

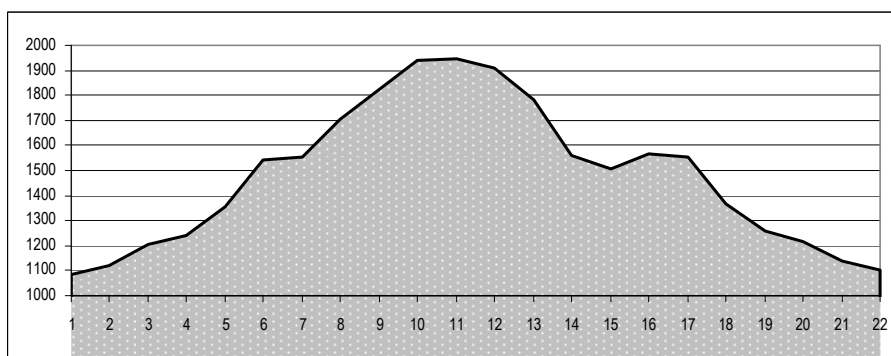
# REGULAMENTO

**1. ORGANIZAÇÃO** - A Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada organiza, no próximo dia **13 de JUNHO de 2010**, em colaboração com a Câmara Municipal de Manteigas, Parque Natural da Serra da Estrela, Fundação INATEL – Delegação da Guarda, Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela e Clube de Montanhismo da Guarda, uma corrida pedestre de montanha e marcha de montanha denominada **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS**. A prova foi nomeada **CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA** e é válida para os calendários **2010 Skyrunner® World Series Trail - ISF** ([www.skyrunning.com](http://www.skyrunning.com)) e **CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA SALOMON 2010** ([www.fpme.org](http://www.fpme.org)), iniciativas que se regem por regulamento próprio.

**2. PARTICIPAÇÃO** – Actividade aberta à participação de todos, federados ou populares, em representação individual ou colectiva (Escolas, Clubes, Associações Desportivas, etc.) sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

**3. PERCURSO** – Percurso competitivo, com 21,030 metros de extensão (medição GPS), terá partida (8h30m) e chegada no Vale Glaciar do Zêzere, a cerca de 7 km de Manteigas, junto à Casa Abrigo da **Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela** (1083 metros de altitude), seguindo-se um trajecto que levará os concorrentes a percorrer o trilho T32 do Parque Natural da Serra da Estrela para sul, cruzando a EN338 e continuando a subir, sempre em carreiro, até à Nave de Santo António (5,6 km – 1540 metros), atravessando a mesma e cruzando a EN 339 para começar a subir o carreiro existente no Espinhaço de Cão até à Torre (9,75 km – 1993 metros), local onde se inicia a descida do trilho T14 com passagem no Terroeiro e Covão da Mulher, após o qual sobem a estrada de asfalto do Vale de Unhais em direcção à EN 339 que voltam a cruzar para entrar na Nave de Santo António, ponto a partir do qual percorrem em sentido inverso o trajecto realizado nos quilómetros iniciais.

Para a marcha pedestre em montanha, na distância aproximada de 8 km, percurso alternativo com partida (8h30m) e chegada junto à Casa Abrigo da **Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela** e trajecto traçado no Vale Glaciar do Zêzere.



**4. SECRETARIADO** – Aberto, das 15 horas às 19 horas de 12 de Junho de 2010, na recepção do Auditório do Centro Cívico de Manteigas, localizado frente aos Paços do Concelho de Manteigas (Rua 1º de Maio – Manteigas), para entrega de dorsais dos Atletas e Caminheiros e documentos informativos sobre a actividade.

No dia 13 de Junho de 2010 os dorsais serão entregues entre as 7h30m e as 8h15m junto ao local da partida, em pleno Vale Glaciar do Zêzere, a cerca de 7 km de Manteigas - Casa Abrigo da **Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela**.

Os dorsais são considerados pertença da Organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade. A cedência de dorsais, sem a respectiva alteração junto do secretariado, implica a desclassificação da totalidade dos Atletas dos clubes prevaricadores.

**5. CONTROLO DE PARTIDA** – A anteceder a partida será feito um controlo de dorsais e equipamento dos concorrentes. Todos os concorrentes levarão o dorsal correctamente colocado bem como o equipamento apropriado para uma competição com estas características segundo o prescrito no **Regulamento de Corrida de Montanha da FPME**. A todo o participante que não cumpra com o regulamentado será impedida a participação nesta actividade.

**6. ESCALÕES – CORRIDA EM MONTANHA**

**Masculinos:**

**Femininos:**

**Sub23 M** (18 a 22 anos)

**Sub23 F** (18 a 22 anos)

**Elites M** (23 a 39 anos)

**Elites F** (23 a 39 anos)

**M40** (40 a 44 anos)

**F40** (40 a 44 anos)

**M45** (45 a 49 anos)

**F 50** (50 a 54 anos)

**M50** (50 a 54 anos)

**M55** (55 a 59 anos)

**M60** (mais de 60 anos)

**NOTA: as idades indicadas referem-se ao dia da prova, obrigando-se os atletas a competir no escalão correspondente à sua idade no dia da competição.**

### MARCHA DE MONTANHA

**CAMINHEIROS:** Participantes, sem distinção de sexo ou idade, numa marche pedestre de montanha, sem intuídos competitivos, a realizar em percurso alternativo ao dos atletas.

**7. INSCRIÇÕES** – Terão início a 1 de Maio de 2010 e encerram a 9 de Junho de 2010. Devem indicar nome, data de nascimento, nº de licença na **FPME** para os atletas nela filiados, categoria (Atleta ou Caminheiro) e clube do participante, sendo acompanhadas de cheque, vale postal ou comprovativo da transferência bancária (**NIB 0035 0079 0000 9372 1303 8**) correspondente à taxa de inscrição:

- **Inscrições efectuadas de 1 de Maio de 2010 a 4 de Junho de 2010**

Caminheiros até 11 anos – Gratuitas;

Caminheiros dos 12 aos 17 anos - €2,50;

Atletas ou Caminheiros **filiados na FPME** - €5,00;

Restantes Atletas e Caminheiros, com mais de 18 anos, não filiados na **FPME** - €10,00

- **Inscrições efectuadas de 5 a 9 de Junho de 2010**

Caminheiros até 11 anos – Gratuitas;

Caminheiros dos 12 aos 17 anos - €2,50;

Atletas ou Caminheiros **filiados na FPME** - €7,50;

Restantes Atletas e Caminheiros, com mais de 18 anos, não filiados na **FPME** - €15,00.

As inscrições deverão ser formalizadas, preferencialmente, via e-mail ([gestao@fpme.org](mailto:gestao@fpme.org)) ou via fax ou CTT para:

### CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS

**FPME \* APARTADO 226 \* 4501-910 ESPINHO \* PORTUGAL**

☎ **(++ 351) 227 310 161** \* 📠 **(++ 351) 227 310 161**

**MAIL – [gestao@fpme.org](mailto:gestao@fpme.org)**

**NOTA: As inscrições através de fax ou e-mail deverão ser acompanhadas de comprovativo de transferência bancária para a conta NIB 00350 07900 00937 21303 8, da Caixa Geral de Depósitos.**

**8. INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA** – Admitem-se inscrições de última hora, ao valor unitário de €15,00 / participante, caso a organização ainda detenha dorsais vagos e as inscrições não coloquem em causa o desenrolar da competição. De igual modo serão permitidas alterações de dorsais, unicamente para atletas detentores de seguro desportivo na substituição de um atleta do mesmo clube, devendo comprovar essa situação junto do secretariado aquando da alteração, sem qualquer encargo adicional para as colectividades / atletas.

**9. SEGURANÇA** - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente ou negligência alheia, bem como a perda ou estrago do equipamento ou material dos participantes. Cada corredor é responsável por todo e qualquer dano que a participação no **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS** possa causar, quer a si mesmo, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição, declinando a organização qualquer responsabilidade em caso de acidente ou lesão.

**10. ALTERAÇÕES DE PERCURSO** - 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 actividade 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.

**11. 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.

**12. SANÇÕES** - Qualquer atitude que origine um falsear da verdade desportiva por parte de algum atleta será punida com a desclassificação. Ao(s) atleta(s) em causa será vedada a participação em futuras edições da prova.

**13. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA** - A classificação colectiva, separada para equipas masculinas e femininas, será obtida pela soma dos tempos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, **filiados na FPME ou suas congéneres**, independentemente do escalão.

#### **14. PRÉMIOS - CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS**

Troféu original, diploma e camisola para todos os atletas classificados;

Medalhão para os 10 primeiros classificados de cada escalão;

Camisola e diploma para todos os caminheiros.

#### ***CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA***

**Camisola e título de Campeão / Campeã de Portugal de Corrida em Montanha** respectivamente aos primeiros classificados da geral masculina e feminina, **filiados na FPME**;

Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão, **entre os atletas filiados na FPME**;

Troféu e **título de Campeão / Campeã de Portugal de Corrida em Montanha**, respectivamente às equipas vencedoras masculinas e femininas, **filiadas na FPME** e aos atletas que as compõem;

Troféu às equipas masculinas e femininas classificadas em 2º lugar e medalhas aos atletas que as compõem

Prémios monetários, aos melhores classificados geral, masculina e feminina e equipas, **filiados na FPME ou suas congéneres**, segundo a seguinte grelha em euros:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º/15º
Geral Masculina -250	200	150	125	100	80	60	40	30	25	
Geral Feminina -	250	200	150	100	75					
Equipas (1) -	150	120	90							

(1) – **Classificações separadas para equipas masculinas e femininas, formadas exclusivamente por atletas filiados na FPME ou suas congéneres, independentemente do escalão etário.**

**15. PRÉMIOS MONETÁRIOS** – Os prémios monetários serão disponibilizados através de transferência bancária para a conta indicada pelo atleta / clube premiado, devendo os mesmos indicar à Organização o NIB e NIF correspondente.

**16. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO** - Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS**, aceitam o presente regulamento.

**17. CASOS OMISSOS** - Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização em conformidade com o **Regulamento de Corrida em Montanha da FPME**.

# INFORMAÇÕES

## COMO CHEGAR À PARTIDA

A partida localiza-se no Vale Glaciar do Zêzere, o maior da Europa, junto à Casa Abrigo da Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela, a cerca de 7 km do centro da vila de Manteigas, acessível pela EN338 (Manteigas – Torre)

1 – De Lisboa - Seguir A1 até ao nó com a A23 (Torres Novas), entrando de seguida nesta auto-estrada que o levará a passar por Abrantes, Castelo Branco, Covilhã e Belmonte. Saia da A23 no nó de Belmonte / Manteigas e siga a partir daqui as indicações para Manteigas (a cerca de 30 km da auto-estrada);

2 – Do Interior Sul (Beja, Évora, Portalegre) – Seguir IP2 para norte até ao nó de Vila Velha de Ródão da A23, a partir do qual continua para norte seguindo as indicações para quem vem de Lisboa;

3 – Do Porto – Segue A1 até Albergaria, entrando de seguida na A25, em direcção a Viseu, saindo desta estrada no nó de Mangualde, para a EN 232, seguindo em direcção a Gouveia, cidade onde começa a travessia da Serra da Estrela, em direcção a Manteigas. Em alternativa, caso não deseje atravessar a Serra da Estrela entre Mangualde e Manteigas, poderá continuar pela A25 até à cidade da Guarda, onde entra na A23 até o nó de Belmonte / Manteigas, seguindo a partir daqui as indicações para Manteigas (a cerca de 30 km da auto-estrada);

4 – Do Interior Norte (Bragança, Vila Real) – Seguir IP4 até Vila Real após a qual toma a A24 para sul até Viseu e A25 em direcção à Guarda, seguindo as indicações para quem vem do Porto.

## COMO CHEGAR À PARTIDA PARA QUEM SE DESLOCA DE ESPANHA OU FRANÇA POR AUTOMÓVEL:

**Entrar em Portugal pela Fronteira de Vilar Formoso através das estradas:**

**De Espanha – E80; Em Portugal: A 25.**

**Prosegue até à Confluência com a A23 saindo, antes de chegar à Covilhã, no nó de Belmonte / Manteigas, seguindo a partir daqui as indicações para Manteigas (a cerca de 30 km da auto-estrada);**

## REUNIÃO TÉCNICA

Reunião Técnica aberta a todos, a ter início às 18h30m de 12 de Junho de 2010, no Auditório do Centro Cívico de Manteigas, onde de igual modo está montado o secretariado da véspera da prova, para transmissão de vídeo e fotos do percurso e comunicação dos dados mais importantes respeitantes à competição e caminhada. Recomenda-se a assistência a esta reunião por parte de todos os concorrentes de forma a inteirarem-se das dificuldades do percurso e recomendações da Organização.

## PORTO DE HONRA

No final da Reunião Técnica será servido um **Porto de Honra** a todos os participantes no **CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS - CAMPEONATO DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA**.

## ZONA DE ACAMPAMENTO / ACANTONAMENTO

**Acampamento** - A Organizações disponibiliza uma área no Parque de Campismo da Relva da Reboleira, a 15 km da partida, para todos aqueles que desejem acampar na véspera da actividade (trazer material próprio de acampamento).

**Acantonamento** – A Organização disponibiliza as instalações do Pavilhão Gimnodesportivo de Manteigas, localizado frente ao edifício dos paços do Concelho de Manteigas, para todos aqueles que desejem pernoitar nesse mesmo local na véspera da actividade.

## PARTIDAS

Às 8h30m, simultânea para Atletas e Caminheiros, junto à Casa Abrigo da **Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela**.

## **PERCURSO**

Inteiramente traçado em trilhos pedestres ou percursos de corta-mato, será sinalizado com fita plástica de cor viva, marcas de tinta aquando da utilização dos trilhos pedestres do **Parque Natural da Serra da Estrela** e mariolas (pedras sobrepostas que indicam o trilho a percorrer)

## **TRANSPORTES**

Os Atletas / Caminheiros serão responsáveis pela sua deslocação para o local de partida.

## **RECOLHA DE EQUIPAMENTO**

A Organização tem um serviço de recolha de equipamento e guarda de pertences a funcionar na Casa Abrigo da **Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela**.

## **DUCHE**

Banho para todos os participantes nos balneários do Pavilhão Gimnodesportivo de Manteigas

## **OFERTA DE ALMOÇO APÓS A COMPETIÇÃO / CAMINHADA**

Após a actividade e Organização oferecerá almoço a todos os participantes a servir em local a indicar.

## **CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS**

A entrega de prémios decorrerá no auditório do Centro Cívico de Manteigas, frente aos Paços do Concelho desta vila, em cerimónia a ter início às 14h30m.

## **ONDE DORMIR E COMER**

Para aqueles que desejem conhecer melhor a beleza do concelho de Manteigas e aqui desejem pernoitar, recomendamos a consulta do site oficial da Câmara Municipal de Manteigas (**www.cm-manteigas.pt**) onde se poderão inteirar dos contactos do vasto parque hoteleiro e de restauração concelhio.

## **MUITO IMPORTANTE**

É necessário ter condição física adequada às características desta Corrida de Montanha de extrema dureza que reúne condições como a distância e duração, tipo de piso, grandes desníveis, calor extremo, etc.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos.

Devido às características tão especiais desta Corrida em Montanha, recomenda-se a utilização de calçado e roupa adequados, e, se possível, o conhecimento prévio do percurso.

O participante deverá prever o transporte pessoal de abastecimento, sólido e líquido, muito importante para fazer fase a eventuais quebras físicas entre postos de abastecimento.

**O CIRCUITO DOS 3 CÂNTAROS DESENROLA-SE NO CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL DO PARQUE NATURAL DA SERRA DA ESTRELA, PELO QUE SERÁ OBRIGAÇÃO DE TODOS PRESERVAR O MEIO AMBIENTE EVITANDO ABANDONAR DESPERDÍCIOS FORA DAS ÁREAS DE CONTROLO.**

**DO NOSSO COMPORTAMENTO (ORGANIZAÇÃO E PARTICIPANTES) DEPENDERÁ O FUTURO DA PROVA.**

# **LINKS RELACIONADOS**

**CÂMARA MUNICIPAL DE MANTEIGAS**

<http://www.cm-manteigas.pt/>

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MONTANHISMO E ESCALADA**

<http://www.fpme.org>

**INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION**

<http://www.fsa-sky.org>

**SALOMON SPORTS**

<http://www.salomonsports.com>

**ASSOCIAÇÃO CULTURAL AMIGOS DA SERRA DA ESTRELA**

<http://www.asestrela.org/>

**CLUBE DE MONTANHISMO DA GUARDA**

<http://www.montanhismo-guarda.pt/>

**TURISMO DA SERRA DA ESTRELA**

<http://www.rt-serradaestrela.pt/>

**REDE NACIONAL DE EXPRESSOS, LDA.**

<http://www.rede-expressos.pt/>

**COMBOIOS DE PORTUGAL**

<http://www.cp.pt/>