

# REGULAMENTO

## 12 km Manteigas – Penhas Douradas - 38ª Edição -

### 1. Organização

O CCD dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Manteigas, NIPC 506253570, com sede em Manteigas, organiza no dia **01 de março de 2020**, com o apoio da Câmara Municipal de Manteigas, a 38ª edição da corrida de montanha “**12 KM MANTEIGAS – PENHAS DOURADAS, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)**”, prova que se rege pelo presente Regulamento.

### 2. Participação

Este evento desportivo encontra-se aberto à participação de todos, em representação individual ou coletiva (escolas, clubes, associações desportivas, etc.), sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

Estão integradas as seguintes provas:

- a) **CORRIDA DE MONTANHA:** percurso predominantemente em subida, na distância aproximada de 12 km;
- b) **CAMINHADA:** não competitiva, com percurso predominantemente em subida, de distância de cerca de 7 km.

### 3. Percursos

**Corrida de montanha:** partida em frente à Câmara Municipal, com uma volta inicial pelas principais ruas da vila de Manteigas, seguindo-se subida constante em estrada de asfalto pela estrada de S. Sebastião até à EN 232, virando à esquerda para estrada florestal de acesso ao Observatório Meteorológico das Penhas Douradas, após o qual segue por asfalto novamente até à EN 232, onde volta de novo à esquerda para EN 232-1 que percorre até ao largo do Vale Formoso, nas Penhas Douradas, no qual está instalada a meta.

Terá 3 postos de abastecimento, unicamente com água, localizados aos 3,3 km, 6,3 km e 8,1 km, mais posto de abastecimento final, com líquidos e sólidos para todos os participantes.

**Caminhada:** partida em frente à Câmara Municipal, seguindo-se percurso pedestre, em subida constante até à meta, instalada também no largo do Vale Formoso (Penhas Douradas).

### 4. Horários, Distâncias e Escalões Etários

	Horário	Distância	Escalões	Idade *	Sexo
<b>Caminhada</b>	9:00h	7 km	Escalão Único	Todas	M / F
<b>Corrida em Montanha</b>	10:30h	12 km	Elite M	18 a 39	M
“	“	“	M40	40 a 44	M
“	“	“	M45	45 a 49	M
“	“	“	M50	50 a 54	M
“	“	“	M55	55 a 59	M
“	“	“	M60	60 a 64	M
“	“	“	M65	+ 65	M
“	“	“	Feminino Elite	18 a 39	F
“	“	“	Feminino Veterano	+ 40	F

\* As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

**Importante:** A hora limite de chegada à meta, para todos os escalões, é **12:45 horas**. Após esse horário, a organização declina qualquer responsabilidade e não assegura o transporte de regresso a Manteigas.

## 5. Secretariado e Dorsais

2/5

Entrega de dorsais e documentos informativos sobre a atividade:

Local: Edifício da Câmara Municipal de Manteigas.

Horário: Entre as 18:00 e as 22:30 horas do dia anterior à prova; e

A partir das 8:00 horas do dia da prova,

**Os dorsais dos atletas são considerados pertença da organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.**

Os atletas (masculinos e femininos) poderão competir em qualquer escalão anterior ao correspondente à sua idade, desde que no ato da inscrição manifestem, por escrito, essa intenção.

Apenas são permitidas alterações de dorsais, quando se comprove que existem incorreções nos dados da inscrição.

## 6. Inscrições

### 6.1. Forma e pagamento

As inscrições serão efetuadas, **unicamente**, através da plataforma **acorrer.pt**, de acordo com os critérios estabelecidos pela mesma, até ao dia 25/02/2020, de acordo com os valores de inscrição\* indicados no quadro seguinte.

A ausência ou desistência do participante no decurso da atividade não lhe confere o direito à devolução do valor da inscrição.

**Nota:** Não serão aceites inscrições de última hora.

\*Prazo e valores de inscrição:

Modalidade		Até 26/02/2020
<b>Atletismo</b>	Atletas	6,00€
<b>Caminhada</b>	Caminheiros até aos 12 anos	Gratuito
	Restantes caminheiros	6,00€

**A Organização atribui à APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima um donativo no valor de 1,00€ (um euro) por cada inscrição.**

### 6.2. Esclarecimentos

Para esclarecimentos e dúvidas referentes a inscrições poderá contactar a organização pelos meios indicados no ponto 16. do presente regulamento.

## 7. Zona e Controlo de Partida

A anteceder a partida será feito um controlo de dorsais dos participantes, à entrada da zona de partida (frente ao edifício da Câmara Municipal), acessível a partir das 10:00 horas.

Os atletas deverão afixar de forma visível (preferencialmente à altura do peito) o seu dorsal com o nº identificativo, sem dobrar, rasgar ou ocultar qualquer dado ou patrocinador que nele conste, sendo impedida a participação a todo o concorrente que não cumpra com o estipulado neste regulamento.

## 8. 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 “**12 km Manteigas – Penhas Douradas, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)**” possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

## 9. Alterações

3/5

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 atividade 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 de partida ou nos pontos de controlo ao longo do percurso.

## 10. 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.

## 11. Sanções

Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

## 12. Prémios

### 12.1 Prémios Monetários

Os atletas ou clubes contemplados com prémios monetários deverão indicar à organização o NIF correspondente a cada premiado (atleta ou clube), indispensáveis para a entrega do referido prémio.

### CORRIDA DE MONTANHA

Prémios monetários de acordo com a seguinte grelha:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Classificação Geral	300€	200€	150€	100€	75€	60€	50€	40€	30€	20€
Escalões Femininos	200€	100€	50€							
Escalões Masculinos	60€	40€	30€							
Equipas	100€	60€	40€							

### 12.2 Outros Prémios

#### Troféus:

CORRIDA DE MONTANHA - 10 primeiros da classificação geral (\*);  
- 3 primeiros classificados de cada escalão;  
- 3 primeiras equipas.  
(\* ) + Prémio APAV - Prémio especial à vencedora feminina.

#### Prémios de Participação:

Atletas: ..... Medalha da prova + T-shirt técnica + Gola

Caminheiros: ... T-shirt técnica

Todos: ..... Bolos tradicionais

### 12.3 Cerimónia de Entrega

A cerimónia de entrega de prémios terá início às 15:00 horas, na escadaria de acesso ao edifício da Câmara Municipal de Manteigas.

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

## 13. Classificações

4/5

### 13.1 Individual

Geral: todos os atletas não desclassificados que concluírem a prova até ao encerramento do controlo de chegada.

Escalões: conforme definidos no ponto 4. do presente Regulamento.

### 13.2 Coletiva

A classificação por equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas da equipa melhor classificados na classificação geral individual.

A classificação da equipa far-se-á pela soma algébrica dos lugares obtidos pelos respetivos atletas, classificando-se em 1º lugar a equipa que obtiver menor pontuação e assim sucessivamente.

Em caso de empates, ficará melhor classificada a equipa cujo quarto atleta esteja melhor posicionado na Classificação Geral.

## 14. SEGURO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer atleta que tenha sofrido um acidente durante a prova deverá até a um período máximo de uma hora depois do fecho da meta de efetivar o registo da participação do acidente, junto da Organização.

Salvaguardam-se as situações em que o atleta é transportado pelos meios do socorro para a unidade de saúde, em que nesta situação terá 48 horas para fazer a participação por e-mail ([ccd.cmmanteigas@gmail.com](mailto:ccd.cmmanteigas@gmail.com)).

## 15. Aceitação do Regulamento

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição na prova **12 KM MANTEIGAS – PENHAS DOURADAS, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)** aceitam o presente regulamento.

## 16. Informações

Outras informações ou esclarecimentos sobre a presente prova, poderão contactar a organização pelos seguintes meios:

Câmara Municipal de Manteigas: [www.cm-manteigas.pt](http://www.cm-manteigas.pt) (URL)  
275 980 000 (telefone geral)  
275 982 092 (fax)

CCD Câmara Municipal de Manteigas: [ccd.cmmanteigas@gmail.com](mailto:ccd.cmmanteigas@gmail.com) (e-mail)  
962 073 828 (Rui Carvalho)  
964 579 106 (Carla Carvalho)  
969 575 644 (David Saraiva)

## 17. Casos Omissos

Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização.

## INFORMAÇÕES ÚTEIS

### TRANSPORTE DE EQUIPAMENTO PARA A META

Os atletas terão ao seu dispor, a partir das 10:00 horas, junto à entrada de acesso à zona de aquecimento e controlo de equipamento, uma viatura da Câmara Municipal de Manteigas para transportar roupa para a meta.

Os sacos com o referido equipamento deverão estar devidamente identificados com o nº do atleta, sendo reclamados na meta mediante a apresentação do respetivo dorsal.

### TRANSPORTE DE REGRESSO A MANTEIGAS

Após a chegada à meta os concorrentes terão à sua disposição, até às 13:00 horas, autocarros para o regresso a Manteigas.

### DUCHES

Banho para todos os participantes nos balneários do Pavilhão Gimnodesportivo do Centro Cívico de Manteigas, localizado frente aos Paços do Concelho de Manteigas.

### ONDE DORMIR E ONDE COMER

O Concelho de Manteigas, Coração da Serra da Estrela, detém um parque hoteleiro que lhe proporcionará uma ótima estadia e a degustação da afamada gastronomia regional.

Para mais informação da lista das unidades hoteleiras e de restauração do Concelho deverá aceder à página do Município em <https://manteigastrilhosverdes.com/>

### COMO CHEGAR A MANTEIGAS

**De Lisboa**, seguir A1 e virar para A23, passando de seguida, sempre em autoestrada, a Torres Novas, Abrantes, Castelo Branco, Fundão e Covilhã, até ao nó de Belmonte/Manteigas, tomando então a direção de Manteigas, passando, sucessivamente, por Ginjal, Valhelhas, Vale de Amoreira e Sameiro, antes de se alcançar Manteigas.

**Do Porto**, seguir A1 até ao nó de Albergaria onde viram para A25, em direção a Viseu, seguindo nesta via até ao nó da Guarda com a A23, seguindo para sul até ao nó de Belmonte/Manteigas após o qual seguem as indicações dadas anteriormente.

Para planear outras rotas para a sua viagem até à Serra da Estrela e visita ao Concelho de Manteigas por ocasião dos **12 Km Manteigas – Penhas Douradas, Corrida Solidária com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)**, recomendamos a consulta à página do Município em [www.cm-manteigas.pt/](http://www.cm-manteigas.pt/) ou ao site [www.viamichelin.pt](http://www.viamichelin.pt).

PROMOTOR



ORGANIZAÇÃO



CCD dos Trabalhadores da  
Câmara Municipal de Manteigas

