

Guia Técnico Maratona BTT/XCM Rota da Lampreia

2025



Korpo Activo Associação Desportiva
Câmara Municipal de Penacova
30-03-2025



Índice

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Cláusula Legal | 4 |
| 2 | Disposições Gerais | 4 |
| 3 | Objetivos | 5 |
| 4 | Introdução | 5 |
| 5 | Condições de participação | 6 |
| 5.1 | Participação | 6 |
| 5.2 | Responsabilidade ambiental | 7 |
| 5.3 | Segurança | 7 |
| 5.4 | Condição e preparação física e mental | 8 |
| 5.5 | Semi-autonomia e ajuda externa | 8 |
| 5.6 | Atribuição de Frontais | 9 |
| 5.7 | Categorização das provas | 9 |
| 5.8 | Categorias dos Corredores e Percursos | 9 |
| 5.9 | Identificação da categoria | 10 |
| 6 | Denominação | 10 |
| 6.1 | Atletas federados Competição | 10 |
| 6.2 | Atletas de Classe OPEN | 10 |
| 7 | Percurso | 11 |
| 7.1 | Distância/Categoria | 11 |
| 7.2 | Marcação | 11 |
| 7.3 | Sinalização do percurso | 11 |
| 8 | Inscrições | 13 |
| 8.1 | Menores de idade | 14 |
| 8.2 | Processo de inscrição | 14 |
| 8.3 | Atletas Federados | 15 |
| 8.4 | Atletas Open | 15 |
| 8.5 | Valor da Inscrição | 15 |
| 8.6 | Anulação da inscrição | 16 |



| | | |
|-------|---|----|
| 8.7 | Prazos | 16 |
| 8.8 | Penalização..... | 16 |
| 8.9 | Staff | 16 |
| 8.10 | Serviços disponibilizados..... | 17 |
| 9 | Seguro | 17 |
| 9.1 | Atletas Federados..... | 17 |
| 9.2 | Atletas Não Federados | 17 |
| 9.3 | Coberturas..... | 17 |
| 9.4 | Franquia..... | 18 |
| 9.5 | Prazos | 18 |
| 10 | Programa/Horário | 18 |
| 11 | Secretariado da prova/horários e locais | 19 |
| 12 | Prova | 20 |
| 12.1 | Metodologia do controlo de tempos | 20 |
| 12.2 | Diretor de Prova | 20 |
| 12.3 | Grelha de Partida | 20 |
| 12.4 | Organização das Boxes..... | 20 |
| 12.5 | Partida | 21 |
| 12.6 | Postos de Controlo | 21 |
| 12.7 | Abastecimentos..... | 21 |
| 12.8 | Assistência Médica | 24 |
| 12.9 | Perfil altimétrico Maratona..... | 24 |
| 12.10 | Perfil altimétrico Meia Maratona..... | 24 |
| 13 | Categorias e Prémios..... | 25 |
| 13.1 | Classificações..... | 25 |
| 13.2 | Classificações e Prémios..... | 25 |
| 13.3 | Entrega de Prémios | 25 |
| 14 | Parque de Equipas..... | 25 |
| 15 | Casos Omissos | 26 |
| 16 | Direitos de imagem | 26 |
| 17 | Dados Pessoais | 27 |
| 18 | Proteção de Dados | 27 |
| 19 | Disposições Legais | 28 |
| 20 | Disposições Finais..... | 28 |



Câmara Municipal

21 Contactos e Staff..... 30





Regulamento

1 Cláusula Legal

A assinatura da inscrição dos participantes, dos seus pais, ou dos seus tutores no caso de ser menor de 18 anos de idade, implica ter lido, entendido e adquirido os compromissos que se seguem:

“Reúno as condições físicas e psicológicas para o esforço inerente à prova em que irei participar. Eximo de toda a responsabilidade que possa surgir da participação no evento, tal como a perda de objetos pessoais por roubo ou outras circunstâncias e o perigo de prejuízo para a organização, os sponsors e patrocinadores comerciais, diretores, empregados, associações organizadoras do evento, e outras entidades ligadas à organização. Declino tomar qualquer ação legal, não limitada ao risco das lesões que possam surgir, causadas pela participação no evento. Autorizo os organizadores do evento a fazer uma gravação total ou parcial da minha participação através de fotografias, filmes, televisão, rádio, vídeo ou qualquer outro meio. Cedo todos os direitos relativos à exploração comercial e de publicidade que considerem oportuno exercer; sem direito da minha parte de receber qualquer compensação económica.”

É garantido aos participantes, nos termos lei nº 67/98 de 26 de outubro de 1998, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junta da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

2 Disposições Gerais

O presente regulamento estabelece os princípios aplicáveis à organização de evento de BTT “3ª Taça Regional XCM - Rota da Lampreia - Penacova”.

Prova da Taça Regional XCM, na qual os atletas disputam em conformidade com os Regulamentos da UCI (provas internacionais), da UVP-FPC e com o presente regulamento, sendo o colégio de comissários a única entidade responsável pela aplicação dos mesmos.



Os atletas portadores de licença de “CPT” da UVP/FPC integrarão a prova XCM para atletas não federados, cuja prova tem regulamento particular próprio da responsabilidade do organizador, sendo a idade mínima para participação 17 anos no ano do evento.

3 Objetivos

A Câmara Municipal de Penacova a comum com a Associação Korpo Activo, enquanto co-organizadores do presente evento desportivo definem os seguintes objetivos:

1. Promover as potencialidades turísticas do concelho de Penacova, sendo esta uma região com imenso potencial para a prática do BTT.
2. Promover, estimular e incentivar a utilização da bicicleta enquanto meio de transporte alternativo, não poluente, saudável, e como instrumento lúdico - desportivo que permite o contacto direto com a natureza.

4 Introdução

- 1- A prova disputa-se a 30 de março de 2025, definindo-se como uma prova para a 3ª Taça Regional de XCM, na modalidade de Maratona XCM. O Município de Penacova, juntamente com a Associação Korpo Activo serão os organizadores da denominada 2ª Taça Regional XCM - Rota da Lampreia - Penacova;
- 2- Na Maratona BTT/XCM – Rota da Lampreia, Penacova 2025 estão incluídas as seguintes provas: 3ª Taça Regional de XCM - Rota da Lampreia - Penacova; Maratona e Meia-Maratona (Open e CPT);
- 3- A Taça Regional de XCM é regulada exclusivamente pelo regulamento da UVP/FPC e ACBL.
- 4- Na Prova poderão participar atletas portadores de licença desportiva de competição, assim como atletas Federados na vertente Ciclismo Para Todos, e também atletas não federados, de nacionalidade portuguesa ou outra, com idade igual ou superior a 17 anos.



- 5- Para participar é obrigatório o atleta ter a sua licença em dia como federado na Federação Portuguesa de Ciclismo, nas classes de Competição ou de Ciclismo para Todos (CPT). Nos restantes casos, terá de efetuar um pagamento extra de 3€, aquando da inscrição, para garantir a Filiação Diária em Prova Aberta (Seguro da FPC).
- 6- Pretende-se que este evento se assuma como evento de referência e contribua para a promoção da prática desportiva e que corresponda ao crescente interesse por atividades desportivas de natureza, visando igualmente potenciar o Concelho, as suas gentes e o desporto, em concreto e, bem assim, tudo o que o referido aporta a vários níveis, como a gastronomia, cultura, história, costumes, desporto de Natureza entre outros.

5 Condições de participação

5.1 Participação

- O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- O estabelecido pelo presente regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de salvaguardar a segurança do atleta.
- Os intervenientes na 3ª Taça Regional de XCM - Rota da Lampreia – Penacova assumem e declaram conhecer e aceitar o regulamento;
- Todos os intervenientes no evento, com especial destaque para os atletas, elementos da organização e das equipas de apoio, deverão nortear as suas ações e atos com base no senso comum que define o fair-play, o respeito e a solidariedade entre todos, vincando assim aquilo que são consideradas as características desta modalidade, tais como: respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores e um profundo respeito pelo ambiente e património natural e cultural dos territórios em que decorre o evento.



5.2 Responsabilidade ambiental

- É promovida no pressuposto das boas práticas ambientais e no estrito respeito, salvaguardando a proteção dos recursos naturais;
- Por forma a minimizar o impacto e a rodada ambiental nos territórios por onde passa o BTT, adotamos um conjunto de medidas das quais salientam-se: o controlado limite de atletas em prova, o fornecimento de garrafas plásticas durante o evento em pontos estratégicos, a reutilização de todo o material de marcação, a separação de resíduos, entre outros;
- Na prossecução do objetivo de preservação e sensibilização ambiental é exigido aos participantes e todos os envolvidos na realização da 3ª Taça Regional de XCM- Rota da Lampreia – Penacova a adoção de um comportamento ambientalmente responsável e sustentável;
- Em todos os postos de abastecimento, estarão devidamente assinaladas zonas para recolha seletiva de resíduos recicláveis.

5.3 Segurança

- Apesar da presença de elementos das autoridades, os concorrentes, participantes e demais intervenientes, quando as atividades se realizem na via pública, no todo ou em parte, terão que cumprir escrupulosamente as normas em vigor relativas à circulação rodoviária, nomeadamente o Código da Estrada e sua legislação regulamentar e complementar, respeitando as ordens e instruções dos agentes reguladores e observando uma conduta de ponderação, diligência, cautela, zelo e prudência de molde a prevenir quaisquer acidentes ou incidências;
- É obrigatório o uso do capacete, devidamente colocado, durante todo o percurso;
- Ao longo de todo o percurso existirão diversos veículos (ambulâncias, motos e carrinhas) devidamente identificados como Organização para o acompanhamento e apoio necessários;
- Aconselhamos muita atenção às placas sinalizadoras dos cruzamentos, perigo e das descidas perigosas;





- De forma à organização ter um completo controlo sobre os participantes que estão a realizar a atividade é obrigatório que todos (mesmo os desistentes) passem na zona de Meta;
- Ao formalizarem a pré-inscrição ou inscrição e ao apresentarem-se para participar na atividade desportiva, os participantes declaram conhecer e aceitar integralmente o presente Regulamento e as informações constantes do Guia Técnico. A aceitação expressa do presente regulamento e das disposições aplicáveis também ocorre nas situações em que a pré-inscrição e inscrição são efetuadas, em representação dos participantes, pelos diretores desportivos, representantes dos clubes ou outros interlocutores, estando todos estes obrigados a informar e sensibilizar os participantes para as disposições e necessidade de cumprimento dos regulamentos e normas.

5.4 Condição e preparação física e mental

- Para participar é indispensável ter a condição física e mental adequada às características da modalidade de BTT em geral e desta prova de extrema dureza em específico. O apuramento dessa preparação e condição física e mental é de inteira responsabilidade do atleta que, para o efeito, deverá ter em consideração, entre outros, o princípio da semi-autonomia, a distância, o desnível, a duração e clima da época;
- Os participantes declaram assumir, nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/07) e legislação complementar, a especial obrigação de se assegurarem, previamente, de que não possuem quaisquer contra-indicações para a prática da atividade.
- A organização aconselha a realização de um exame médico a quem tenha antecedentes familiares com problemas cardíacos, diabetes, hipertensão arterial, arteriosclerose, doença renal ou pulmonar.

5.5 Semi-autonomia e ajuda externa

O princípio prova individual em semi-autonomia é a regra que se aplica à 3ª Taça Regional de XCM - Rota da Lampreia - Penacova. A semi-autonomia define-se como a



capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como de ferramenta, que permita adaptar-se e ultrapassar todas as dificuldades que surjam, sejam ou não previsíveis.

5.6 Atribuição de Frontais

- Designa-se por frontal, a placa com o número do atleta a aplicar na frente da bicicleta. Tem modelo próprio, pelo que permite identificar qual o percurso a cumprir e a categoria do atleta;
- O Frontal deve ser usado pelo atleta, durante todo o período de participação na prova;
- Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização. Caso não o faça, o atleta poderá ser impedido de participar em edições futuras.
- O Frontal tem a dimensão mínima de 16x16 cm;
- Os concorrentes obrigam-se a afixar na sua bicicleta o frontal de identificação.

5.7 Categorização das provas

Identificação do percurso (P1; P2) a cumprir situa-se na parte central do frontal/dorsal onde se enquadra o número do atleta e percurso:

- (P1) Maratona Elite: Fundo Branco;
- (P2) Meia Maratona: Fundo Verde;

5.8 Categorias dos Corredores e Percursos - Competição

| Categoria | Idades | Cor |
|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Da Bracadeira |
| MASCULINOS | | |
| ELITES | ≥ 19 ANOS | Branca |
| JUNIORES | 17 e 18 Anos | Branca |
| MASTERS 30 (M30) | DOS 30 AOS 34 ANOS | Azul |
| MASTERS 35 (M35) | DOS 35 AOS 39 ANOS | Azul Claro |
| MASTERS 40 (M40) | DOS 40 AOS 44 ANOS | Verde |
| MASTERS 45 (M45) | DOS 45 AOS 49 ANOS | Verde Claro |
| MASTERS 50 (M50) | DOS 50 AOS 54 ANOS | Castanho Claro |
| MASTERS 55 (M55) | DOS 55 AOS 59 ANOS | Castanha |
| MASTERS 60 (M60) | DOS 60 AOS 64 ANOS | Castanha Escuro |
| MASTERS 65 (M65) | > 65 ANOS | Vermelho |



5.9 Identificação da categoria

- Categoria do atleta é representada na parte superior esquerda, cujas cores estão definidas na grelha do ponto 5.8.;
- Atletas Paraciclistas tem a designação da categoria inserida neste espaço, ou seja, “D” ou “C”;
- Atletas Masculinos Masters têm a designação da categoria inserida neste espaço, ou seja, “30”, “35”, “40”, “45”, “50”, “55” ou “60”;
- Atletas Femininas Masters têm número do frontal/dorsal de cor azul ou cinzento, quer sejam, M30; M40 ou M50, respetivamente;
- Atletas E-MTB têm a designação da categoria inserida neste espaço, ou seja, EM (masculino) e EF (feminino);
- Atletas CPT e não federados (OPEN) têm espaço de identificação de categoria com divisão na diagonal em que a parte inferior é sempre laranja e parte superior é da cor da categoria em causa.

MARATONA BTT – ROTA DA LAMPREIA PENACOVA 2025 (CPT e OPEN)

6 Denominação

6.1 Atletas federados Competição

Todos os atletas com licença de competição válidas à data de prova pela Federação Portuguesa de Ciclismo.

6.2 Atletas de Classe OPEN

Atletas federados na modalidade de Ciclismo Para Todos (CPT), com licença válida à data de prova pela Federação Portuguesa de Ciclismo e restantes atletas não filiados



na Federação portuguesa de ciclismo. Só é permitida a participação de atletas com 17 anos ou mais.

7 Percurso

Vai desenrolar-se, por trilhos e caminhos rurais do Concelho de Penacova, a começar e terminar na vila de Penacova, mais propriamente, no Parque Verde António Marques.

7.1 Distância/Categoria

São estabelecidos os seguintes percursos para as categorias de competição:

-Taça Regional de XCM - MARATONA BTT – ROTA DA LAMPREIA, PENACOVA 2025 (CPT e OPEN)

- P1 – Maratona 62Km - Categoria: Elites Masculino; M30; M35; M40 e M45
- P2 – Meia Maratona 42Km - Categoria: M50; M55; M60; M65; Elites Feminino; M30F; M40F; M50F, Juniores, Masculino/Feminino; Paraciclistas, E-Bikes - Masculino/Feminino.

7.2

7.3 Marcação

A prova será marcada com placas e fitas amarelas em toda a sua extensão, os percursos previstos neste regulamento seguem por vias públicas e caminhos que se encontram abertos à circulação rodoviária e de peões. Os participantes em prova devem respeitar o código da estrada e as regras de circulação em vias públicas.

7.4 Sinalização do percurso

As setas de direção - setas vermelhas em placas brancas -, indicarão o itinerário a seguir, realçando as mudanças de direção, os entroncamentos e todas as situações potencialmente perigosas.



EM FRENTE



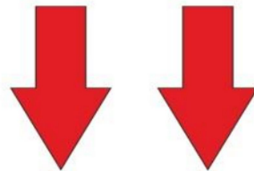
VIRAR À DIREITA



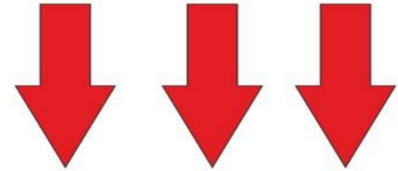
VIRAR À ESQUERDA



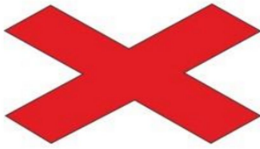
ABRANDAR



PRECAUÇÃO



EXTREMA PRECAUÇÃO



DIREÇÃO ERRADA



PONTE



TRAVESSIA DE ÁGUA



Zona de abastecimento



Perigo



**INÍCIO
ZONA DE
DESCARTE**

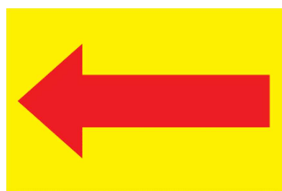
**FIM
ZONA DE
DESCARTE**



Lavagem de bicicletas



Virar à direita



Virar à esquerda

8 Inscrições

Todo o processo de inscrição decorre por via de plataforma eletrónica nos termos abaixo. Com ato da inscrição o participante aceita incondicionalmente o presente regulamento. A inscrição é válida após o respetivo pagamento. As inscrições estão limitadas a 600 atletas.





O pedido de fatura-recibo referente às inscrições deverá ser solicitado através do email: recepcao.piscinas@cm-penacova.pt exclusivamente durante a semana posterior ao evento (31 de março a 4 de Abril), no qual devem indicar os dados do participante/entidade a quem será emitido (Nome, NIF, Morada e código postal completo)

8.1 Menores de idade

- Os atletas menores de 17 anos não poderão participar;
- Para os atletas menores de idade é necessário o envio de Termo de Responsabilidade; devidamente assinado pelo Encarregado de Educação, juntamente com cópia do Cartão do Cidadão deste. Esta condição é imprescindível para a validação da inscrição.

8.2 Processo de inscrição

- As inscrições serão única e exclusivamente aceites através do link disponível no site oficial do evento em <https://www.fpciclismo.pt> para atletas federados, para atletas open/não federados, inscrições em <https://sportchip.net/index.php?pg=inicio>
- Após a inscrição será emitida uma referência multibanco com um prazo de pagamento. Passado o prazo sem que o pagamento seja efetuado, terão que solicitar novas referências. Apenas as inscrições pagas serão consideradas;
- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, ou qualquer outro, exceto se a prova for anulada previamente, por motivos imputáveis à organização.
- A escolha do percurso a cumprir é efetuada de acordo com o seu escalão. O não cumprimento do percurso em prova, terá uma penalização de acordo com o previsto neste regulamento;
- A organização reservará até 50 inscrições para satisfazer os seus compromissos com parceiros institucionais, patrocinadores e outras parcerias. Estas inscrições que não venham a ser utilizadas poderão ser posteriormente disponibilizadas aos atletas em geral.





8.3 Atletas Federados

Os atletas federados na vertente de competição não poderão inscrever-se como atletas na classe OPEN.

8.4 Atletas Open

Os procedimentos de inscrição para atletas de Classe OPEN são:

- Aceder ao site referido em ponto 8.2., e seguir as indicações previstas;
- O percurso a participar é a Meia Maratona;
- Indicar, caso seja federado na modalidade Ciclismo para todos (CPT), o número de filiado;
- Proceder ao pagamento via Multibanco, através das referências atribuídas;
- Só são aceites inscrições para participantes na classe OPEN com idade igual ou superior a 17 anos, sendo considerada a idade obtida até 31 de Dezembro.

8.5 Valor da Inscrição

- A taxa de inscrição na Taça Regional XCM é de 10€.

Os Paraciclistas estão isentos de taxa de inscrição.

- A inscrição de atletas federados e CPT na Maratona BTT Rota da Lampreia é efetuada em <https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-regional>

A inscrição de atletas Open/Não federados na Maratona BTT Rota da Lampreia é efetuada em <https://sportchip.net/index.php?pg=eventos>

- A taxa de inscrição no Ciclismo para todos (CPT) válida é de 10,00€
- Inscrição para não filiados na FPCiclismo acresce o seguro no valor de 3,00€, i.e.,
Inscrição (10,00€) + Seguro (3,00€) = 13,00€



8.6 Anulação da inscrição

As inscrições pagas podem ser anuladas até às 24 horas da sexta-feira anterior à realização da prova. Deverá ser enviado um e-mail para korpoactivoassociacao@gmail.com, a indicar nome, número de licença do atleta e a prova em questão. Neste caso, aplica-se uma taxa administrativa de 5€.

8.7 Prazos

- As inscrições são efetuadas diretamente através do sistema de inscrições on-line disponibilizado no web site do organizador de cada prova, O encerramento das inscrições para atletas é às 23:59 do dia 26 de março de 2025, 4.ª feira, ou antes, se se atingirem os limites máximos;
- As inscrições efetuadas fora do prazo regulamentar têm uma taxa extra de 10€ por atleta e só poderão ser aceites até às 18 horas da sexta-feira anterior à prova – dia 28 de março de 2025. Serão requeridas ao organizador da prova e pagas, exceto na TP XCM, onde não há inscrições fora do prazo;
- Os atletas que se inscrevam fora do prazo são os últimos na grelha de partida das respetivas categorias independentemente de obedecerem aos critérios definidos no ponto 2.

8.8 Penalização

- Qualquer atleta que se inscreva numa prova e não confirme e ou não participe na mesma, fica sujeito ao pagamento de uma taxa extra de inscrição no valor de 10 euros na próxima prova em que participe. Esta taxa extra, reverte a favor da Associação Korpo Activo e Corvos.
- Pode ficar isento de pagamento dessa taxa no caso de apresentar uma justificação médica válida para a não participação na prova que se inscreveu.

8.9 Staff

O acesso à Zona 0 é permitido a atletas e staff inscritos na plataforma da UVP-FPC. Os atletas individuais poderão ter acompanhantes para acesso à zona 0.





8.10 Serviços disponibilizados

No valor da inscrição estará incluído:

- Direito a participar;
- Kit de participação (Brindes de parceiros e informação);
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Frontal;
- Acesso aos balneários das **Piscinas Municipais de Penacova** para banho;
- Primeiros socorros e assistência médica;
- Acesso a local para lavagem de bicicletas;
- Seguro de Acidentes Pessoais (Federação Portuguesa de Ciclismo);
- Classificação através de chip eletrónico.

9 Seguro

9.1 Atletas Federados

Os atletas federados na vertente de competição e Ciclismo para todos (CPT) estão cobertos pela apólice de seguros de acidentes pessoais da UVP/FPC, incluída na sua filiação (<https://www.fpciclismo.pt/pagina/informacoes-sobre-seguros>).

9.2 Atletas Não Federados

Os atletas não federados terão de efetuar o pagamento de 3,00€, aquando da inscrição, no site da FPCiclismo, ficando cobertos pela apólice de seguros de acidentes pessoais da UVP/FPC (<https://www.fpciclismo.pt/pagina/informacoes-sobre-seguros>).

9.3 Coberturas

- Acidentes pessoais (AP) Morte ou incapacidade permanente por acidente 28 141,00€;
- Despesas de tratamento e repatriamento por acidente 5 000,00€ (Franquia 90€);
- Despesas de funeral (gastos) 2.700,00€;



• Não poderão ser acarretadas despesas médicas ou transporte à organização, todas as despesas são a cargo do participante. Mais informações sobre seguros em (<https://www.fpciclismo.pt/pagina/informacoes-sobre-seguros>) ou contacte diretamente a Federação Portuguesa de Ciclismo.

9.4 Franquia

Franquia a cargo do sinistrado (90€). Se acionado o seguro, o valor da franquia é suportado pelo participante.

9.5 Prazos

A participação para seguro deve ser feita pelo sinistrado ou quem o represente conforme condições do seguro (informação no site FPCiclismo). O participante que queira ativar o seguro de acidentes terá um prazo máximo de 5 dias após o evento para o fazer, devendo para isso informar a Organização e efetuar o pagamento da franquia de seguro.

10 Programa/Horário

O programa da 3ª Taça Regional de XCM - Rota da Lampreia – Penacova tem início no domingo, dia 30 de março de 2025, pelas 09:30 horas.

Sábado, 29 de março, das 16H00 até 19H00 Abertura do Secretariado e Entrega de Frontais, no Pavilhão Aniceto Simões;

Domingo, 30 de março, das 06H00 até 08H30 - Abertura do Secretariado e Entrega de Frontais;

08H30 – Aberturas Boxes TRXCM;

09h00 – Todas as categorias Femininas

09h02 – Paraciclistas D e C

09h15 – Masculinos Elites

09h20 – Masculinos Masters 30





09h22 – Masculinos Masters 35

09h24 – Masculinos Masters 40

09h26 – Masculinos Masters 45

09h28 – Masculinos Masters 50, Masters 60 e Masters 65

09h30 – E-MTB masculinos e femininos

09h35 – Maratona e Meia Maratona Não Federada

12H00 - Início da Cerimónia de Entrega de Prémios TP XCM; Entrega dos outros Troféus (Open);

15H00 Encerramento

Mais detalhes relativamente ao programa serão divulgados nos canais oficiais do evento, em especial em: www.cm-penacova.pt.

11 Secretariado da prova/horários e locais

A sede da organização ficará situada no Pavilhão Aniceto Simões, estando em funcionamento no horário estabelecido no ponto 10. Quanto ao funcionamento do secretariado e entrega dos dorsais, tanto no sábado como no domingo, devam dirigir-se ao Pavilhão Aniceto Simões.

A entrega das placas frontais é condicionada à apresentação de documento identificativo. O mesmo se passa relativamente à entrega das placas de terceiros – é possível, desde que, quem as levanta, seja portador de documento identificativo do interessado.



12 Prova

12.1 Metodologia do controlo de tempos

O controlo de tempos será efetuado por meio eletrónico. Poderá ser solicitado aos atletas que, em dado momento, recebam e levem consigo um dispositivo de geolocalização para efeitos de seguimentos da prova pelas equipas de segurança.

12.2 Diretor de Prova

- A responsabilidade pelo sucesso da Prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para público e participantes), é da Organização, na pessoa do Diretor de Prova por esta indicado.
- Ao Diretor de Prova compete celebrar os necessários contratos de seguro temporário de Responsabilidade Civil para o evento.
- Ao Diretor de Prova compete também definir e implementar o Plano de Segurança da Prova, e garantir a devida articulação com as entidades competentes (FPC, Autarquia, Proteção Civil, GNR, Corporações de Bombeiros, Estradas de Portugal, Instituto de Conservação da Natureza, entre outras) para assegurar o cumprimento de todos os requisitos necessários para o seu licenciamento e realização.
- Todas as reclamações e questões de participantes, Público e elementos da Organização, Parceiros ou Fornecedores deverão ser endereçadas ao Diretor de Prova, que é responsável pelo seu devido encaminhamento e resposta em tempo útil.

12.3 Grelha de Partida

- O acesso à grelha de partida é organizado através do sistema de Boxes, cujo acesso é controlado pelos Comissários e elementos da organização, definido o horário de abertura das 8h30 às 9h25;
- A partida da prova Taça de Portugal é às 09h00.

12.4 Organização das Boxes

- A zona de meta para a partida é organizada por categorias;



- A grelha de partida das Boxes será organizada conforme classificação e regulamento particular da FPCiclismo (<https://www.fpciclismo.pt/...>)
- A grelha das boxes será anunciada na página das inscrições do evento;
- A partida da Maratona Curta e Meia Maratona (Open) é às 09h30;
- Os atletas que cheguem depois do fecho das boxes são colocados no final da última grelha de partida;
- Após as 09H45 não é permitida a partida de qualquer atleta.

12.5 Partida

- A partida é lançada (não é controlada) e terá motos que irão monitorizar o grupo durante a extensão do percurso.

12.6 Postos de Controlo

- Não existe um Controlo zero (CP0) de controlo obrigatório antes da partida;
- Haverá Postos de Controlo (CP) ao longo das provas. Da não passagem dos atletas por todos os postos de controlo resulta a sua desclassificação. Os Postos de controlo poderão ser manuais ou por leitura automática do “chip”;
- Todos os pontos de controlo encerrarão 3 horas após a passagem do primeiro atleta, sendo que os atletas que excederem o tempo de passagem serão encaminhados para o Parque Verde António Marques, em Penacova.

12.7 Abastecimentos

- Serão disponibilizados pontos de abastecimento de líquidos (água e isotónico) e sólidos ao longo da prova, devendo sempre ser utilizados dispensadores de líquidos para esse efeito (em que será um voluntário a manusear os dispensadores para que os atletas possam abastecer).

MM - Meia Maratona

M- Maratona





MM - 42,6 kms 1093d+

M - 62 kms 1667d+

ZA1: Avelêdo - <https://maps.app.goo.gl/EBehzWEZyFu2b9QQ7>

MM - 15 kms

M - 15 kms

Parque de estacionamento de carros de apoio (fila única na berma da estrada)



ZA2: Nó de Miro(saída da ip3) - <https://maps.app.goo.gl/LfR8sRqyasJZ94wW8>

MM- 30 kms

M - 30 kms

Parque de estacionamento de carros de apoio



ZA3: Riba de Cima (Largo da Capela) - <https://maps.app.goo.gl/S9VMd7g6vu3wVnzYA>

M – 48 kms

Parque de estacionamento de carros de apoio





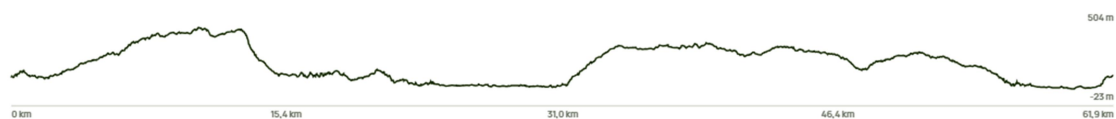
12.8 Assistência Médica

Nos casos em que o atleta considere necessária assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio num dos Postos de Abastecimento e Controle (CP);
- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal;
- Telefonar para o 112;
- Existirão equipas de emergência médica distribuídas de forma estratégica ao longo do percurso. Em caso de necessidade, essas equipas, poderão entrar no percurso em veículos motorizados, assinalando a sua marcha. Nesses casos, os atletas devem facilitar, sem restrições, a sua passagem;
- A bicicleta dos atletas acidentados e transportados de ambulância é recolhida pela organização e transportada para a Zona de Meta, onde fica guardada até à sua entrega. A entrega da bicicleta é feita mediante apresentação de documento comprovativo que identifique o atleta a que pertence.

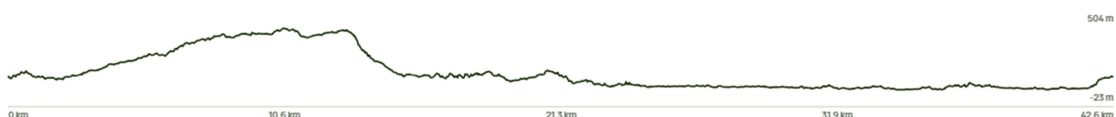
12.9 Perfil altimétrico Maratona

- 62km – Altimetria (+)1667m



12.10 Perfil altimétrico Meia Maratona

- 42,06km – Altimetria (+)1093m





Os perfis altimétricos de cada uma das provas serão disponibilizados no site oficial do evento em: <https://www.fpciclismo.pt/prova-inscrever/1-taca-de-portugal-xcm-2-inscrever> e em <https://sportchip.net/index.php?pg=eventos>

13 Categorias e Prémios

13.1 Classificações

A classificação para os atletas federados competição é de acordo com o regulamentado.

A classificação para atletas CPT e OPEN de XCM é realizada à geral masculina e feminina

13.2 Classificações e Prémios

- Aos atletas da Classe OPEN são atribuídos troféus aos primeiros três classificados masculinos e femininos da Meia Maratona (P3);
- As categorias são as previstas no capítulo próprio deste regulamento.

13.3 Entrega de Prémios

- A cerimónia de entrega de prémios tem lugar no final da prova e realizar-se-á assim que estiverem presentes os 3 primeiros classificados de cada categoria;
- A entrega do troféu faz-se ao atleta, que é chamado para subir ao pódio;
- Excecionalmente, caso o atleta não esteja presente para subir ao pódio, o troféu pode ser entregue, apenas no final da cerimónia, ao próprio atleta ou a quem prove que o representa;

14 Parque de Equipas

- Cada equipa que pretenda um espaço para a sua estrutura (tenda e viatura) no parque de equipas da prova, deve efetuar uma reserva até às 18H00 do dia 27 de março de 2025 (quinta-feira antes), para o e-mail da organização (korpoactivoassociacao@gmail.com), no qual menciona:



- O espaço pretendido; a matrícula da viatura;
- A Organização disponibiliza zona de parque de equipas junto à zona de partida e chegada da prova, situada dentro da Zona 0;
- Não é permitida a permanência de equipas fora da zona 0;
- Antes de entrar no parque cada equipa deve levantar a respetiva credencial no secretariado.

15 Casos Omissos

- Todos os casos omissos a este regulamento e demais situações que ocorram diretamente relacionadas com o evento serão analisadas e decididas pela Organização e Colégio de Comissários, em conformidade com os Regulamentos Gerais da FPC;
- À organização não poderão ser imputadas responsabilidades decorrentes do não cumprimento da Lei geral e demais regulamentos em vigor as quais deverão ser suportadas pelos respetivos infratores.

16 Direitos de imagem

A organização da prova, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e ou fotografada pela organização do evento e ou por elementos da comunicação social para posterior divulgação ou aproveitamento publicitário. Os direitos de imagem são propriedade da Câmara Municipal/Korpo Activo, não sendo permitida a comercialização de fotos ou vídeos sem a respetiva autorização desta excetuando as imagens da TR XCM que são exclusivas da ACBL. O pedido de autorização para efeitos de comercialização, sendo aprovado, implica, no entanto, a disponibilização de todo o material à Organização, após a prova e antes de qualquer publicação, sem qualquer marca de água ou assinatura, que as utilizará na quantidade restritas para ilustração



ou publicitação do evento. Nas fotos fornecidas por terceiros e divulgadas pela Organização é divulgada a fonte das mesmas. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica. O Organizador reserva-se o direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação.

17 Dados Pessoais

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitaria, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a Organização, será responsável. O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento oposição conforme determina a Lei Orgânica n.º15/1999, de 13 de Dezembro, Lei da Proteção de Dados de Carater Pessoal.

18 Proteção de Dados

Todos os participantes poderão exercer os seus direitos conforme o regulamento geral de proteção de dados em vigor. O direito ao esquecimento para as inscrições poderá ser pedido a entidade gestora das inscrições. Para as classificações deverá ser solicitada à organização. Caso o participante pretenda não constar com o nome na





classificação do evento deve solicitar à organização por email 5 dias antes do evento. Será apenas indicado o número de frontal.

19 Disposições Legais

A todos os participantes é exigido o respeito pelas Leis do Código da Estrada, uma vez que o evento percorre estradas abertas ao trânsito. Quem não cumprir a lei será expulso desta e de futuras edições. A organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que o participante possa causar ou ser vítima, nem de eventuais dívidas contraídas pelos participantes antes, depois ou no decurso do evento, nem de avarias ou extravios que possam sofrer bicicletas e ou outros equipamentos dos participantes. Ao inscrever-se, o participante está implicitamente a isentar a organização de responsabilidade por perda ou deterioração de objetos pessoais sob qualquer circunstância. A organização reserva-se o direito de efetuar as modificações que considerar oportunas, no percurso ou outras, sempre e quando estas se justificarem. De igual modo, reserva-se o direito de admissão no Evento.

20 Disposições Finais

A prova rege-se pelo presente regulamento e por todas as adendas que foram publicadas pela organização até cinco dias antes da data da prova, que serão publicadas na página oficial da prova; Todas as comunicações e informações referentes à prova são difundidas na sua página oficial, pelo que todos os participantes devem consultar o mesmo com a periodicidade necessária para que se mantenham atualizados; Nos casos de não realização do evento por motivos totalmente alheios à vontade da organização ou por qualquer acontecimento considerado de tal forma grave que não possa minimamente controlar, tais como, situações de catástrofe, intempéries ou outras calamidades, a organização fará todos os esforços no sentido de marcar a prova para outra data à sua escolha, não garantindo o reembolso ou crédito das inscrições no caso dos atletas que não possam participar; No caso de alguma das situações graves descritas no ponto anterior ocorrer durante o decurso da prova e que ponha em causa a segurança ou a integridade física dos atletas, a organização reserva-



se no direito de dar a prova por concluída, sendo a Classificação final a que se verificar nesse momento; Ao inscrever-me na 3ª Taça Regional de XCM - Rota da Lampreia – Penacova 2025, o participante autoriza que a Câmara Municipal de Penacova e as entidades co-organizadoras comuniquem por via telefónica e email com os seguintes fins: Informação dos dados de pagamento; Informação dos dados de participante; Informação classificativa; Informação sobre a prova.

CONTACTOS

Câmara Municipal de Penacova – 239 470 300

Korpo Activo – 966354223

Bombeiros Voluntário de Penacova- 239 477 469

Posto da GNR de Penacova - 239 470 160

STAFF

Nuno Monteiro - 966354223

Serviços de Desporto e Juventude – Renato Rodrigues – 239 470 300

Penacova, 1 de Março de 2025

A organização: Câmara Municipal de Penacova, Korpo Activo Associação Desportiva