



AMIGOS DA MONTANHA

GUIA INFORMATIVO



A Maratona 5 Cumes é já uma referência no panorama actual do BTT e pela primeira vez vai contar para a Taça de Portugal XCM.

O percurso atravessa os 5 cumes dos montes mais altos do concelho de Barcelos, estendendo-se, no total, 74km e com um acumulado de 2.420 mt, havendo, ainda, a opção mais acessível, a “Meia-maratona”, com 3 cumes e aproximadamente 50 km e com um acumulado de 1632 mt e ainda a maratona para o sector feminino no total de 64 Km e com um acumulado 2050 mt.

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

O percurso da maratona 2011 é integralmente novo, com introdução de novos cumes, e estende-se totalmente acima do rio Cávado.

Percurso 5 Cumes Génese

O conceito da “Maratona 5 Cumes” reflecte a concepção de um evento com uma componente simultaneamente competitiva e lúdica, que prima pelo cumprimento de objectivos intercalares específicos - cumes - nos quais os participantes sentem a conquista de cumes - típica do alpinismo - e assim têm uma sensação de evolução de etapas “palpáveis” e não meramente indicativas ou por controlo parcial.

A ideia surgiu do sócio n.º1 dos Amigos da Montanha, António Faria, que certo dia se propôs a percorrer em bicicleta e autonomia os montes do vale da cidade de Barcelos. Em autonomia e com a sua máquina fotografia percorreu os cumes que deram origem à actual Maratona BTT 5 Cumes de Barcelos, considerada já uma referência e que, para muitos, constitui o maior desafio do ano.

Início do Percurso

Os primeiros quilómetros após a partida (Estádio Cidade de Barcelos) serão efectuados por estrada, a qual estará cortada ao trânsito numa extensão de cerca de 7 Km. Estes quilómetros iniciais, para além da estrada cortada ao trânsito, têm acompanhamento policial e de veículos da organização devidamente identificados, que irão monitorizar o grupo durante a extensão deste percurso.

Extensão



Percurso 5 Cumes: 74 km e 2400 mt de acumulado
Percurso 3 Cumes: 50 km e 1632 mt de acumulado
Maratona Feminina: 64 km e 2050 mt de acumulado

Divisão do percurso 3 e 5 Cumes

O encerramento da divisão do percurso dos 5 cumes ocorrerá a partir das 13h00 no local da separação que corresponde ao terceiro cume. Todos os participantes que cheguem à separação (3º Cume) após as 13h00 serão obrigatoriamente encaminhados para o percurso da Meia Maratona (três cumes). **Os atletas federados terão que fazer, obrigatoriamente, a maratona dos 5 cumes ou a maratona feminina, conforme o caso.**

É claro, que a decisão da escolha do percurso é pessoal, desde que chegue até às 13 horas à separação do percurso.

A lógica desta opção por parte dos AM é possibilitar aos participantes que no dia da prova e no decurso da mesma, mediante a sua condição física no momento, lhe seja dada a possibilidade de este escolher qual o percurso que irá fazer. Pois o importante é participar numa grande festa e praticar BTT, independentemente de nos sentirmos melhor ou pior do que é hábito.

Percurso diferente para Escalões Femininos

Tendo em atenção o regulamento da FPC/UV a organização vai proporcionar um percurso diferente para os escalões femininos no percurso da Maratona, tanto para atletas federadas como não-federadas.

Assim, os escalões femininos, em vez de fazerem 74 km com o acumulado de 2400 mt, fazem 64 km com 2050 mt de acumulado. Estas atletas não farão os 4.º e 5.º cumes, mas o percurso alterado permitir-lhes-á passar pelas 3 ZA. Desta forma, não são penalizadas em termos de assistência, retirando ao percurso cerca de 10 Km e 400 mt de acumulado.

Controlo

Serão atribuídos tempos de prova a todos os participantes da maratona de lazer (sem carácter competitivo).

Existirão postos de controlo normais e surpresas ao longo do percurso onde serão aferidas as passagens dos participantes.

Ao longo do percurso existirão 3 Zonas de Abastecimento e Assistência Técnica. Os participantes receberão apoio alimentar/mecânico nestes locais. Para além destas Zonas existirão no primeiro cume e no 3º Cume pontos de abastecimento de água.

A organização reserva-se o direito de publicação do número de dorsal dos participantes que sejam identificados a deitar lixo no chão durante o percurso.

**Partida/Meta**

A partida e a meta da Maratona são no Estádio Cidade de Barcelos.

Este ano a concentração da maratona será toda em volta do Estádio Municipal Cidade de Barcelos, um complexo moderno e actual, apto para receber todos os participantes ao mais alto nível e que aí podem encontrar todos os serviços incluídos na organização da prova: almoço, lavagem de bikes, entrega de prémios, massagens, estacionamento, banhos, secretariado.

O exterior do Estádio receberá, igualmente, uma zona de espectáculo, com muita animação e diversos entretenimentos gratuitos para todas as idades, nomeadamente música ao vivo, insufláveis e animação desportiva. Existirá, também, um serviço de bar permanente.

Os Amigos da Montanha agradecem, desde já a todos envolvidos nesta grande festa de BTT: participantes, acompanhantes, assistentes, patrocinadores, C.M.B., G.N.R., P.S.P., Juntas de Freguesia, sócios do clube e todos voluntários. O nosso muito obrigado e muito Bem Hajam.



Programa

Programa - 25 de Setembro (Domingo)

- 07h30 - Abertura do Controlo de Partida (controlo 0)- Estádio Cidade de Barcelos
- 08h30 - Reunião com Directores Desportivos - Taça de Portugal XCM – (Estádio Cidade de Barcelos)
- 09h00 - Chamada dos atletas para a linha de partida - Taça de Portugal XCM
- 09h20 - Briefing
- **09h30 – Partida**
- 09h45 - Passeio Pedestre para acompanhantes pela cidade de Barcelos e zona circundante
 - Início do programa de animação
- 12h00 – Chegada do 1.º atleta da Meia Maratona “3 Cumes”
- 13h00 - Chegada do 1.º atleta da Maratona 5 Cumes
- 15h30 - Cerimónia Protocolar de entrega de prémios - Taça de Portugal XCM e Não Federados
- Almoço Convívio - A partir das 12:30h.
- 18h30 - Encerramento da actividade.

Como Chegar



Coordenada GPS - N 41°33'2.26" W 8°37'28.60"

Sul > Norte: Porto/Póvoa de Varzim- A28 Saída (18) em direcção a A11 em direcção Braga/Barcelos, depois saída 3 em direcção a Barcelos (portagem), depois seguir pela N103 – Direcção Viana do Castelo/Barcelos Oeste/Estádio e convergir com N103, depois seguir sempre em frente +- 5 Km até encontrar rotunda (cibernética), seguir pela 3ª saída , nova rotunda, seguir pela 4ª Saída – 200 mt estádio.

Sul > Norte: A3 em direcção a Valença/Braga, seguir pela saída 9 em direcção a Barcelos/Martim/Cabreiros, seguir pela saída 3 em direcção a Barcelos (portagem), depois seguir pela N103 – Direcção Viana do Castelo/Barcelos Oeste/Estádio e convergir com N103, depois seguir sempre em frente +- 5 Km até encontrar rotunda (cibernética), seguir pela 3ª saída , nova rotunda, seguir pela 4ª Saída – 200 mt estádio.

Norte > A28 em direcção Esposende/Porto, seguir pela saída 18 A 11 em direcção Braga/Barcelos, depois saída 3 em direcção a Barcelos (portagem), depois seguir pela



N103 – Direcção Viana do Castelo/Barcelos Oeste/Estádio e convergir com N103, depois seguir sempre em frente +- 5 Km até encontrar rotunda (cibernética), seguir pela 3ª saída , nova rotunda, seguir pela 4ª Saída – 200 mt estádio.

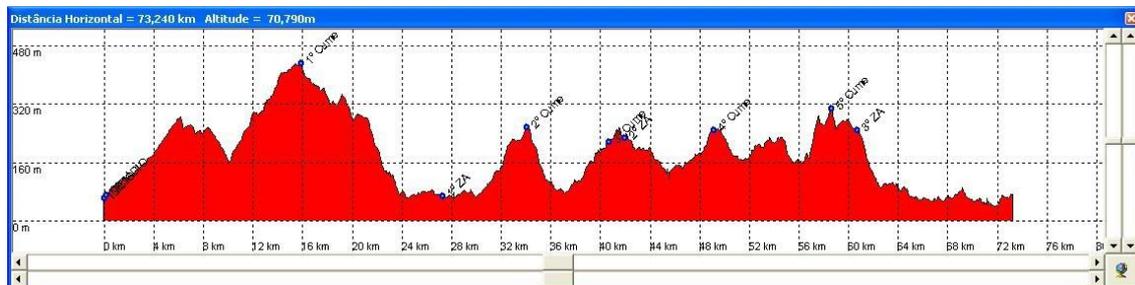
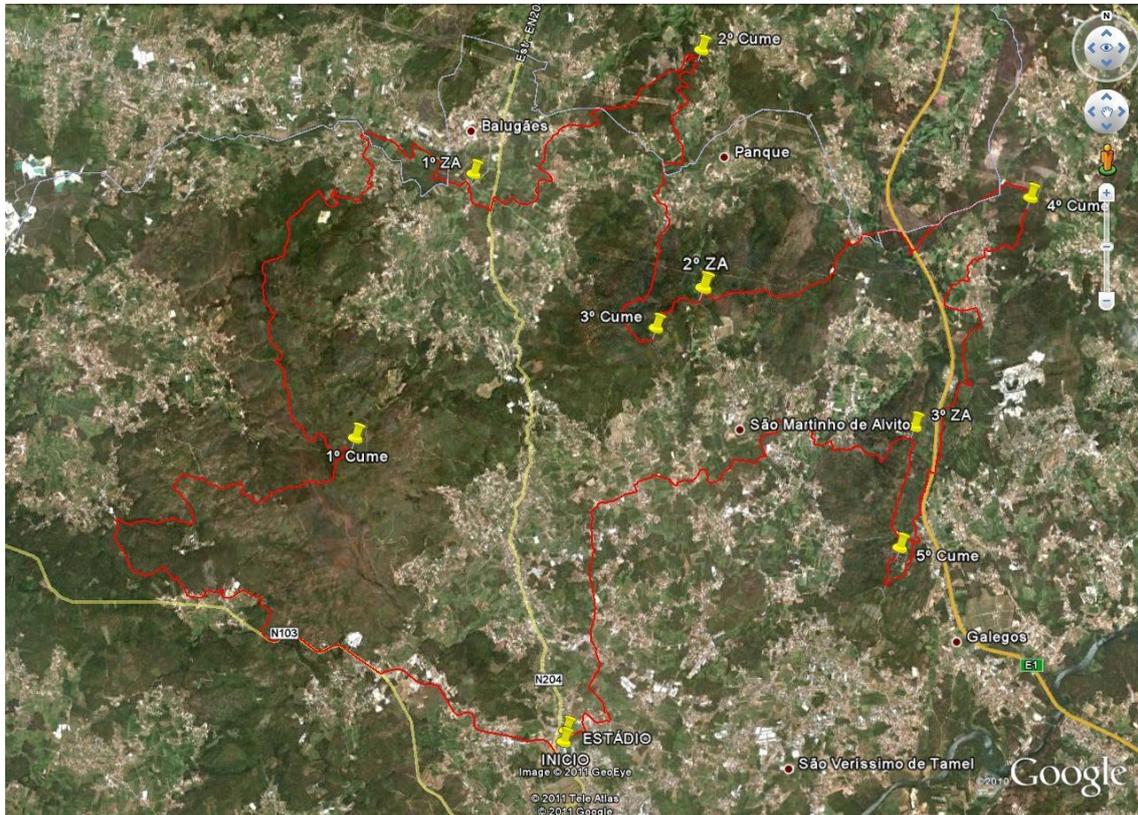
Norte > A3 Valença/Braga, seguir pela saída 9 em direcção a Barcelos / Martim / Cabreiros, seguir pela saída 3 em direcção a Barcelos (portagem), depois seguir pela N103 – Direcção Viana do Castelo/Barcelos Oeste/Estádio e convergir com N103, depois seguir sempre em frente +- 5 Km até encontrar rotunda (cibernética), seguir pela 3ª saída , nova rotunda, seguir pela 4ª Saída – 200 mt estádio.

Nota: Na zona de Barcelos existe Sinalética da organização e/ou Estádio Cidade de Barcelos.

**SECRETARIADO/BANHOS/ALMOÇO/MASSAGENS/LAVAGEM DE BIKES/HOSPITAL DE
CAMPANHA/ENTREGA DE PRÉMIOS/ZONA DE META**

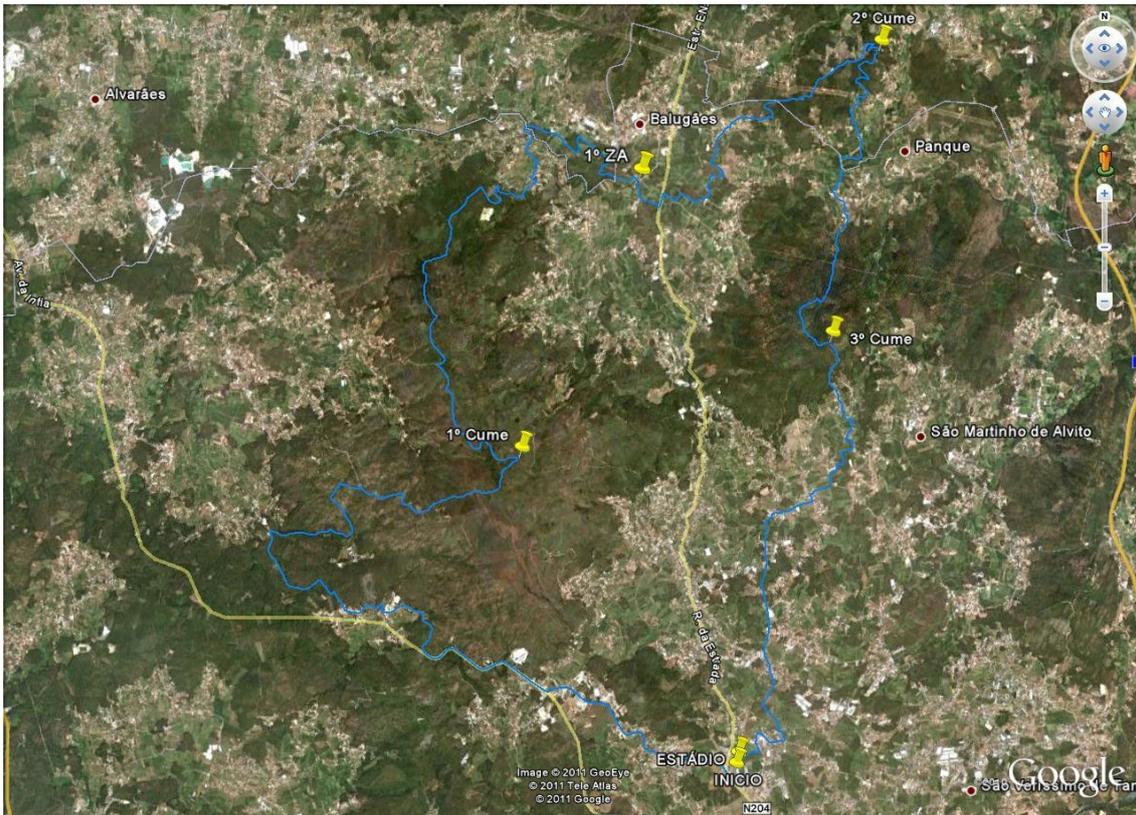
Percurso

5 Cumes

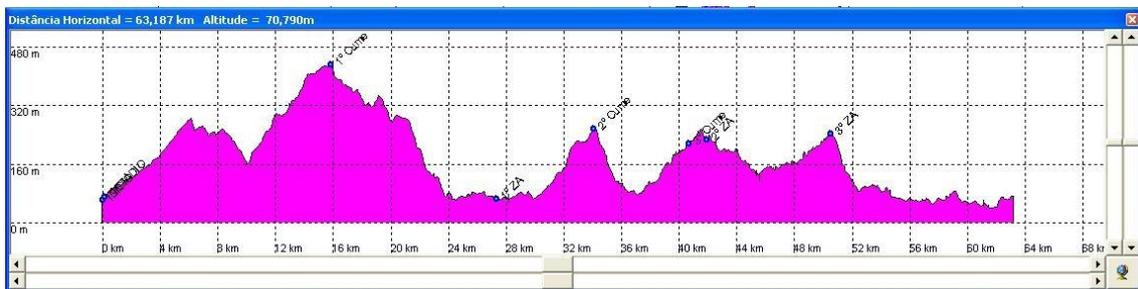
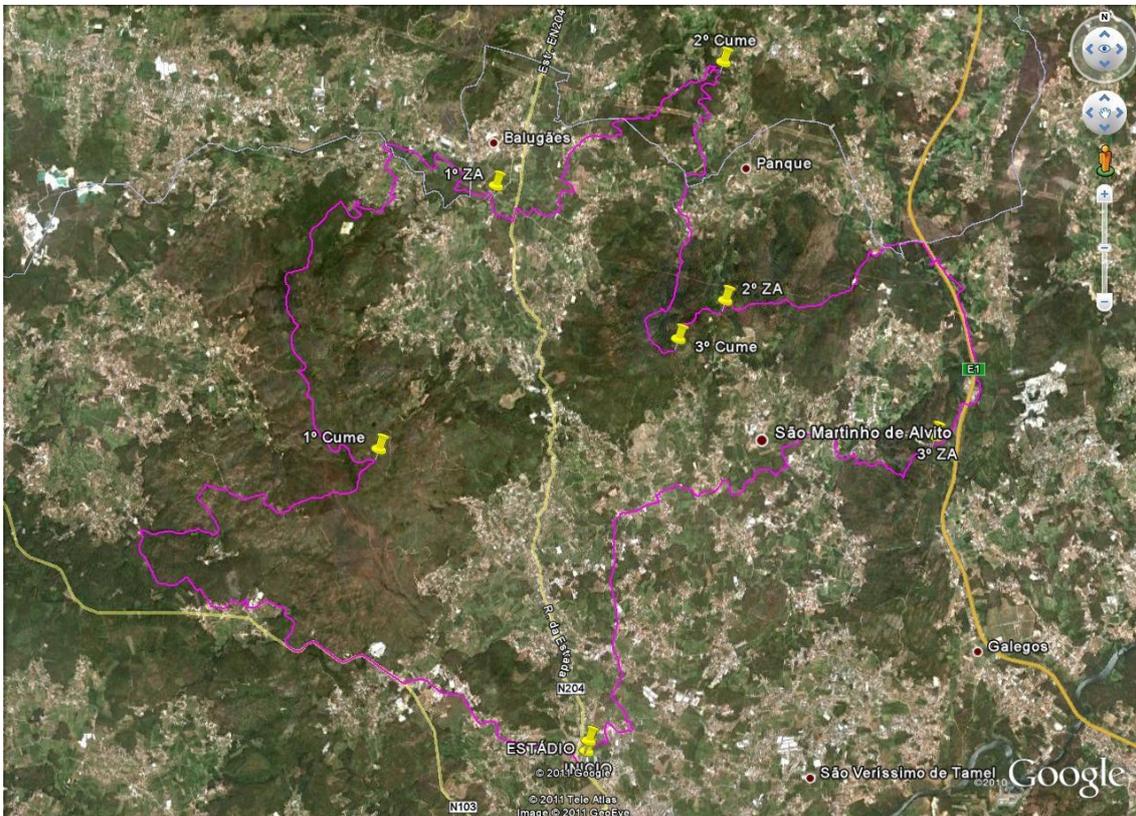




3 Cumes



Maratona Feminina





Zonas de Assistência e Abastecimento

ZA1 - Cossourado - Km 27 da Prova

- > Distância para melhor percurso Automóvel: 14 Kms (Partida até ZA1);
 - > Tempo Estimado de deslocação Automóvel: 10 mins;
 - > Tempo Estimado de prova para os 1ºs: 1h20;
- Coordenada GPS: 41°37'58.14"N 8°38'31.31"W

ZA2 – Alheira - Km 42 da Prova

- > Distância para melhor percurso Automóvel: 8 Kms (ZA1 até ZA2);
 - > Tempo Estimado de deslocação Automóvel: 10 mins;
 - > Tempo Estimado de prova para os 1ºs: 2h15;
- Coordenada GPS: 41°36'57.45"N 8°35'53.37"W

ZA3 - Monte de S. Lourenço - Km 61 da Prova

- > Distância para melhor percurso Automóvel: 6 Kms (ZA2 até ZA3);
 - > Tempo Estimado de deslocação Automóvel: 15 mins;
 - > Tempo Estimado de prova para os 1ºs: 3h00;
- Coordenada GPS 41°35'46.58"N 8°33'28.63"W

Meta - - Km 75 da Prova

- > Distância para melhor percurso Automóvel: 10 Kms (ZA3 até à Meta);
- > Tempo Estimado de deslocação Automóvel: 15 mins;
- > Tempo Estimado de prova para os 1ºs: 3h30;

Existe um Road-Book com informação de como chegar às Zonas de Abastecimento.



CONTACTOS

Telefones Organização:

934416122 (David – Director da Prova)

967303049 (Vlad)

962873446 (Adelino)

964813045 (Artur)

960486617 (Secretariado)

Telefones Úteis

Hospital de Barcelos - 253 809 200

GNR – Barcelos - 253 832 500

PSP – Barcelos - 253 823 660

Bombeiros de Barcelos - 253 80 20 50

Bombeiros de Barcelinhos - 253 831 338

Sede dos AM – 253837021

Site: www.amigosdamontanha.com

Email: info@amigosdamontanha.com