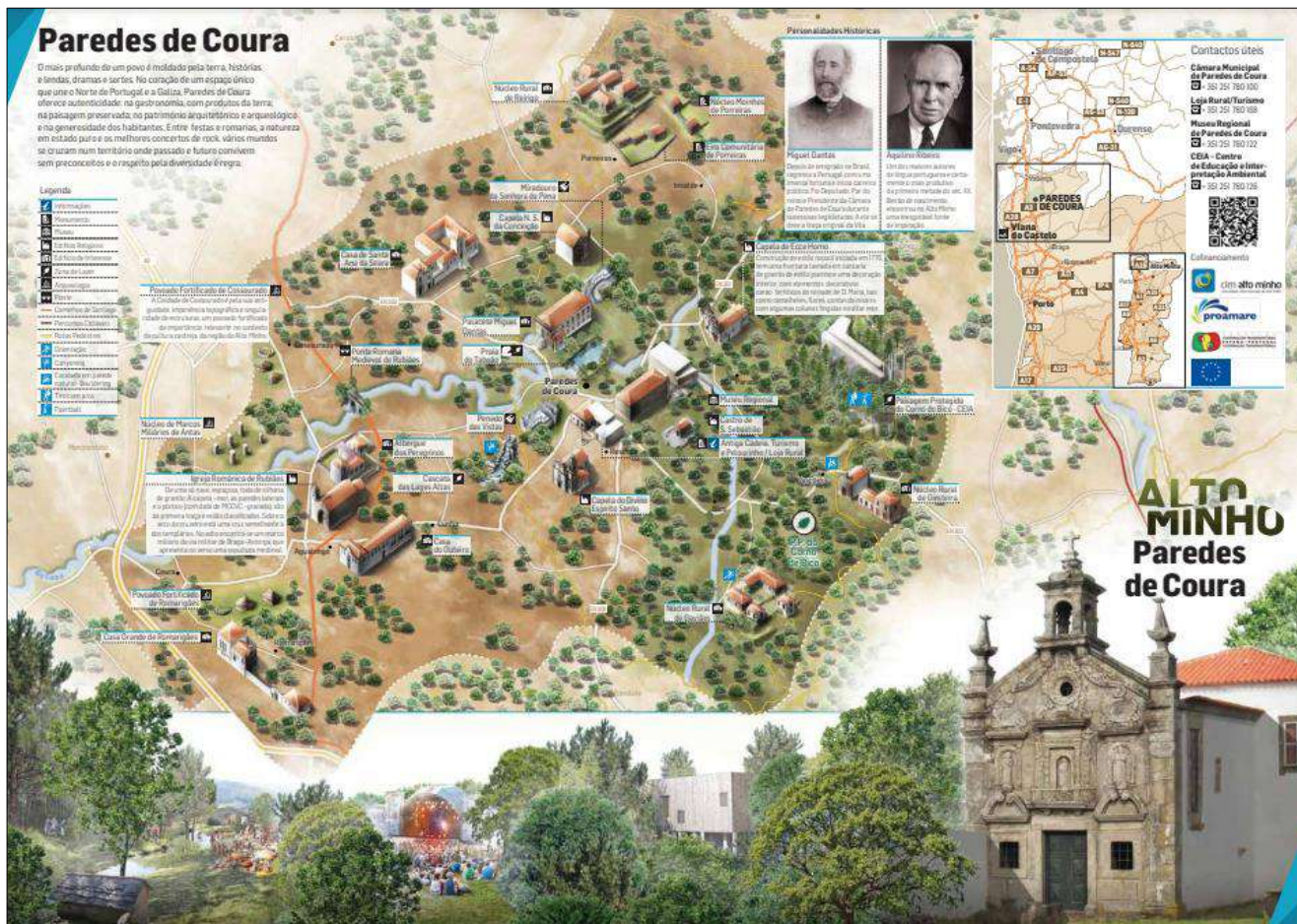


Figura 4, 5 - Mapa Turístico de P. Coura - <http://www.cim-altominho.pt/fotos/editor2/mapageralparedesdecoura.pdf>



Figura 6: Cidade de Cossourado

COMO CHEGAR

7ª MARATONA DE BTT XCM de PAREDES DE COURA 2023

Parque de Equipas /Paddock: Largo 5 de Outubro, Vila – Paredes de Coura

Endereço: Jardim do Largo 5 de Outubro (Frente ao Tribunal) Paredes de Coura

GPS (Decimal): 41.91304460695661, -8.562331473534359

LINK <https://goo.gl/maps/12o5eG4gKiLrD7TU9>

7ª MARATONA DE BTT XCM de PAREDES DE COURA 2023

Secretariado / Partidas / Chegadas / Pódio - R. Conselheiro Miguel Dantas, P. Coura

Endereço: R. Conselheiro Miguel Dantas - 4940-529 Paredes de Coura

GPS (Decimal): 41.9118160024119, -8.560345794913605

LINK <https://goo.gl/maps/Q4iGvZzMaTtT9r4m7>



Figura 7: Vista Aérea da Vila de Paredes de Coura, com localizadores dos serviços de prova



Figura 8: Largo Visconde Mozelos

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/>



Figura 9, 10, 11 : Diversos Alojamentos no Concelho de Paredes de Coura

COMER E BEBER

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



Figura 12: Trutas em Cebolada – Prato Típico de Paredes de Coura



Figura13: Restaurante Miquelina



COMO CHEGAR

Road Book - 7ª MARATONA DE BTT XCM - ACM / CMPC 2023 – 09 e 10 setembro de 2023

Aconselha-se a navegação com (Google Maps) bastando colocar no seu destino o alfinete: (7ª Maratona de BTT XCM de PAREDES DE COURA – GPS: (41.91308020020157, -8.56204465099409), 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, tomar a direção NORTE, percorridos cerca de 130 km, sair em Sapardos (Nó 13). Depois da praça das portagens, derivar à esquerda, sentido Paredes de Coura, imediatamente a seguir, opte pela nova variante à EN 303, percorridos 4 km, chegará à Rotunda de Acesso a S. Bento – Cossourado, aí deverá sair à esquerda na segunda saída, seguindo pela nova variante à EN 303 e percorridos ±8 km chegará a Paredes de Coura – Encontra-se na Rotunda da Av. De Cenon, subir e na rotunda junto à sede dos Dadores de Sangue, sair na terceira saída para a Rua dos Emigrantes. Depois ao Posto de abastecimento de combustíveis, virar à esquerda na segunda saída, seguir e virar à direita para a Rua: Combatentes da Travanca, 100 metros depois virar à direita para o Largo 5 de outubro, local da 7ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2023. Link: <https://goo.gl/maps/YaY1tjrL2bGLz7pM6>

A Partir do Porto 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, descer a Rua Dr. Afonso Viana, passar o Quartel dos Bombeiros Voluntários de P. Coura e na Rotunda seguinte, sair na 2ª saída – Rua 25 de Abril, no cruzamento, virar à direita, para a Rua Frei António de Jesus. Ao final desta rua, entrar para o local da 7ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2023. Link: <https://goo.gl/maps/WjX9rhRpfFmGQG336>

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 (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 ±20 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 2ª saída – Rua 25 de Abril, no cruzamento, virar à direita, para a Rua Frei António de Jesus. Ao final desta rua, entrar para o local da 7ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2023. Link: <https://goo.gl/maps/ZxwsvcMjmCKkQTpq8>



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 à Rotunda de Acesso a S. Bento – Cossourado, aí deverá sair à esquerda na terceira saída, seguindo pela nova variante à EN 303 e percorridos ± 8 km chegará a Paredes de Coura – Encontra-se na Rotunda da Av. De Cenon, subir e na rotunda junto à sede dos Dadores de Sangue, sair na terceira saída para a Rua dos Emigrantes. Depois do Posto de abastecimento de combustíveis, virar à esquerda, sair na segunda saída, seguir e virar à direita para a Rua: Combatentes da Travanca, 100 metros depois virar à direita para o Largo 5 de outubro, local da 7ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2023.

Alternativamente se preferir na rotunda no centro de Valença, pode seguir em direção à (A3/E1) na direção SUL (Porto) e passados cerca de ± 15 km sair em Sapardos, na saída 13 (P. Coura / V.N. Cerveira). Daí declinar para Paredes de Coura. Na rotunda sair na terceira saída, na direção Paredes de Coura, pela nova variante à EN 303, e percorridos ± 12 km chegará a Paredes de Coura – Encontra-se na Rotunda da Av. De Cenon, subir e na rotunda junto à sede dos Dadores de Sangue, sair na terceira saída para a Rua dos Emigrantes. Depois do Posto de abastecimento de combustíveis, virar à esquerda, sair na segunda saída, seguir e virar à direita para a Rua: Combatentes da Travanca, 100 metros depois virar à direita para o Largo 5 de outubro, local da 7ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DECOURA 2023. **Link:** <https://goo.gl/maps/QhC5VL4pG6Se5oM28>

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, junto ao Centro Coordenador de Transportes sair na 2ª saída – Rua 25 de Abril, no cruzamento seguir para a direita para a Rua Frei António de Jesus. O Paddock da 7ª Maratona BTT XCM ACM/PAREDES DE COURA 2023, localiza-se em frente, Junto ao Tribunal. **Link:** <https://goo.gl/maps/xLFeyRgBQQ5h265g6>

7ª MARATONA BTT XCM ACM /PAREDES DE COURA 2023 / Largo 5 de outubro – Vila, Paredes de Coura
 GPS: Link: <https://goo.gl/maps/9M1EgJdoyEKgpvL59> Coordenadas: 41.91308020020157, -8.56204465099409



Figura 14: Paddock - Largo 5 de Outubro

SERVIÇOS DE PROVA

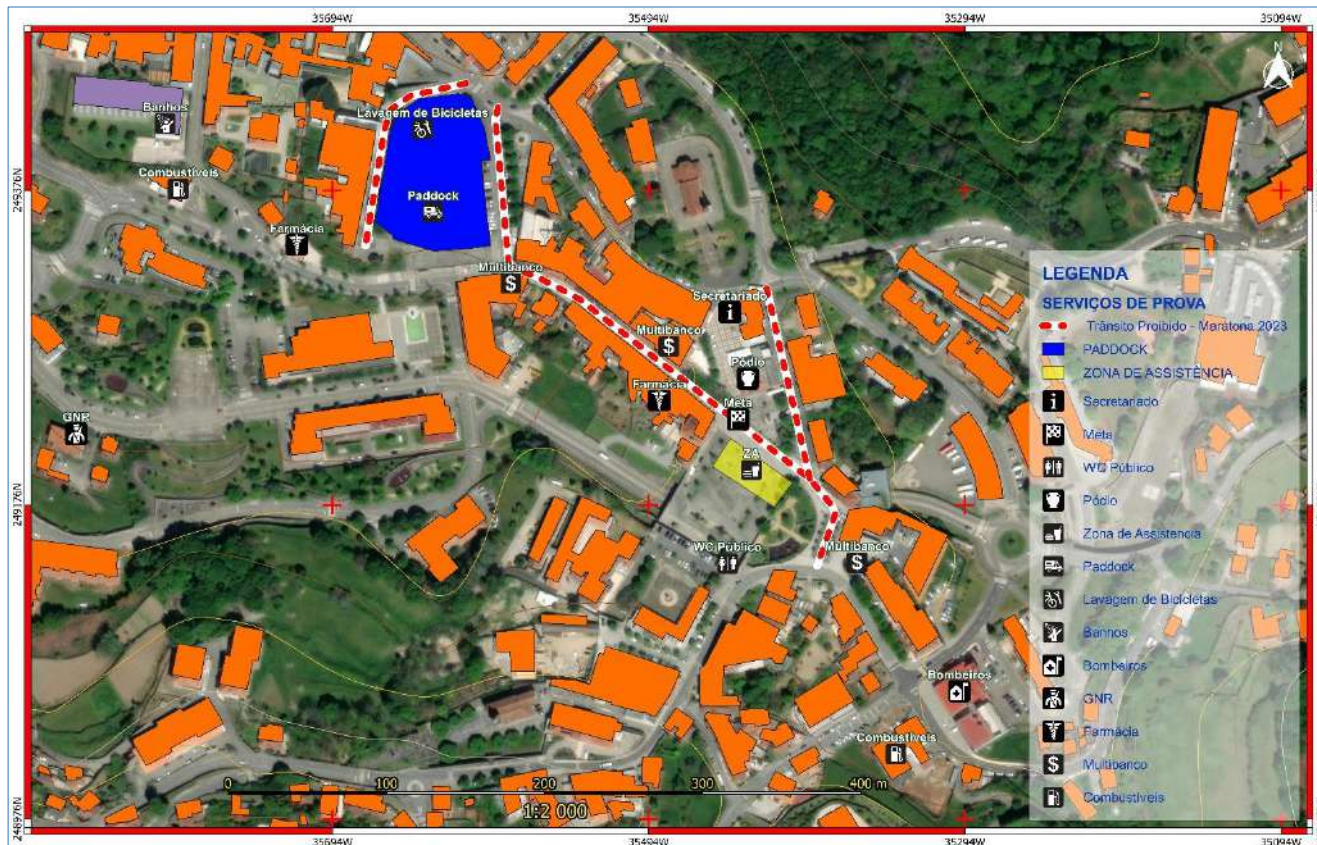


Figura 15: Mapa da Vila de Paredes de Coura - Serviços de Prova da VII Maratona de BTT XCM de Paredes de Coura



INFORMAÇÃO DA PROVA

Designação	VII MARATONA DE BTT XCM ACM/PAREDES DE COURA 2023-Campeonato do Minho de BTT XCM-Raizcarisma
Tipo de Prova	XCM – Cross Country Maratonas
Data da Prova	10 de setembro de 2023
Localização	Paddock / Parque de Equipas - Largo 5 de outubro, Vila - Paredes de Coura –
Localização	Cronometragem / Meta/ Secretariado - Largo Hintze Ribeiro, Vila - Paredes de Coura
Organização	Associação de Ciclismo do Minho /UVP/FPC e Câmara Municipal de Paredes de Coura

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



Associação de
Ciclismo do Minho

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



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO

ENTIDADES QUE APOIAM A ORGANIZAÇÃO DA PROVA

Vertente Magenta Lda



Guarda Nacional Republicana – Posto Territorial de Paredes de Coura



Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura



Moto Clube Amigos da Duas Rodas



União das freguesias de Paredes de Coura e Resende



Freguesia de Infesta





Freguesia de Cunha



Freguesia de Castanheira



União das freguesias de Bico e Cristelo



Freguesia de Vascões



Freguesia de Moselos



União das freguesias de Insalde e Porreiras



Figura 16: Bombeiros voluntários de Paredes de Coura



CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

No presente ano de 2023 a VII MARATONA DE BTT XCM ACM/PAREDES DE COURA 2023-Campeonato do Minho de BTT XCM-Raizcarisma é a única prova do Campeonato Regional do Minho de Maratonas, promovido pela Associação de Ciclismo do Minho.

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, 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:

Maratona Elite terá uma distância total de 85 km com um Desnível Total Acumulado de 2000 metros, para atletas masculinos de competição com licença UVP/FPC Sub23/Elite, Master 30 e Master 40, a contar para o Campeonato Regional ACM, e também para atletas masculinos sem licença de competição com idade igual ou superior a 19 anos.

Maratona Curta terá uma distância total de 75 km com um Desnível Total Acumulado de 1800 metros, para atletas masculinos de competição com licença UVP/FPC Master 50, Master 60, Paraciclistas, atletas femininas de competição com licença UVP/FPC Sub23/Elite, Master 30, Master 40, Master 50 a contar para o Campeonato Regional ACM, e também para atletas masculinos sem licença de competição com idade igual ou superior a 50 anos, bem como atletas femininas sem licença de competição com idade igual ou superior a 19 anos.

A **Meia-Maratona** somente para atletas masculinos e femininas não-Federados UVP/FPC, cujo percurso terá uma distância total de 45 km e com um Desnível Acumulado Positivo de 980 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 Raiz Carisma 2023.

Os regulamentos que regem esta prova do Campeonato Regional do Minho de Maratonas 2023 poderão ser consultados no web portal da Associação de Ciclismo do Minho, acedendo ao endereço eletrónico da ACM em: www.acm.pt



CATEGORIAS, PROVAS E DISTÂNCIAS

MARATONA - Atletas Federados UVP/FPC, a contar para o Campeonato Regional ACM

Categoria	Idade (anos)	Percurso	
		Distância	Desnível Acum. +
MASCULINOS			
Elite/ U-23	19 - 29	85 km	2100m/D+
Masters 30	30 - 39	85 km	2100m/D+
Masters 40	40 - 49	85 km	2100m/D+
Masters 50	50 - 59	75 km	1800m/D+
Masters 60	≥ 60	75 km	1800m/D+
FEMININAS			
Elites / U-23	19 - 29	75 km	1800m/D+
Masters 30	30 - 39	75 km	1800m/D+
Masters 40	40 - 49	75 km	1800m/D+
Master 50	≥ 50	75 km	1800m/D+
PARACICLISTAS			
	≥ 19	75 km	1800m/D+

MARATONA - Atletas Não-Federados UVP/FPC

Categoria	Idade (anos)	Percurso	
		Distância	Desnível Acum. +
MASCULINOS			
Elite/ U-23	19 - 29	85 km	2100m/D+
Masters 30/40	30 - 49	85 km	2100m/D+
Masters 50	≥ 50	75 km	1800m/D+
FEMININAS			
Elites / U-23	19 - 29	75 km	1800m/D+
Masters	≥ 30	75 km	1800m/D+

Atletas Não-Federados UVP/FPC - MEIA-MARATONA

Categoria	Idade (anos)	Percurso	
		Distância	Desnível Acum. +
MASCULINOS			
Juniores	17 - 18	45 km	980m/D+
Elite/ U-23	19 - 29	45 km	980m/D+
Masters 30/40	30 - 49	45 km	980m/D+
Masters 50	≥ 50	45 km	980m/D+
FEMININAS			
Juniores	17 - 18	45 km	980m/D+
Elites / U-23	19 - 29	45 km	980m/D+
Masters	≥ 30	45 km	980m/D+



SEGURANÇA E CIRCULAÇÃO NOS PERCURSOS

Por forma a garantir a segurança dos atletas em prova, devido sobretudo à dispersão da prova no Concelho de Paredes de Coura, a organização promove o acompanhamento das provas por uma equipa médica e socorristas dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura, a acompanhar o desenvolvimento das provas 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.

Será localizado no Edifício da Casa do Conhecimento de Paredes de Coura um Posto Médico para atendimento de eventuais acidentes ocorridos na Paddock e zona de meta que funcionará igualmente como o local onde será efetuado o controlo antidoping.

Para se assegurar a verdade desportiva, tendo em conta a distância e o percurso ser aberto, a organização e a ACM terão Zonas de Controlo de Passagem fiscalizadas por Comissários UVP/FPC e membros da organização em locais não definidos previamente.

Os percursos serão abertos e encerrados por motociclistas, em motos de todo-o-terreno, afetos Ao Moto Clube Amigos das Duas Rodas, parceiro na organização da 7ª Maratona de BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2023.

A segurança estática da prova será cumulativamente assegurada por Marshal's que serão distribuídos pelos percursos por forma a garantir a segurança dos atletas nos atravessamentos de estradas nacionais e nos locais mais problemáticos, forças de segurança e ordem pública afetos à Guarda Nacional Republicana, incumbidos de controlar o trânsito e de comunicar acidentes avarias e outras possíveis incidências à estrutura organizativa.

INSCRIÇÕES

- Os atletas não Federados/não inscritos no Campeonato do Minho de BTT XCM – Raizcarisma 2023, poderão participar na Meia-Maratona, com cerca de 45 km, sendo obrigatória a Inscrição no WEBSITE da Federação Portuguesa de Ciclismo até às 23:59 h do dia 08 de setembro de 2023. (<https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-regional#>)
- O levantamento de frontais e dorsais deverá ser efetuado, durante o sábado dia 09 de setembro no Secretariado instalado na Casa do Conhecimento de Paredes de Coura – Sito no Largo Visconde de Mozelos (Contígua à Câmara Municipal de Paredes de Coura). No Domingo dia 10 de setembro, no secretariado, instalado junto ao pátio de partida/chegada, instalado na Rua: Conselheiro Miguel Dantas – Frente à Câmara Municipal de Paredes de Coura.



TAXA DE INSCRIÇÃO

- A participação na VII Maratona de BTT XCM de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de BTT XCM – RAIZCARISMA é sujeita a uma taxa de Inscrição de **10 € euros** para todos os atletas – **O valor angariado com as inscrições reverterá integralmente a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura**, parceiro institucional da organização da 7ª MARATONA DE BTT XCM ACM/PAREDES DE COURA 2023.
- A taxa de inscrição dá direito a:
 - Participação na prova
 - Seguro Acidentes Pessoais (Atletas Não-Federados)
 - Assistência Alimentar e Hidratação em 3 Zonas na Maratona / 1 Zona na Meia-Maratona
 - Hidratação suplementar de água em zonas específicas conforme o percurso
 - Hidratação Água após a Meta
 - Banhos - Água Quente no final da prova
 - Bidon 500ml

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Integrando o conceito de “Prova Aberta” definido pela Federação Portuguesa de Ciclismo, A 7ª Edição da Maratona de BTT de Paredes de Coura – Campeonato do Minho de Maratonas – Raizcarisma, 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 com a brevidade possível 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 depositá-los nas ZA`S, onde poderão ser recolhidas pela organização.

REUNIÃO COM DIRETORES DESPORTIVOS

A Reunião com Diretores Desportivos, destina-se a esclarecer possíveis dúvidas decorrentes da interpretação do presente guia técnico e outras de natureza regulamentar, decorrerá no secretariado, instalado Edifício da Casa do Conhecimento de Paredes de Coura, contíguo ao Secretariado/Partidas/Chegadas, de acordo com o programa, no dia 10 de setembro às **9h00m**.



PROGRAMA

Sábado 09 de setembro de 2023

16h00	Abertura do Secretariado – Edifício da Casa do Conhecimento de Paredes de Coura
20h00	Encerramento do Secretariado – Edifício da Casa do Conhecimento de Paredes de Coura

Domingo 10 setembro de 2023

07h30	Abertura do Secretariado – Edifício da Casa do Conhecimento de Paredes de Coura /META
09h00	Reunião /Briefing com Diretores Desportivos – Secretariado
09h00	Abertura do Controlo Zero – Chamada de Atletas
09h30	Partida (todas as provas e categorias)
12h00	Chegada do Primeiro Atleta da Meia-Maratona
14h30	Chegada do primeiro atleta da 7ª Maratona de BTT XCM de Paredes de Coura - Campeonato do Minho de BTT XCM – RAIZCARISMA
15h30	Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios (Frente à Câmara Municipal de Paredes de Coura)
16h00	Encerramento da cronometragem / Controle de Meta
17h00	Encerramento do 7ª Maratona de BTT XCM - ACM/MUNICÍPIO DE PAREDES DE COURA 2023 Campeonato do Minho de Maratonas BTT XCM – Raizcarisma - Play With Color

*(Nota: Horários Previstos - Programa está sujeito a alterações por motivos de força maior)



REGRAS DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- A Organização compromete-se a distribuir líquidos (água) nos Pontos Líquidos identificados no mapa correspondente, ± 10 em 10 km e de Alimentação nas ZA ± 25 em 25 Km.
- Os percursos de acesso 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 e bebidas específicas e assistência técnica aos seus atletas.

CARACTERÍSTICAS 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, bem como no Outdooractive, bastando para tal seguir os links apresentados a seguir.

Meia Maratona:

<https://www.outdooractive.pt/pt/route/btt/vii-maratona-de-btt-de-p.-coura-meia-maratona-2023-44-8-km/276184070/?share=%7Ezwfrkft%244ossyui4>

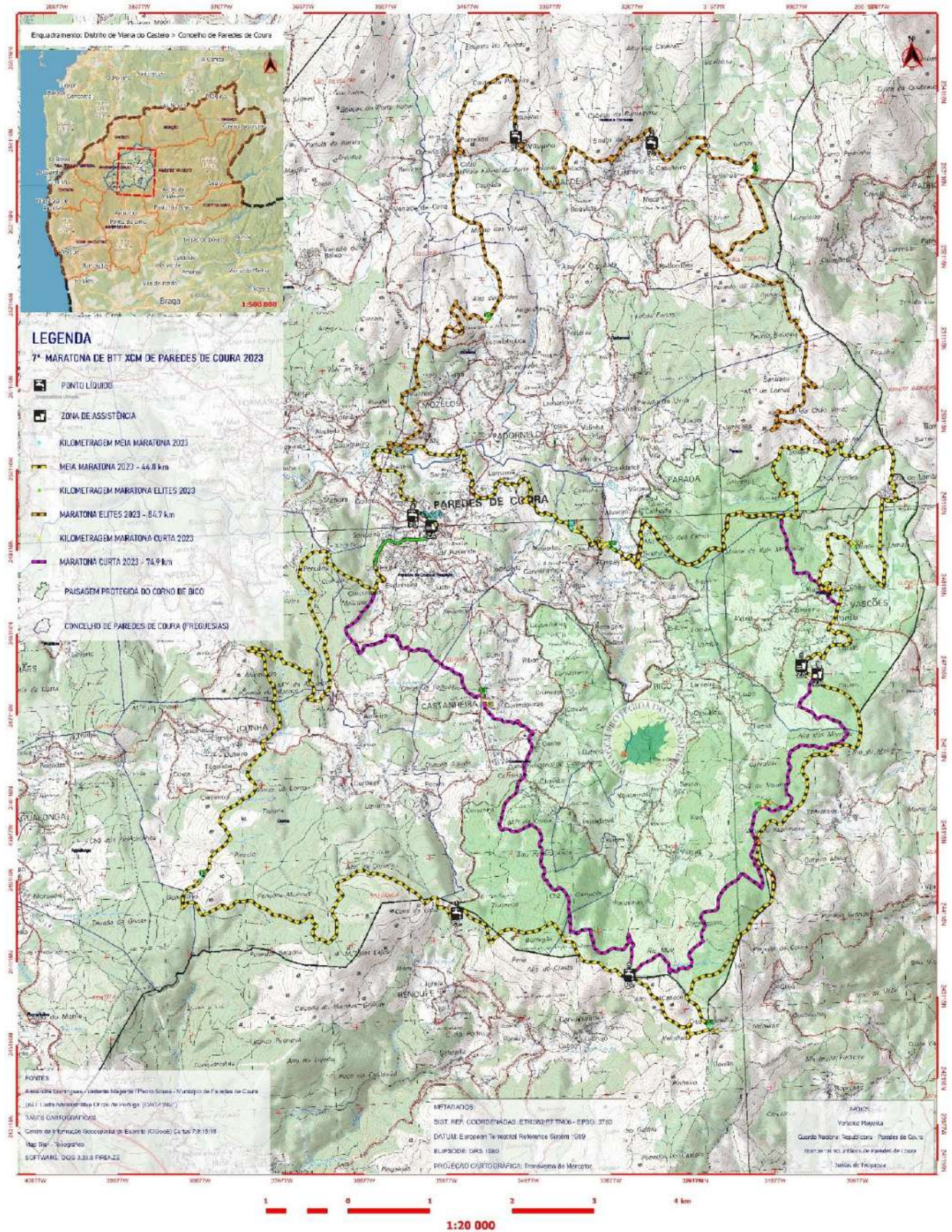
Maratona Elites:

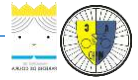
<https://www.outdooractive.pt/pt/route/btt/vii-maratona-de-btt-xcm-de-paredes-de-coura-2023-maratona-elites-84.7-km/276186302/?share=%7Ezwfs9kmc%244ossyuiw>

Maratona Curta:

<https://www.outdooractive.pt/pt/route/btt/vii-maratona-de-btt-xcm-de-paredes-de-coura-2023-acm-mpc-maratona/276185703/?share=%7Ezwfs4jxh%244ossyui4>

MAPA GERAL 7ª MARATONA DE BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2023

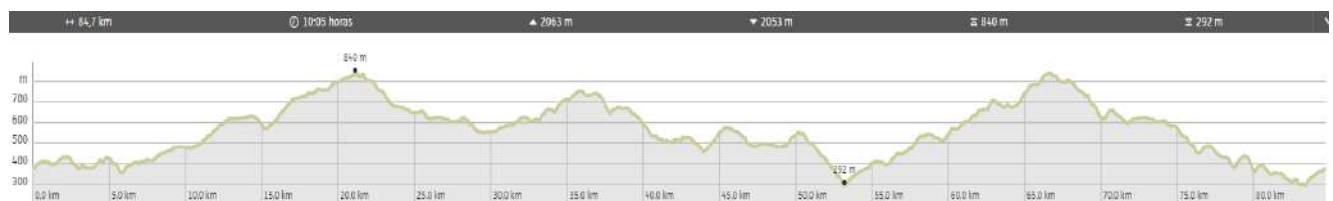




ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MEIA-MARATONA - Desnível Positivo /D+: 980 m



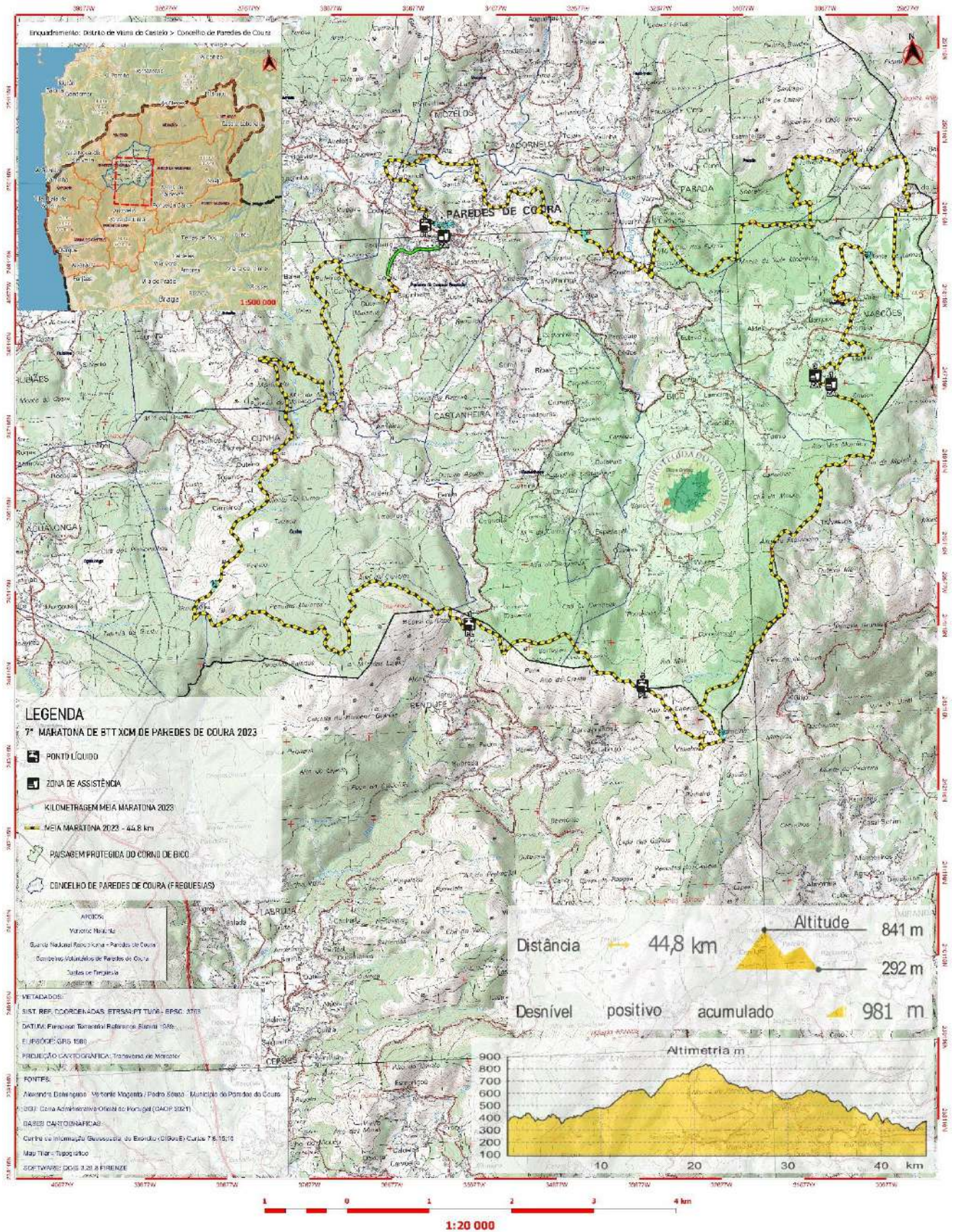
ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA-ELITES - Desnível Positivo /D+: 2100 m



ALTIMETRIA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Desnível Positivo /D+: 1800 m

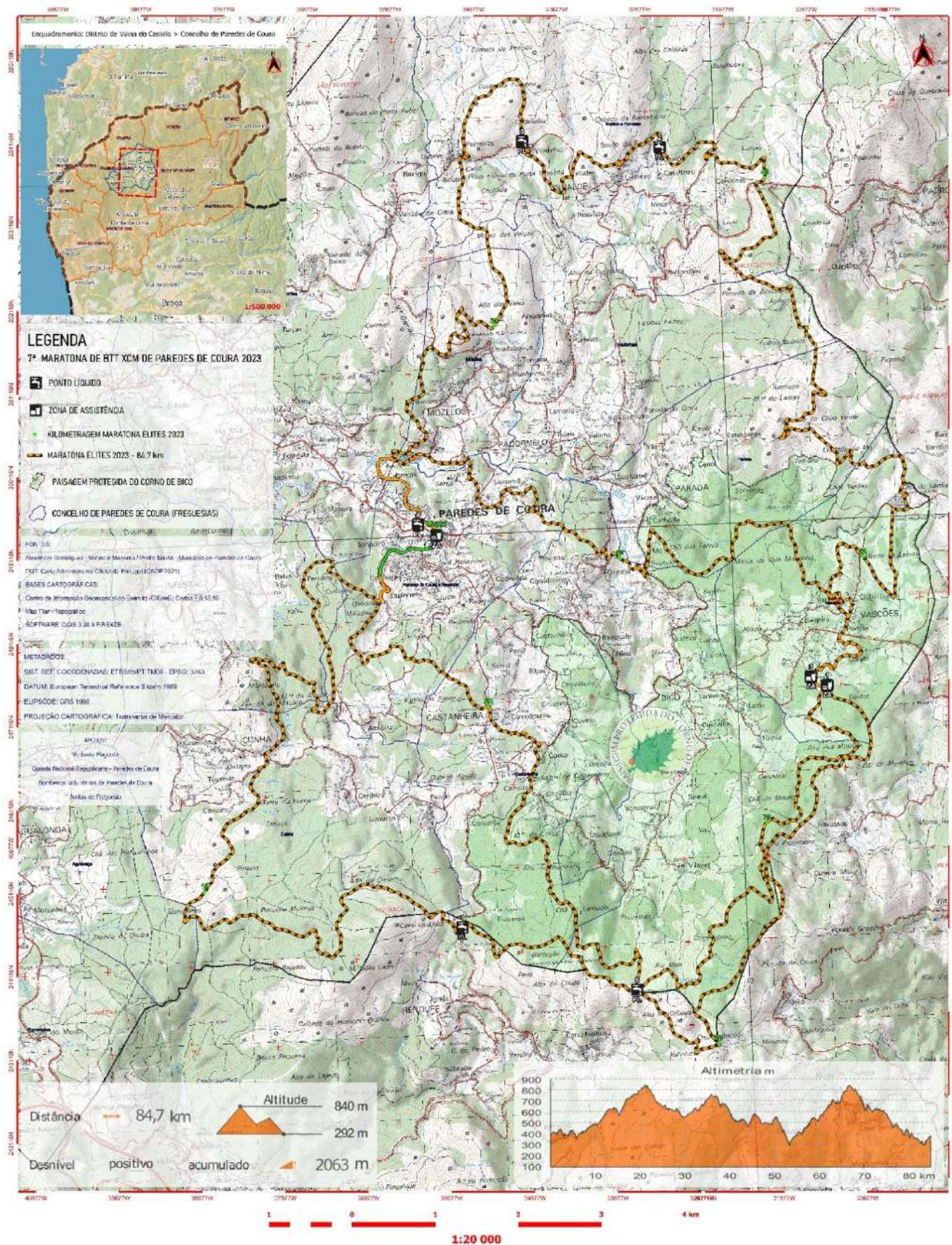


MAPA MEIA MARATONA - Distância total: 44.8 Km:



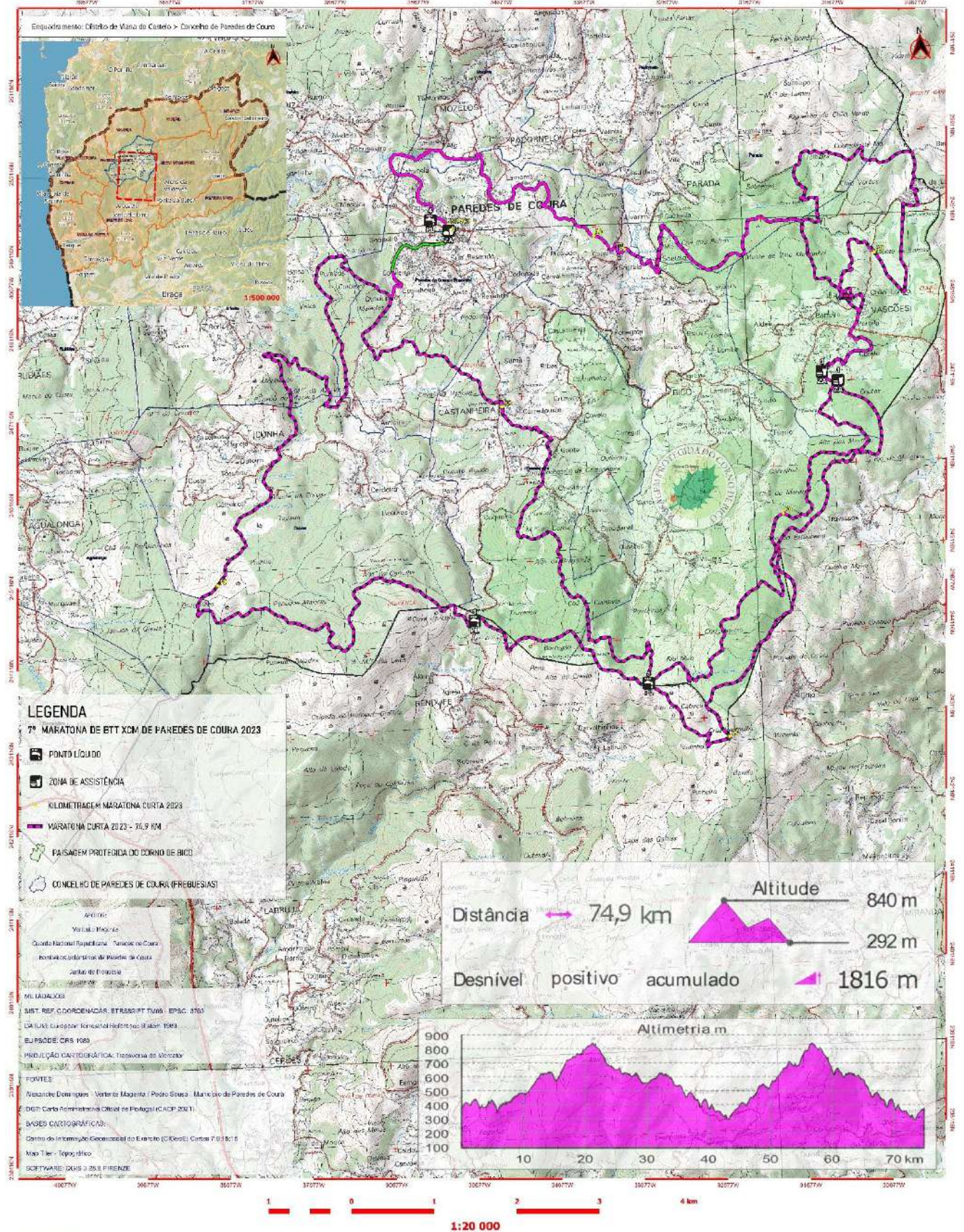
<https://www.outdooractive.pt/pt/route/btt/vii-maratona-de-btt-de-p.-coura-meia-maratona-2023-44-8-km/276184070/?share=%7Ezwwfrkft%244ossyui4>

MAPA - MARATONA - ELITES - Distância total: 84.7 Km



<https://www.outdooractive.pt/pt/route/btt/vii-maratona-de-btt-xcm-de-paredes-de-coura-2023-maratona-elites-84.7-km/276186302/?share=%7Ezws9kmc%244ossyuiw>

MAPA DO PERCURSO DA MARATONA - CURTA - Distância total: 74.9 Km



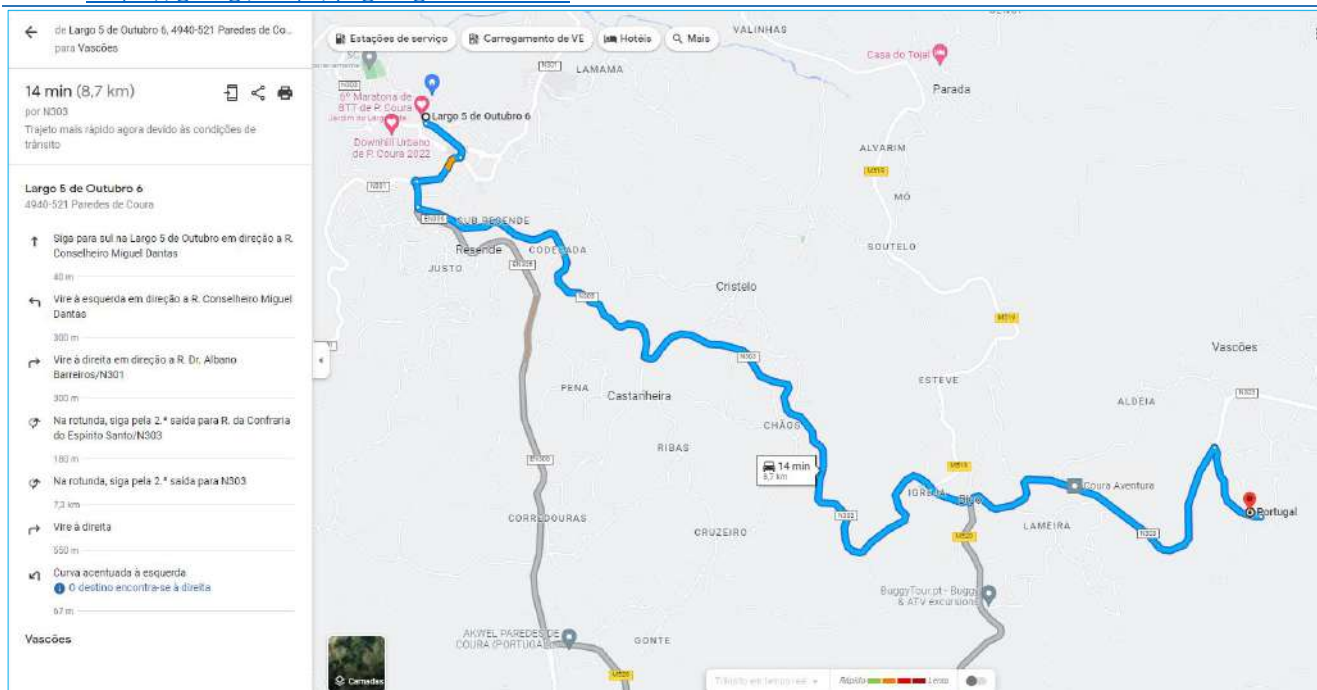
<https://www.outdooractive.pt/pt/route/btt/vii-maratona-de-btt-xcm-de-paredes-de-coura-2023-acm-mpc-maratona/276185703/?share=%7Ezwfs4jxh%244ossyuic>

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.

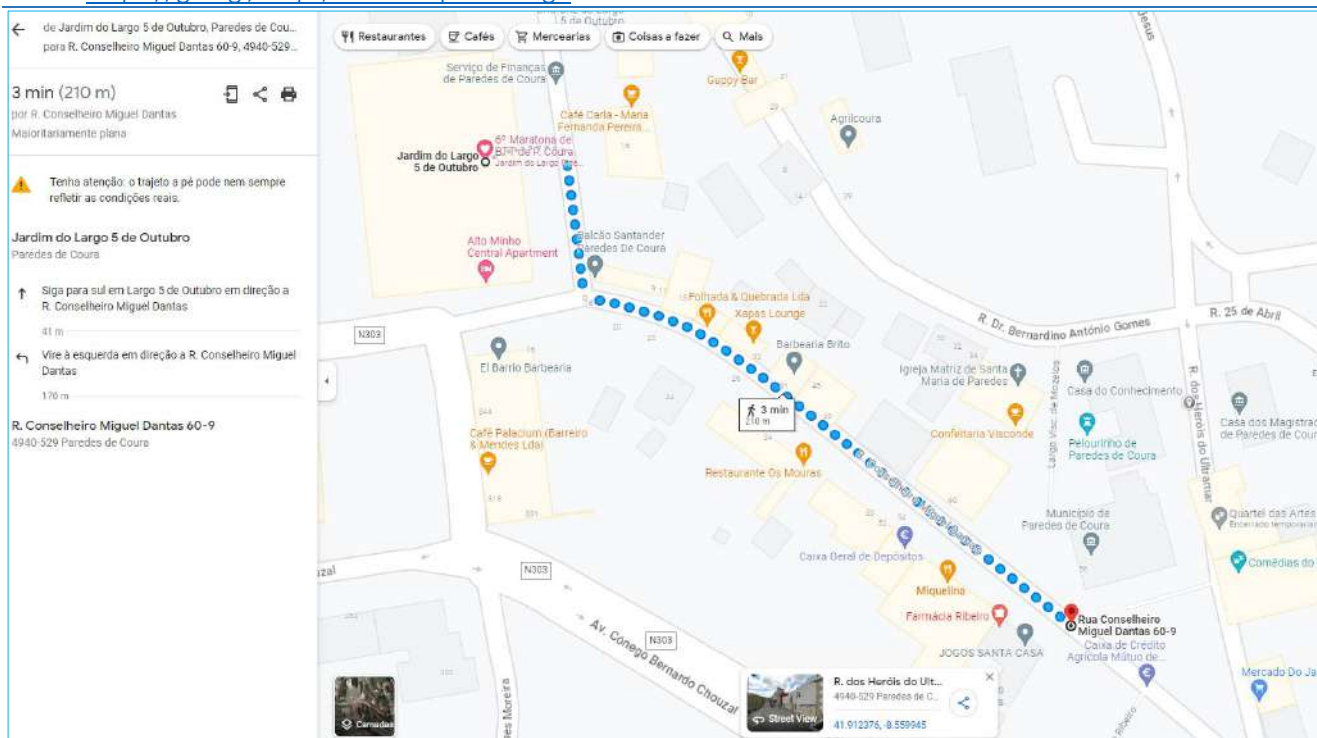
DESIGNAÇÃO: ZA - 1	LOCAL: Monte Liboreiro / Vascões	COORDENADAS: 41.89293978077707 -8.505817855075774
--------------------	----------------------------------	--

LINK: <https://goo.gl/maps/yogxtugccu3R7c6B8>



DESIGNAÇÃO: ZA - 2	LOCAL: Meta Vila Paredes de Coura	COORDENADAS: 41.91181710433099 -8.560344485683682
--------------------	-----------------------------------	--

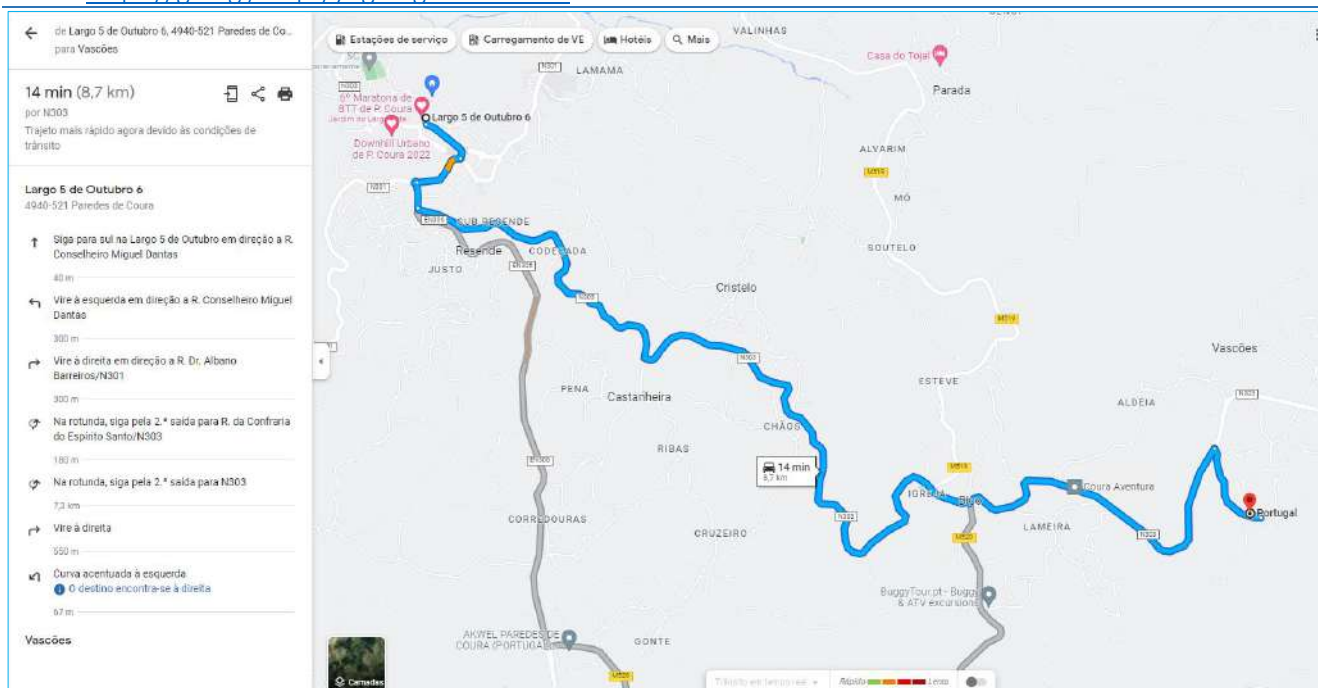
LINK: <https://goo.gl/maps/J7BwJLxLpBPha9vg7>





DESIGNAÇÃO: ZA - 3	LOCAL: Monte Libreiro/ Vascões	COORDENADAS: 41.89293978077707 -8.505817855075774
--------------------	--------------------------------	--

LINK: <https://goo.gl/maps/yogxtugccu3R7c6B8>



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

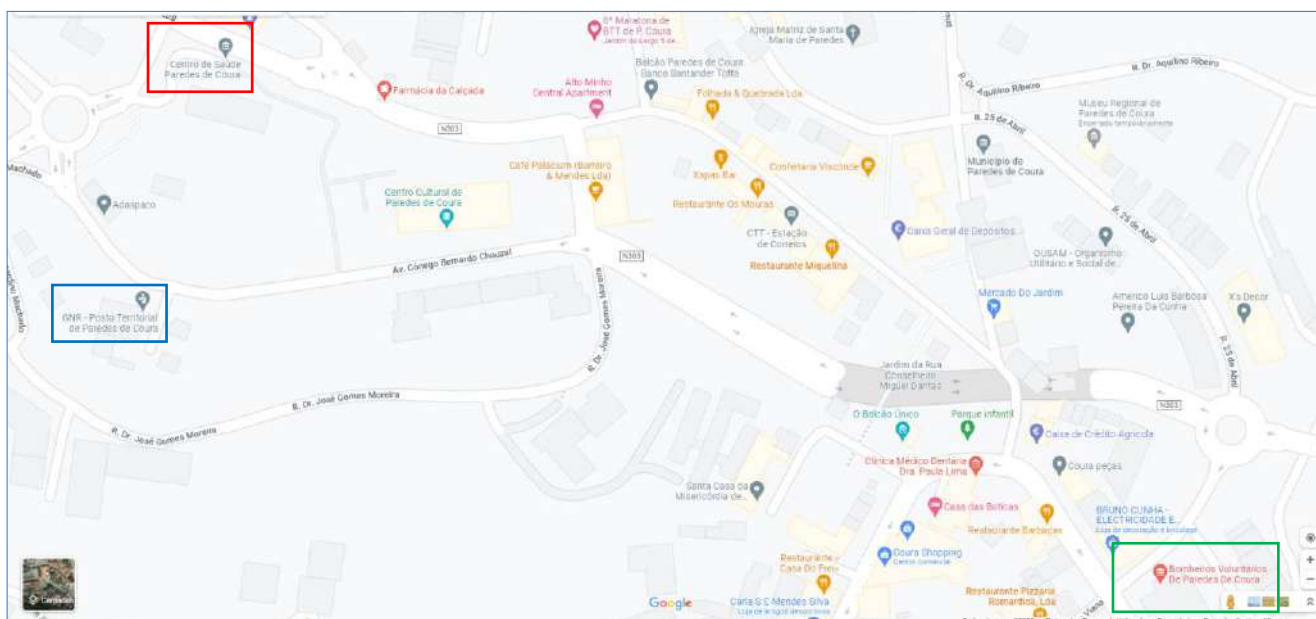
Forças de Segurança e Ordem Pública

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 prova e categoria.
- Troféus para as 1ª, 2ª e 3ª melhores equipas Maratona Campeonato Regional ACM
- 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 dispendo 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) 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.
- 2) 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.
- 3) A Organização da VII MARATONA DE BTT XCM-ACM/PAREDES DE COURA, de acordo com caderno de encargos estabelecido entre os organizadores procederá ao fornecimento de líquidos aproximadamente de 10 em 10 km, bem como de alimentação genérica (Barras Energéticas/Cereais, Fruta, Doces, Água, Bebida Isotónica) aos atletas em prova nas Zonas de Assistência instaladas a cada 25 km, devidamente assinaladas neste guia técnico.
- 4) 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 auxílio, 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.**

5) 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.**

6) 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/Meta, (Casa do conhecimento de Paredes de Coura - Largo Visconde de Mozelos 4941-909 Vila Paredes de Coura).

7) 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.



Figura 17: Assistência a atleta – Socorristas dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura.

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS



Fita de marcação de percursos (ROSA FLUORESCENTE)

Exemplo de aplicação





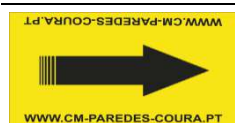
Seguir em Frente



Percurso Errado



O Percurso Declina à Esquerda



O Percurso Declina à Direita



Passagem Sobre Ponte / Pontão/Aqueduto



Água No Percurso / Pavimento



Distância Quilométrica Percorrida



Reduzir Velocidade - Dificuldade



Percurso Perigoso / Zona Técnica – Redução de Velocidade



Percurso Muito Perigoso / Zona Técnica – Redução Drástica de Velocidade



Perigo de Travessia de Estrada – Antecede a Travessia de Estradas C/ Muito Tráfego



Perigo Valas ou Depressões no Percurso com Perigo de Queda



No Troço indicado o Percurso desenvolve-se em Single Track



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



Junção de Percursos

	Início de Zona de Assistência
	Final de Zona de Assistência
	Final da Meia Maratona – Saída para Esquerda
	Continuação do Percurso da Maratona Curta – Seguir pela Direita
	Continuação do Percurso da Maratona Elites – Seguir pela Direita

SERVIÇOS DE PADDOCK

	Uso Obrigatório de Capacete
	Parque De Estacionamento Subterrâneo destinado aos participantes informais (Lazer)
	Lavagem de Bicicletas – Paddock
	Parque de Estacionamento
	Local do Controlo Antidopagem (Posto Médico) - Casa do Conhecimento de Paredes de Coura - Largo Visconde de Mozelos 4941-909 Vila Paredes de Coura)
	Direcional – Encaminhamento Aos Banhos (Piscinas Municipais – 100 metros do Paddock)



Local de Banhos (Piscina Municipal – 100 metros do Paddock)



Entrada No Paddock / Parque de Equipas (Largo 5 de Outubro – Frente ao Tribunal)



Posto Médico / Socorrismo - Casa do Conhecimento de Paredes de Coura - Largo Visconde de Mozelos 4941-909 Vila Paredes de Coura)



Direcional – Acesso ao Secretariado - Casa do Conhecimento de Paredes de Coura - Largo Visconde de Mozelos 4941-909 Vila Paredes de Coura)



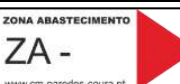
Informações, Mapas dos Percursos / Classificações



Parqueamento – Guarda Nacional Republicana



Acesso a Zona de Assistência Técnica



Placa Direcional de Estrada – Indicação de Acesso a Zona de Assistência Técnica



Placa Direcional de Estrada – Indicação de Acesso a Zona de Assistência Técnica



Conscientização/apelo aos Condutores para atravessamento de Estradas Aplicado em Todos os Atravessamentos de Estradas e locais problemáticos



ANEXOS

MARATONA BTT - XCM PAREDES DE COURA



10 de SETEMBRO

GPS (DECIMAL)
41.911408, -8.559686

Padock - Largo 5 de Outubro
Partida - Rua Conselheiro Miguel Dantas (frente à CM)

CAMPEONATO do MINHO



COURA
SEM PAREDES



POPP
THE BRAND AGENCY



BTT XCM



CISION

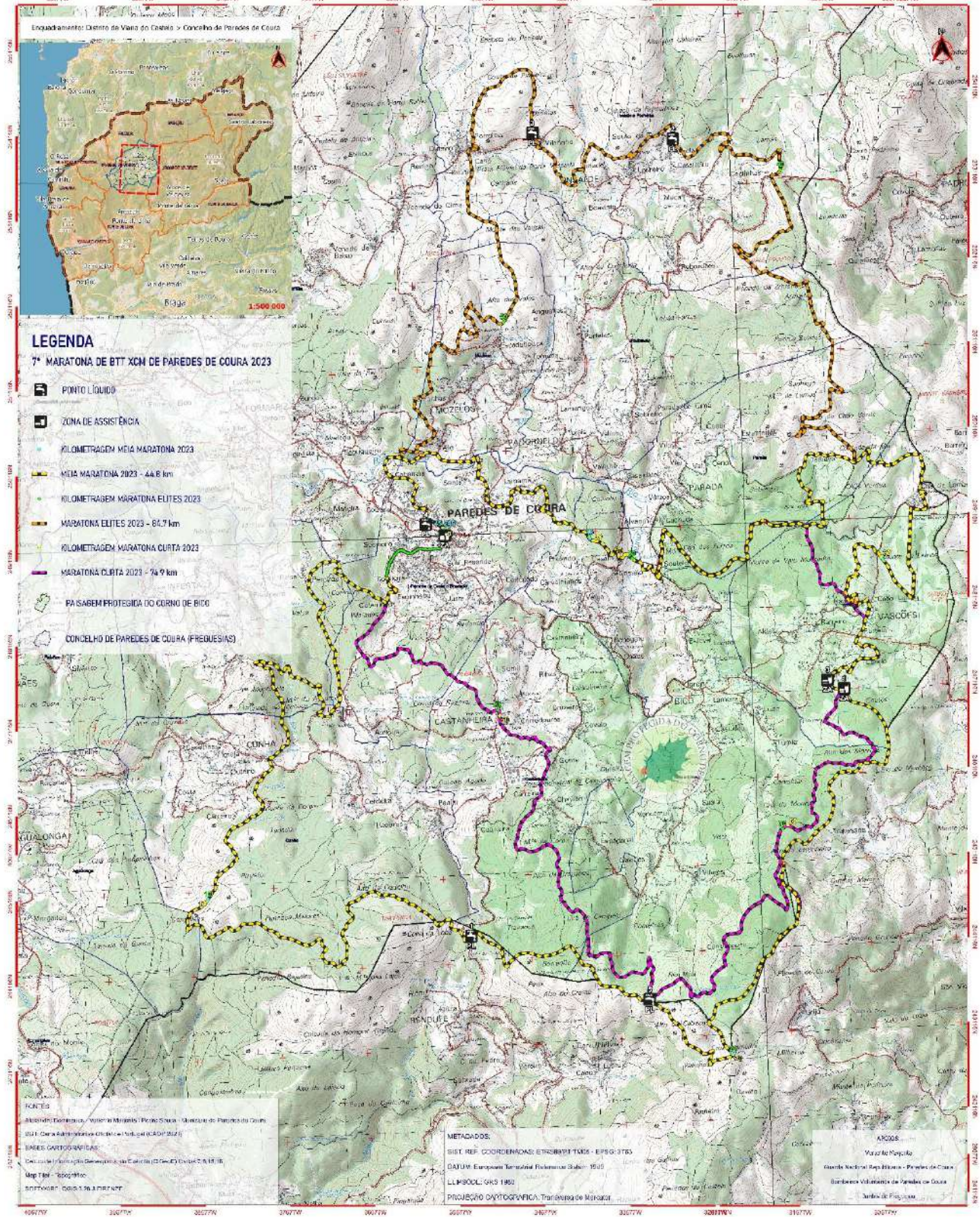




CENTRO CYCLIN' PAREDES DE COURA

VII MARATONA BTT XCM DE PAREDES DE COURA

FIGURINO



- LEGENDA**
- 7ª MARATONA DE BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2023
- PONTO LÍQUIDO
 - ZONA DE ASSISTÊNCIA
 - KILOMETRAGEM MEIA MARATONA 2023
 - MEIA MARATONA 2023 – 44,8 km
 - KILOMETRAGEM MARATONA ELITES 2023
 - MARATONA ELITES 2023 – 64,7 km
 - KILOMETRAGEM MARATONA CURTA 2023
 - MARATONA CURTA 2023 – 74,9 km
 - FAZANDEIRA PROTEGIDA DO CORNO DE BICO
 - CONCELHO DE PAREDES DE COURA (FREGUESIAS)

FONTES

Associação de Ciclismo do Minho (Ponto de Encontro - Associação de Paredes de Coura)

SIAT - Câmara Municipal de Paredes de Coura (SIGARP 2023)

BASES CARTOGRAFICAS

Delimitação do Território Geográfico da Região do Douro (2004) (Direção Regional do Douro)

Map TMT - 2009/2010

SOFTWARE: QGIS 3.16.4 (LISBOA)

METADADOS:

SIST. REF. COORDENADAS: ETRS89/ETRS-TM65 - EPSG:31463

DATUM: European Terrestrial Reference System 1989

LLP/SOUL: GRS 1980

PROJEÇÃO CARTOGRAFICA: Transversa de Mercator

ARCOS

Vizão do Povo

Guarda Nacional Rep. Especial - Paredes de Coura

Guarda Nacional Rep. Especial - Paredes de Coura

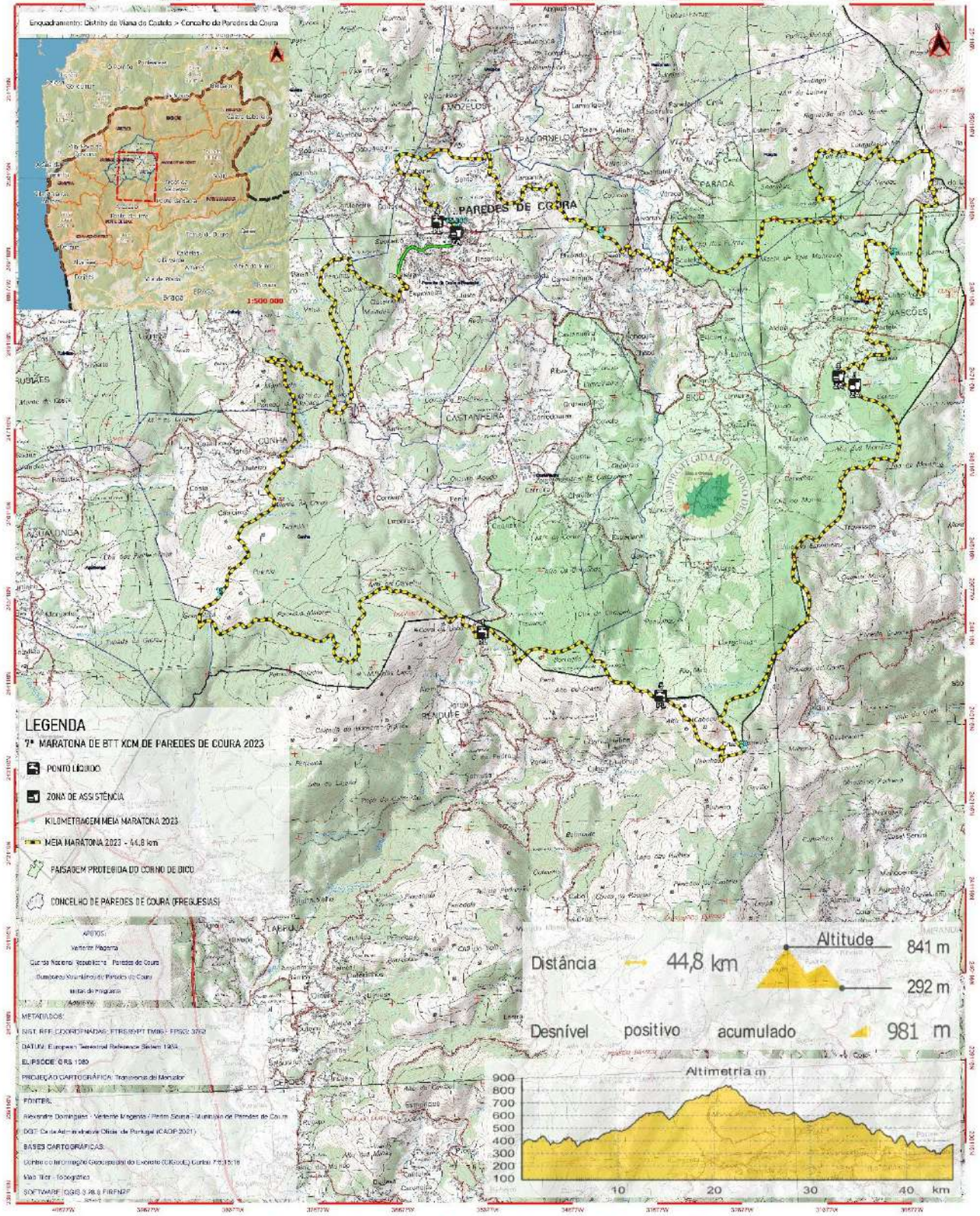
Junta de Freguesia





CENTRO CYCLIN' PAREDES DE COURA

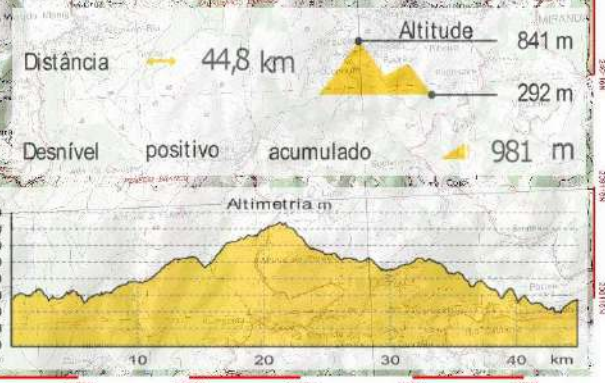
VII MARATONA BTT XCM DE PAREDES DE COURA MEIA MARATONA

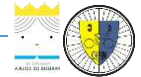


LEGENDA
 7ª MARATONA DE BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2023

- PONTO LÍQUIDO
- ZONA DE ASSISTÊNCIA
- KILOMETRAGEM MEIA MARATONA 2023
- MEIA MARATONA 2023 - 44,8 km
- PAISAGEM PROTEGIDA DO CORNO DE BICO
- CONCELHO DE PAREDES DE COURA (FREGUESIAS)

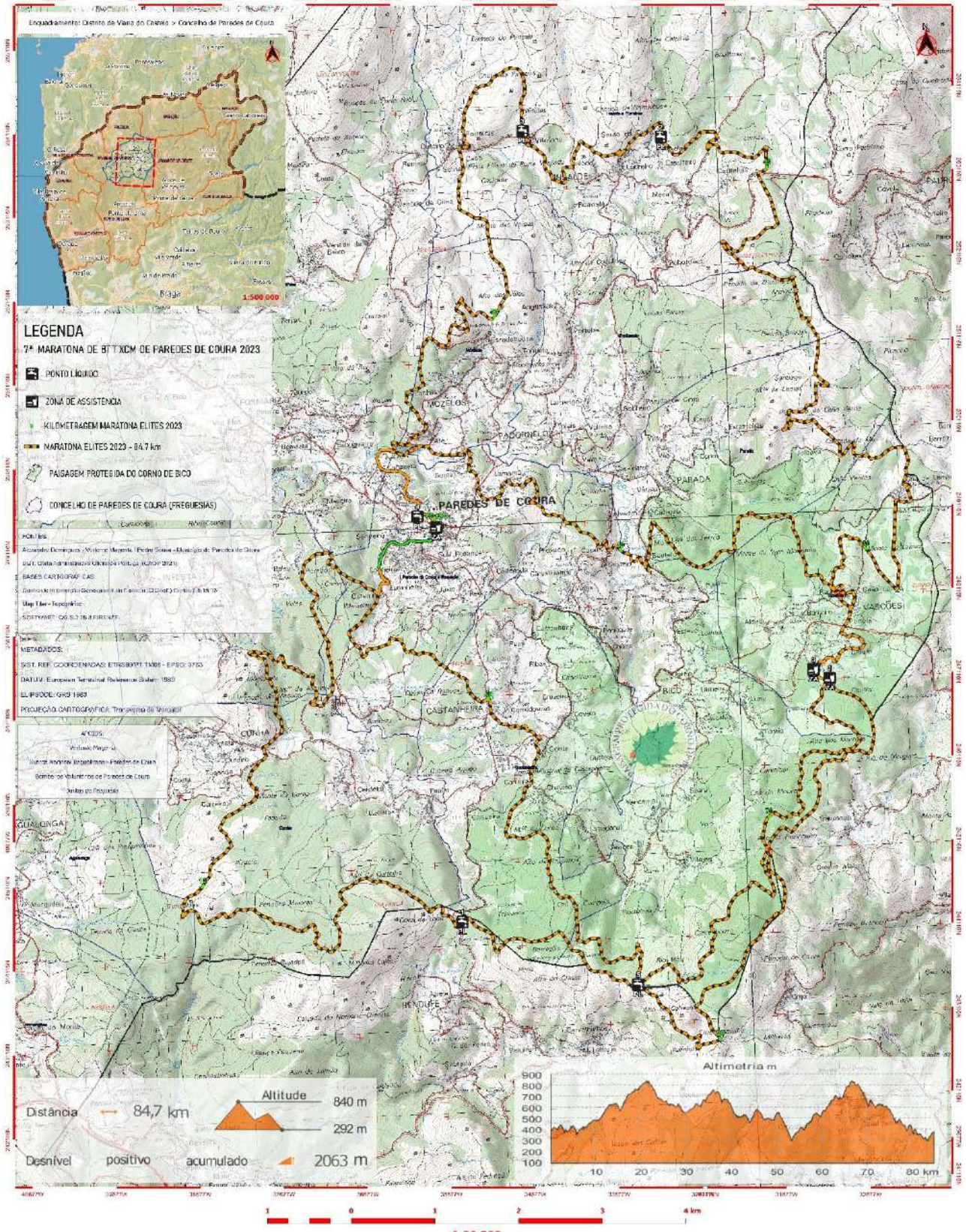
METADADOS:
 SIST. REF. COORDENADAS: ETRS89PT (WGS84 - EPSG:31472)
 DATUM: European Terrestrial Reference System 1989
 ELIPSOIDE: SRS 1989
 PROJEÇÃO CARTOGRÁFICA: Transverso de Mercator
 FÓRMULAS:
 Alexandre Domingues - Metreiros (Proj. Sauria - Divisão de Paredes de Coura)
 DGT - Centro de Informação Geográfica do Portugal (ICIGP 2021)
 BASES CARTOGRÁFICAS:
 Dados de Imagem Aérea do Esboço da Geodésia Cartográfica
 Map Tiler - Topographic
 SOFTWARE: QGIS 3.28.8 FIRMINÉ





CENTRO CYCLIN PAREDES DE COURA

VII MARATONA BTT XCM DE PAREDES DE COURA MARATONA ELITES



LEGENDA
7ª MARATONA DE BTT XCM DE PAREDES DE COURA 2023

- PONTO LÍQUIDO
- ZONA DE ASSISTÊNCIA
- KILOMETRAGEM MARATONA ELITES 2023
- MARATONA ELITES 2023 - 84,7 km
- PAISAGEM PROTEGIDA DO CORNO DE BICO
- CONCELHO DE PAREDES DE COURA (FREGEIAS)

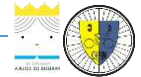
NOTAS:
 Alçada: Demarcada, Nível: Médio, Ponto: Símbolo, Edição de: Paredes de Coura
 SUI: Data: 14/04/2023, Edição: 10/04/2023

BASES CARTOGRAFICAS:
 Datum: ETRS89, Proj: UTM, Spher: WGS84, UTM Zone: 18N, Datum: ETRS89, Proj: UTM, Spher: WGS84, UTM Zone: 18N

Map File - Topográfico:
 SOFTWARE: QGIS 3.16.4-HOT STABLE

METADADOS:
 SIST. REF. COORDENADAS: ETRS89/UTM - EPSG: 31473
 DATUM: European Terrestrial Reference System 1989
 ELIPSOIDE: GRS 1980
 PROJEÇÃO CARTOGRAFICA: Transverso de Mercator





CENTRO CYCLIN PAREDES DE COURA

VII MARATONA BTT XCM DE PAREDES DE COURA MARATONA CURTA

