



21ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha
(PER)CORRER CASTRO DAIRE” 2025

5º MONTEMURO VERTICAL RUN

(PARADA DE ESTER – CASTRO DAIRE)

Normas específicas

A Câmara Municipal de Castro Daire e a União das Freguesias de Parada de Ester e Ester organizam, no dia **6 de julho de 2025**, com partida em Parada de Ester e meta na cumeada da serra do Montemuro, em colaboração com a **Federação Portuguesa de Atletismo** e **Associação de Atletismo de Viseu**, o **MONTEMURO VERTICAL RUN - MVR**, corrida pedestre em montanha aberta a atletas de ambos os sexos sem limite de idade. O evento disputa-se em percurso de montanha do tipo “sempre a subir”, e tem partida em Parada de Ester (seniores e veteranos * 10,2 km * 1090 D+) e Eiriz (juniores * 5,6 km * 647 D+) e meta nas Fragas do Inferno. Está integrado na **21ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha** e no “**(PER) CORRER CASTRO DAIRE**” 2025 – 6ª jornada, iniciativas que se regem por regulamento específico.

Complementarmente ao percurso de montanha realiza-se em Parada de Ester um conjunto de **CORRIDAS JOVENS** para atletas dos escalões de formação (Benjamins a Juvenis), em distâncias adaptadas a cada escalão etário, bem como uma **CAMINHADA** (5,6 km * 647 D+) não competitiva, em percurso idêntico ao dos juniores, com partida em Eiriz e meta nas Fragas do Inferno.

O presente documento foi elaborado tendo em conta as orientações governamentais e da DGS, o mesmo poderá ser alterado a qualquer momento, segundo novas orientações entretanto deliberadas por parte das entidades competentes, disso se dando conta na página oficial do evento.

É da responsabilidade dos participantes a consulta regular da referida página para se inteirarem de eventuais alterações entretanto introduzidas neste texto.

PROGRAMA – HORÁRIO		
HORA	AÇÃO	LOCAL
07:00	Abertura do secretariado	Jardim Municipal Castro Daire
08:30	Transporte de Castro Daire para Parada de Ester	Jardim Municipal Castro Daire
09:15	Início das Corridas Jovens	Parada de Ester – Junta de Freguesia
09:20	Transporte com os caminheiros e atletas juniores para a partida – povoação de Eiriz	Bombeiros Voluntários de Castro Daire (Secção de Parada de Ester / Cabril)
09:45	Partida da Caminhada (40.937426, -8.028386)	Eiriz (Associação “Os Lobos da Serra”)
10:00	MVR - Partida das atletas seniores e veteranos (M / F)	Parada de Ester – Junta de Freguesia
10:30	MVR - Partida dos atletas juniores (M / F)	Eiriz (Associação “Os Lobos da Serra”)
14:00	Cerimónia de Entrega de Prémios	Jardim Municipal Castro Daire

1. GENERALIDADES

1.1. Programa - Horário das provas:

HORA	CATEGORIA/ ESCALÃO	SEXO	CARACTERIZAÇÃO	DISTÂNCIA
09:15	Benjamins Infantis	M F	1 VOLTA PEQUENA	1000 m
	Iniciados	M F	2 VOLTAS PEQUENAS	1800 m
	Juvenis	M F	3 VOLTAS PEQUENAS	2600 m
09:50	Caminheiros	M F	Caminhada do Montemuro	5,6 km
10:00	Seniores / Veteranos	M F	MONTEMURO VERTICAL RUN	10,2 km
10:30	Juniores	M F		(Seniores / Veteranos) 5,6 km (juniores)

- 1.2. Até 48 horas antes da competição os participantes recebem, via email, o **Manual do Atleta**, o qual contém a versão final das normas, recomendações e outras informações pertinentes relacionadas com a realização do evento.
- 1.3. A partida dos **atletas seniores e veteranos** (M / F) terá lugar no pórtico insuflável do **Município de Castro Daire**, instalado frente à sede da **União das Freguesias de Parada de Ester e Ester** (Av. António Ademar da Costa Cunha, 508; **40.930929, -8.053590**) e meta nas Fragas do Inferno (**40.964792, -8.018530**), a cerca de 800 metros das Portas do Montemuro.
- 1.4. A partida dos **atletas juniores** (M / F) e dos **Caminheiros** terá lugar na povoação de Eiriz, frente à Associação "Lobos da Serra" (**40.937426, -8.028386**) e meta coincidente com da prova dos atletas seniores e veteranos.
A organização disponibiliza transporte para os **atletas juniores** e **caminheiros** se deslocarem, desde Parada de Ester para Eiriz, com partida desse transporte, às 9h20, frente ao quartel dos **Bombeiros Voluntários de Castro Daire – Secção de Parada de Ester / Cabril**;
- 1.5. A organização disponibiliza transporte do equipamento dos atletas (um volume por atleta, identificado exteriormente por etiqueta com o nº de dorsal), desde a partida até à meta;
- 1.6. Uma vez chegados à meta os participantes deverão deslocar-se, a pé, até às Portas do Montemuro (cerca de 800 metros), onde terão à sua disposição o transporte de autocarro para o retorno a Castro Daire;
- 1.7. A partida e chegada das **CORRIDAS JOVENS** terão lugar no pórtico insuflável do **Município de Castro Daire**, instalado frente à sede da **União das Freguesias de Parada de Ester e Ester**, coincidente com a partida dos atletas seniores e veteranos;
- 1.8. A Organização não se responsabiliza pela aptidão dos atletas, nem por qualquer acidente ocorrido com os mesmos, estando, no entanto, garantido o controlo do trânsito na passagem dos atletas nas vias públicas com maior tráfego, bem como a assistência e apoio de ambulâncias. Sempre que se justificar, a Organização garante o policiamento para o controlo do trânsito. Os atletas deverão circular sempre pela direita e tanto quanto possível, encostados à berma;
- 1.9. Todos os participantes encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoal contratado pela Câmara Municipal de Castro Daire;
- 1.10. Todos os percursos terão o apoio de equipas de segurança, deslocadas em viaturas próprias ficando, no entanto, a responsabilidade de conhecer o percurso da prova a cargo de cada participante;
- 1.11. Os casos que estejam omissos no referido regulamento serão resolvidos pela Organização.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1.** As inscrições abrem às **00h00 de 17 de abril de 2025 e encerram às 23h59 de 1 de julho de 2025** e devem ser formalizadas online na plataforma de inscrições, acedida via <https://stopandgo.net/>;
- 2.2.** Aquando da inscrição o participante deverá indicar o nome, nº de documento de identificação (CC / BI), data de nascimento, clube que representa (ou individual) e contacto telefónico. A não indicação ou falsificação de qualquer um destes dados de inscrição anulará a mesma bem como a classificação, individual e coletiva, obtida pelo participante;
- 2.3.** Valores e prazos de taxas de inscrição:

	CAMINHEIROS	CORRIDAS JOVENS	ATLETAS
17 de abril a 1 de julho	€3	Gratuitas	€3

A inscrição inclui:

- Participação no **MONTEMURO VERTICAL RUN** na modalidade escolhida (Competição, Caminhada, Corridas Jovens);
 - Seguro de acidentes pessoal;
 - Transporte de Caminheiros e atletas juniores desde Parada de Ester (ver ponto **1.4** deste regulamento) até ao local de partida das respetivas atividades;
 - Transporte de retorno a Parada de Ester uma vez alcançada a meta;
 - Abastecimentos (prova e meta);
 - Brindes oficiais do **MONTEMURO VERTICAL RUN**;
 - Almoço.
- 2.4.** No dia da prova não serão realizadas quaisquer alterações ou inscrições;

3. DORSAIS

- 3.1.** A todos os inscritos será atribuído o **dorsal MVR**. Este deve ser afixado no peito de forma visível, com recurso aos 4 alfinetes que lhe serão entregues no secretariado, pois será a sua identificação nos vários postos de controlo de prova bem como na chegada à meta. Se tal não acontecer o atleta poderá ser desclassificado;
- 3.2.** Juntamente com o dorsal será entregue a t-shirt do **MONTEMURO VERTICAL RUN** e a **Pulseira do Participante**, mediante a qual tem acesso à partida, transporte de retorno a Castro Daire uma vez alcançada a meta e almoço;

4. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

- 4.1.** A idade do concorrente, para efeitos de integração num escalão, será de acordo com as normas da Federação Portuguesa da Atletismo para a época desportiva 2024 / 2025, devendo os atletas competir no escalão etário indicado para o seu ano de nascimento, segundo a tabela abaixo;

ESCALÕES	ANO NASCIMENTO	DISTÂNCIAS
BENJAMINS F / M	Nascidos em 2016 e seguintes	1000 metros
INFANTIS A F / M	2014 / 2015	
INFANTIS B F / M	2012 / 2013	
INICIADOS F / M	2010 / 2011	1800 metros
JUVENIS F / M	2008 / 2009	2600 metros
JUNIORES F / M	2006 / 2007	5,6 km
SENIORES F / M	1991 a 2005	10,2 km
F35 / M35	1986 a 1990	
F40 / M40	1981 a 1985	
F45 / M45	1976 a 1980	
F50 / M50	1971 a 1975	
F55 / M55	1966 a 1970	
F60 / M60	1961 a 1965	
F65 / M65	1960 e antes	
CAMINHEIROS F / M	Todas as idades	5,6 km

5. REGULAMENTO TÉCNICO

- 5.1.** Os atletas deverão seguir as marcações do percurso, sinalizado através de fita plástica (branca) e placas indicadoras da direção correta. Os recursos humanos da organização que estarão ao longo do percurso servirão apenas como juizes prova, pelo que os atletas têm a responsabilidade de se guiar unicamente pelas marcações;
- 5.2.** Não é permitido a qualquer atleta receber apoio técnico durante a prova, não pode ser acompanhado por alguém exterior á corrida numa distância superior a 20 metros e não pode receber abastecimento fora das zonas sinalizadas;
- 5.3. ABASTECIMENTOS** – Três pontos de abastecimento líquido (2,3 km, 5,2 km, 8 km) para atletas seniores e veteranos e um ponto (3 km) para atletas juniores. Uma vez chegados à meta terão novamente abastecimento líquido.
- 5.4.** Caso o atleta não cumpra algum dos regulamentos específicos da prova será desclassificado ou receberá uma penalização decidida pelos juizes de prova.

6. CLASSIFICAÇÃO

Serão elaborados 3 tipos de classificações:

- Classificação geral individual (M / F);
- Classificação individual por escalões;
- Classificação geral coletiva (M / F).

7. PRÉMIOS

“MONTEMURO VERTICAL RUN”

Geral (Seniores / Veteranos): Medalhão aos 3 primeiros e prémio monetário aos 5 primeiros;

Escalões: Medalhão aos 3 primeiros e prémio monetário ao primeiro de cada escalão;

Coletiva: Troféu e prémio monetário às 5 primeiras equipas (Pontuação do circuito Percorrer Castro Daire 2025), prémio monetário às 2 equipas com maior participação;

Os prémios monetários são da responsabilidade da associação parceira e estão disponíveis no link:
<https://forms.gle/mN1xTi93A9yAdbnt6>

A cerimónia de entrega de prémios realiza-se no Jardim municipal de Castro Daire, com início previsto para as 14h00 horas.

Os prémios serão entregues aos próprios atletas ou, na ausência destes, aos delegados dos respetivos clubes, devidamente identificados para o efeito.

RECOMENDAÇÕES

- Recomenda-se aos delegados dos vários clubes e aos participantes em geral o estrito cumprimento deste regulamento, em especial no que se refere a uma correta distribuição dos atletas pelos escalões;
- A Organização reserva-se o direito de solicitar a identificação e comprovação do escalão etário dos atletas pelo que os mesmos deverão fazer-se acompanhar de um documento de identificação para efeitos de confirmação.

CARATERIZAÇÃO DOS PERCURSOS

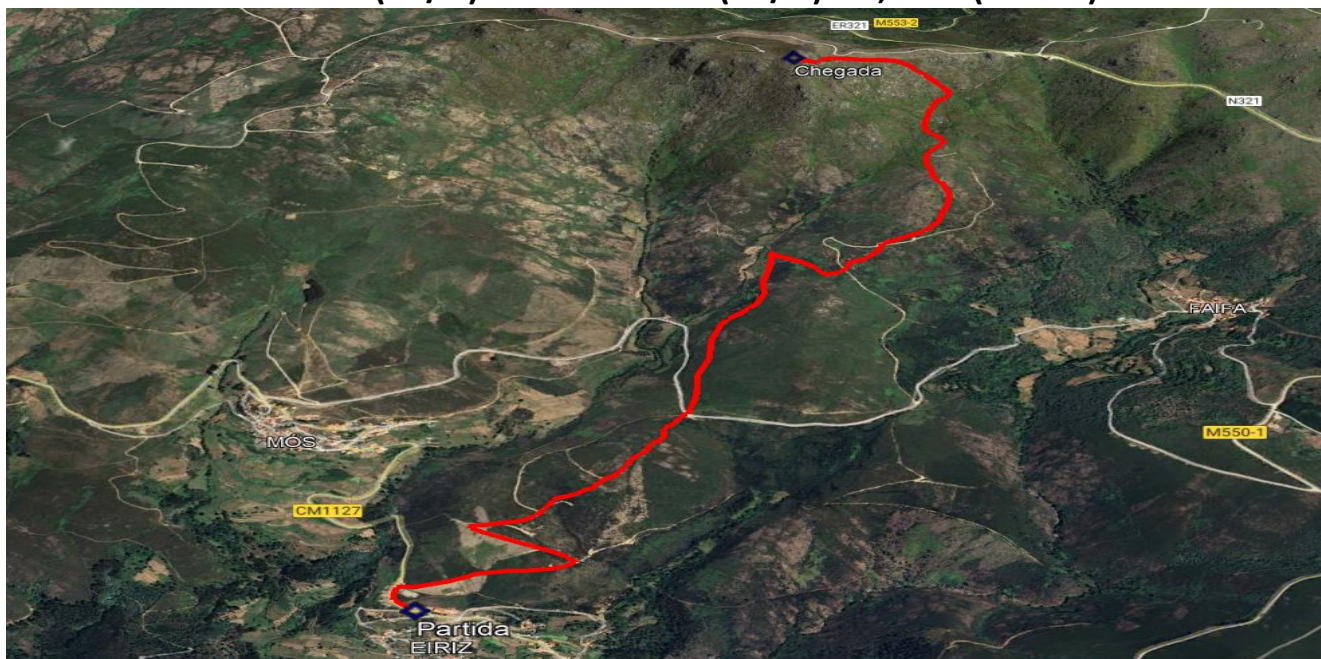
MONTEMURO VERTICAL RUN

Seniores / Veteranos (M / F) – 10,2 km (1090 d+)



MONTEMURO VERTICAL RUN

Juniores (M / F) * Caminheiros (M / F) – 5,6 km (647 d+)



CORRIDAS JOVENS - Perímetro do circuito (1000)

BENJAMINS / INFANTIS A / INFANTIS B (1 volta) – 1000 metros

INICIADOS (2 voltas) – 1800 metros

JUVENIS (3 voltas) – 2600 metros

