

# **VISITE O VALE DE SAMEIRO E A SERRA DA ESTRELA COM O DESAFIO 2005 – XI Troféu de Aventura e Natureza**

## **REGULAMENTO**

**1. ORGANIZAÇÃO** - O Grupo Desportivo de Sameiro, com o apoio da Câmara Municipal de Manteigas, Junta de Freguesia de Sameiro, INATEL, Instituto Português da Juventude e Associação de Atletismo da Guarda organiza, no próximo dia **20 de Novembro de 2005**, uma corrida pedestre, prova de BTT e caminhada não competitiva com características de montanha, denominada "**VII Subida do Vale de Sameiro**", destinada a participantes masculinos e femininos, federados ou não, sem distinção de nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

**2. PARTICIPAÇÃO** - Na prova de atletismo podem participar atletas individuais ou em representação de equipas.

As equipas serão formadas pelo mínimo de três atletas sem distinção de idade. Cada clube ou colectividade não poderá apresentar mais que uma equipa.

➤ *Haverá uma caminhada, sem carácter competitivo, por percurso alternativo, com partida e chegada comum à dos atletas, com distância aproximada de 6 Km.*

➤ *Haverá uma prova de BTT com cerca de 30 Km, por percurso alternativo, com partida e chegada comum à dos atletas.*

**3. QUADRO COMPETITIVO** - A "**VII Subida do Vale de Sameiro**" encontra-se integrada no **Circuito Nacional de Montanha'2005** (prova-extra e entrega final de prémios) e no calendário da Associação de Atletismo da Guarda e INATEL (Delegação da Guarda), sendo ainda prova de encerramento do **DESAFIO 2005 – XI Troféu de Aventura e Natureza**.

**4. ESCALÕES** - Os concorrentes à prova distribuir-se-ão pelos seguintes escalões:

### **ATLETISMO**

<b>MASCULINOS -</b>	<b>Seniores</b> (nascidos em 1986 e anteriores); <b>Veteranos I</b> (40 a 44 anos) <b>Veteranos II</b> (45 a 49 anos) <b>Veteranos III</b> (50 a 54 anos) <b>Veteranos IV</b> (55 e mais anos)
<b>FEMININOS –</b>	<b>Seniores</b> (nascidas em 1986 e anteriores); <b>Veteranas</b> (35 e mais anos)

Notas:

a) A distância a percorrer por todos os escalões é de 10 km.

b) As equipas serão consideradas em escalão único, independentemente dos atletas que as constituem.

c) **Todos** os atletas deverão apresentar o Bilhete de Identidade, se solicitado pela organização. A não apresentação implica a desclassificação do atleta.

### **BTT**

<b>MASCULINOS -</b>	<b>JUNBIKE</b> (nascidos de 1987 a 1991); <b>ELIBIKE</b> (nascidos de 1986 a 1984); <b>VETBIKE</b> (nascidos em 1973 e antes)
<b>FEMININOS –</b>	<b>FEMBIKE</b> (escalão único para participantes femininas nascidas em 1991 e antes).

Notas:

d) A distância a percorrer por todos os escalões é de aproximadamente 30 km.

e) Não haverá classificação por equipas, podendo no entanto os participantes fazer a sua inscrição em representação de qualquer colectividade.

**5. INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão indicar nome, data de nascimento, clube e categoria de participação (Atletismo / BTT / Caminheiro) e serão aceites até ao dia **18 de Novembro de 2005 (6ª feira)**, devendo ser efectuadas por correio para:

**Grupo Desportivo de Sameiro \* Edifício do Centro Social \* 6260-311 Sameiro**

a) As inscrições estão limitadas a 300 participantes e serão consideradas pela ordem de chegada.

b) As inscrições deverão ser acompanhadas de cheque ou vale postal no valor da respectiva taxa, sob pena das mesmas não serem aceites:

- Gratuitas para caminheiros até 11 anos;
  - €2,50 para caminheiros dos 12 aos 17 anos;
  - €3,50 para atletas com seguro desportivo;
  - €4,00 para atletas sem seguro desportivo e caminheiros com idade igual ou superior a 18 anos
  - €5,00 para os participantes em BTT.
- c) Não se efectuarão inscrições de última hora nem alterações no dia da prova.

**6. HORA E LOCAL DE PARTIDA** - A partida da Caminhada e do BTT será dada em simultâneo às **10h30m** junto ao edifício do Centro Social de Sameiro. A partida da prova de atletismo será dada no mesmo local às **11 horas**.

**7. 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 na “**VII Subida do Vale de Sameiro**” possa causar, quer os concorrentes a si mesmos, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

**8. SANÇÕES** - Qualquer tentativa para encurtar a distância da prova, não a percorrendo na sua totalidade, ou qualquer outra atitude originando um falsear da verdade desportiva, por parte de algum participante, será punida com a desclassificação. Ao(s) participante(s) em causa será vedada a participação em futuras edições da prova.

**9. SECRETARIADO** - Os dorsais e placas de identificação serão entregues aos participantes a partir das 9h30m no secretariado montado no Centro Social de Sameiro.

Junto à partida haverá uma zona de aquecimento para os participantes na prova de atletismo, onde lhes será entregue um talão de controlo.

A não apresentação do talão na meta implica a desclassificação do atleta em falta, pelo que se apela para o seu transporte seguro.

**10. PERCURSO** - O percurso está marcado por cada quilómetro, não existindo tempos de passagem.

Haverá postos de abastecimento aos quilómetros 3, 6 e 8 e no final da prova.

**11. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA** - A classificação por equipas, unicamente para o atletismo, será obtida pela soma de tempos dos três primeiros atletas dessa equipa a chegarem à meta, independentemente do escalão. Em caso de empate, a melhor classificação atribuir-se-á à equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

Haverá classificação geral e por cada um dos escalões.

## **12. PRÉMIOS –**

- **Prémio de participação (um polo) para todos os que cheguem ao final da prova no tempo máximo de 45 minutos após o vencedor da corrida.**
- **Prémio especial para o record da prova.**
- **Prémio especial para a equipa que terminar com mais elementos.**
- **Prémio para os melhores classificados de cada escalão.**
- Prémios monetários para a classificação geral Individual Masculina no Atletismo com os seguintes valores: 1º - €150; 2º - €100; 3º - €80; 4º - €70; 5º - €60; 6º - €50; 7º - €45; 8º - €40; 9º - €35; 10º - €30; 11º - €25; 12º - €20; 13º - €15; 14º - €10; 15º - €5.
- Prémios monetários para a classificação geral Individual Feminina no Atletismo com os seguintes valores: 1º - €150; 2º - €100; 3º - €70; 4º - €40; 5º - €20;
- Medalhão do 16º ao 50º da geral; Medalha do 51º ao 100º.
- Taças ou troféus às 10 primeiras equipas. Material desportivo.
- Individual BTT: Troféus aos 3 primeiros classificados de cada escalão.

**A entrega de prémios terá início às 14 horas, após o almoço servido a todos os participantes e acompanhantes.**

**Nota: É necessário apresentar o nº. de contribuinte para receber os prémios monetários.**

**13. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO** - Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição na “**VII Subida do Vale de Sameiro**” aceitam livremente o presente regulamento.

**14. PROTESTOS** - Os protestos deverão ser apresentados por escrito ao Júri da prova em papel timbrado do clube, acompanhados da taxa de €50,00. Se o protesto for deferido a taxa é devolvida.

**15. CASOS OMISSOS** - Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pelo Júri e pela organização em conformidade com as regras da IAAF.

# ALMOÇO-CONVÍVIO PARA TODOS OS PARTICIPANTES E ACOMPANHANTES

## INFORMAÇÕES

### COMO CHEGAR A SAMEIRO

De Lisboa, seguir A1 e virar para A23 nas proximidades da Serra d'Aire e Candeeiros, seguindo então, sempre em auto estrada, até ao nó de Belmonte / Manteigas, tomando então a direcção de Manteigas. 2 km após o Skiparque encontram Sameiro.

Do Porto, seguir A1 até Albergaria, virando então para IP5 que segue até à Guarda, tomando de seguida a A23 até ao nó de Belmonte / Manteigas após o qual seguem as indicações dadas anteriormente.

### PARTIDAS

Às 10h30m para os Caminheiros e BTT e às 11h00m para o Atletismo, junto ao Centro Social de Sameiro, localizado no centro da povoação, nas proximidades do polidesportivo local.

### PERCURSO

Cerca de 30 km para o BTT, 10 km para o Atletismo e 6 km para os caminheiros, predominantemente em subida, ligando Sameiro (600 metros de altitude) à Casa do Guarda Florestal do Gorgulão (1150 metros de altitude). Sinalizado com fita plástica vermelha e branca nos troços de terra e marcas de tinta nas partes de asfalto. Volta inicial à povoação, em asfalto e paralelo, seguindo-se subida constante em estrada de terra, Últimos 500 metros em descida ligeira até à meta. Para o BTT, após os 9 km, os participantes terão um percurso predominantemente plano durante cerca de 12 km, com paisagens deslumbrantes sobre o Rio Mondego. A parte final terá alguns desníveis a vencer, numa sucessão de subidas e descidas até à meta, instalada no mesmo local do Atletismo e Caminhada.

Ao longo do percurso haverá três postos de abastecimento (3 km, 6 km, 8 km), contendo água em cada um deles.

### DUCHE

Banho para todos os participantes nos balneários de apoio ao Polidesportivo de Sameiro, a 100 metros do local da partida.

### ALMOÇO PARA TODOS OS PARTICIPANTES E ACOMPANHANTES

Após a actividade e a anteceder a cerimónia de entrega de prémios da competição e cerimónia final de entrega de prémios do **CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA'2005** a organização oferece almoço a todos os participantes, a servir nas instalações de apoio ao polidesportivo de Sameiro

### PRÉMIOS

**Cerimónia a ter lugar no decurso do almoço-convívio final que se irá realizar no Polidesportivo de Sameiro e no decurso do qual se procederá de igual modo à entrega de prémios do CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA'2005.**

\* Prémios monetários os melhores da geral, masculina e feminina, segundo a seguinte grelha, em euros:

**Individual Masculina (Atletismo):** 1º - €150; 2º - €100; 3º - €80; 4º - €70; 5º - €60; 6º - €50; 7º - €45; 8º - €40; 9º - €35; 10º - €30; 11º - €25; 12º - €20; 13º - €15; 14º - €10; 15º - €5.

**Individual Feminina (Atletismo):** 1ª - €150; 2ª - €100; 3ª - €70; 4ª - €40; 5ª - €20.

\* Polo para todos os atletas que cheguem à meta no tempo máximo de 45 minutos após o vencedor da prova.

\* Medalhão do 16º ao 50º classificado da geral masculina.

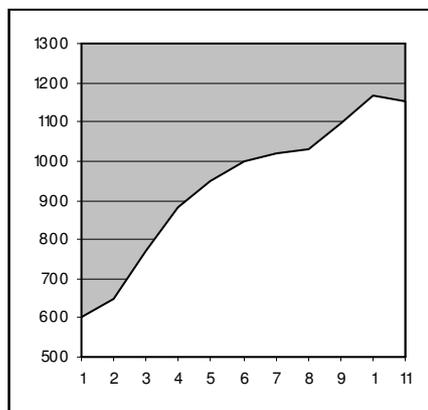
\* Medalha do 51º ao 100º da geral masculina.

\* Troféu às 10 primeiras equipas.

\* Prémio para os melhores classificados de cada escalão.

\* Prémio especial para o record da prova.

**A 7ª SUBIDA DO VALE DE SAMEIRO DESENROLA-SE NUM CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL (PARQUE NATURAL DA SERRA DA ESTRELA), PELO QUE SERÁ OBRIGAÇÃO DE TODOS PRESERVAR O MEIO AMBIENTE EVITANDO ABANDONAR DESPÉRDÍCIOS 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/>

**REGIÃO DE TURISMO DA SERRA DA ESTRELA**

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

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

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

**GRUPO GENERALI**

<http://www.generalip.t/>

**ÁGUA SERRA DA ESTRELA**

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

**SUMOL**

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