

## Maratona BTT 5 Cumes

### 2 e 3 de Outubro, Barcelos

A Maratona BTT 5 Cumes de Barcelos é um evento desportivo e lúdico organizado pelos Amigos da Montanha – Associação de Montanhismo de Barcelinhos. A edição de 2010, realizar-se-á nos dias 2 e 3 de Outubro de 2010.

A maratona estende-se pelos cumes mais altos do concelho de Barcelos, com novidades de relevo nesta que é a 6ª edição da melhor maratona BTT do Outono.

O percurso deste ano apresenta-se renovado, permitindo, juntamente com outras componentes do programa, dotar esta prova de um carácter inovador ao longo das diferentes edições. Assim, o programa de actividades de dois dias (fim-de-semana) inclui actividades para acompanhantes e um novo desafio, as Corridas de Montanha Trail e Ultra-Trail, que vão percorrer partes do percurso de BTT das edições dos anos anteriores.

A maratona BTT 5 Cumes de Barcelos é um dos eventos de destaque no calendário de actividades da Associação e posiciona-se já como a melhor maratona do Outono em Portugal. A provar isso mesmo, está o percurso que se diferencia de todos os outros pela sensação palpável de conquista de cumes. A prova caracteriza-se pelo cumprimento de objectivos intercalares específicos, nos quais os participantes sentem a conquista de cumes, provocando uma sensação de evolução de etapas “concretas” e não meramente indicativas ou por controlo parcial.

Promover o BTT, e o desporto em geral, como estilo de vida activo e saudável e divulgar o património cultural, social e geográfico de Barcelos, são alguns dos objectivos desta Maratona que tem vindo a alcançar, anualmente, um maior número de participantes que a caracterizam como uma das melhores realizadas em Portugal, quer no que se refere ao percurso, quer no aspecto de organização e apoio logístico.

De facto, a Maratona BTT 5 Cumes registou um grande crescimento nos últimos 3 anos. A primeira edição da Maratona BTT 5 Cumes de Barcelos foi em 2005 e contou com a presença de pouco mais de 80 participantes. No ano seguinte, o volume de inscrições quase triplicou, para 225 inscritos. Em 2007, o número foi de 460 participantes e em 2008 contamos com a presença de quase 800 participantes. Em 2009 houve 2048 participantes.

Dotar o programa com actividades para acompanhantes tem sido, igualmente, uma opção dos Amigos da Montanha, o que tem favorecido a existência de um grande número de visitantes no Concelho durante a realização do evento.

Apoios:



Associação de  
Ciclismo do Minho

Patrocinadores:



DEDECHEM  
PRODUTOS QUÍMICOS, S.A.



White  
create printing solutions



## Programa 2010

Sábado, 2 de Outubro

09h30: PARTIDA Ultra-Trail /Trail AM / Percurso Pedestre

12h00: Chegada participantes Percurso Pedestre

12h30: Abertura do almoço

Domingo, 3 de Outubro

09h30: PARTIDA MARATONA BTT 5CUMES

10h00: Passeio Pedestre

12h30: Chegada primeiros participantes Maratona/Passeio Pedestre

13h00: Abertura do almoço

## Ultra Trail

### Uma novidade no programa do evento

O Ultra Trail, a realizar no dia 2 de Outubro, será uma Corrida pedestre com 55 km de distância, e 1600 metros de desnível acumulado, a percorrer trilhos de rara beleza pelos montes de S. Mamede, S. Gonçalo e Facho.

Uma Ultramaratona é uma prova que ultrapassa a mítica distância dos 42,195 km da maratona. Trail Running é a designação dada a provas que percorrem percursos geralmente inacessíveis a veículos. São percursos técnicos, com declives mais ou menos acentuados, a percorre, muitas das vezes, single track's, que apenas a correr/caminhar é possível alcançar.

Esta variante da corrida está em franca expansão em Portugal e um dos seus maiores embaixadores é o atleta dos Amigos da Montanha, Carlos Sá.

Percurso:

Extensão total (Ultra-Trail): 55km (3 cumes)

Extensão parcial (Trail): 20km

Desnível acumulado: 1600m

Grau de dificuldade: médio/alto

Itinerário: Barcelos, V.F.S. Martinho, Vilar do Monte, Creixomil, Vila Cova, Feitos, Carapeços, Tamel S. Fins, Couto, Alvito S. Pedro, Alheira, Roriz, Oliveira, Galegos S. Maria, Galegos S. Martinho, Areias de S. Vicente, Areias de Vilar, Rico Covo Sta. Eugénia e Barcelinhos

Apoios:



Patrocinadores:



## Maratona BTT 5 Cumes

### A melhor maratona BTT do Outono

O percurso da maratona de 2010 é integralmente renovado, com introdução de três novos cumes, e estende-se totalmente abaixo do rio Cávado.

O percurso atravessa 5 dos cumes dos mais altos do concelho de Barcelos (Monte de Midões, Monte da Franqueira, Monte da Saia, Monte de Bastuço e Monte de Airó) estendendo-se, no total, por pouco mais de 80km. Existe, igualmente, a opção mais acessível, a “Meia-maratona”, com 3 cumes e aproximadamente 45 kms.

No global, o percurso integral caracteriza-se pela exigência física e técnica intensa mas saudável e pela variedade dos trilhos, com caminhos, estradões, quintas, singletracks, riachos e outras surpresas que os participantes percorrerão.

Percurso:

Extensão total: 80km (5 cumes)

Extensão parcial: 40km (3 cumes)

Desnível acumulado: 2000m

Grau de dificuldade: médio/alto

Itinerário: Barcelos, Rio Covo Sta. Eugénia, Gamil, Midões, Remelhe, Carvalhas, Pereira, Pedra Furada, Courel, Gual, Negreiros, Chavão, Monte Fralães, Viatodos, Carreira, Cambeses, Sequeade, Bastuço S. João, Bastuço S. Estêvão, Airó Adães, Encourados, Areias de Vilar, Rio Covo Sta. Eugénia e Barcelinhos.

## Inscrições

16 de Julho a 26 de Setembro em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com)

Inscrições efectuadas até 18 de Setembro

## Ultra Trail

Ultra Trail com almoço: 20€

Ultra Trail sem almoço: 15€

Apoios:



Associação de  
Ciclismo do Minho

Patrocinadores:



DEDECHEM  
PRODUTOS QUÍMICOS, S.A.



White  
create printing solutions



Percurso Pedestre: 5€

## BTT

Maratona BTT 5 Cumes com almoço: 20€

Maratona BTT 5 Cumes sem almoço: 15€

Almoço Acompanhante: 5€

Passeio Pedestre (Domingo): Gratuito

**As inscrições efectuadas de 19 a 26 de Setembro têm um agravamento de 5€.**

## Partida/Meta

Secretariado: Estádio Cidade de Barcelos

Partida e a meta: Av. da Liberdade

Os primeiros quilómetros após a partida serão pela cidade de Barcelos (não é percurso circular). Estes quilómetros iniciais têm acompanhamento policial e veículos da organização devidamente identificados, que irão monitorizar o grupo durante a extensão deste percurso.

Ao nível logístico, os participantes terão ao seu dispor o track GPS (divulgado apenas horas antes da partida) e todos os dados relativos ao percurso – altimetria, extensão, estatísticas, controlo de etapas e tempos.

A inscrição na Maratona BTT 5 Cumes de Barcelos inclui: um Jersey de manga comprida e um par de peúgas por cada inscrito no evento; Percurso Pedestre para acompanhantes; Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil; Abastecimentos durante o percurso; Almoço (se aplicável no tipo de inscrição); Assistência Médica e Primeiros Socorros; Banhos; Lavagem de Bicicleta; Controlo de Tempos via sms (sob condição de ter passado por todos os pontos de controlo).

Amigos da Montanha

Barcelos, 16 de Julho de 2010

Apoios:



Associação de  
Ciclismo do Minho

Patrocinadores:



DEDECHEM  
PRODUTOS QUÍMICOS, S.A.



White  
create printing solutions

