



VALSIR MOUNTAIN RUNNING WORLD CUP 2022
18ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA * (PER)CORRER CASTRO DAIRE” 2022

2º MONTEMURO VERTICAL RUN

(PARADA DE ESTER – CASTRO DAIRE)

Regulamento Específico

A Câmara Municipal de Castro Daire e a União das Freguesias de Parada de Ester e Ester organizam, no dia **19 de junho de 2022**, com partida em Parada de Ester e meta na cumeada da serra do Montemuro, em colaboração com a **Federação Portuguesa de Atletismo, Associação de Atletismo de Viseu e Terras de Aventura**, 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 **Valsir Mountain Running World Cup 2022 – Gold Label, 18ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha** e no “(PER) CORRER CASTRO DAIRE” 2022 – 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 relativamente ao comportamento a adotar na organização e participação em eventos desportivos, de modo a limitar e eliminar o risco de contágio, pelo COVID-19, entre todos os intervenientes no evento.

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
07:30	Abertura do secretariado (40.931076, -8.050941)	Escola Básica de Parada de Ester (Campo de Futebol)
09:15	Início das Corridas Jovens	Parada de Ester – Junta de Freguesia
09:20	Saída do 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 veteranas femininas	Parada de Ester – Junta de Freguesia
10:10	MVR - Partida dos atletas seniores e veteranos masculinos	Parada de Ester – Junta de Freguesia
10:30	MVR - Partida dos atletas juniores (M / F)	Eiriz (Associação “Os Lobos da Serra”)
14:00	Almoço e Cerimónia de Entrega de Prémios	Parque de merendas de Nª Srª de Fátima (Parada de Ester)

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 F / Veteranas F	F	MONTEMURO VERTICAL RUN	10,2 km
10:10	Seniores M / Veteranos M	M		(Seniores / Veteranos) 5,6 km
10:30	Juniores	M F		(juniores)

1.2. Até 48 horas antes da competição os participantes recebem, via email, o **Manual do Atleta**, o qual contém a versão final do regulamento, 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 Parada de Ester;

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 19 de março de 2022** e encerram às **23h59 de 15 de junho de 2022**. Devem ser formalizadas online, em <http://www.visitcastrodaire.pt/montemuroverticalrun>, ou presencialmente, no Centro de Interpretação e Informação do Montemuro e Paiva (R. Dr. Pio Figueiredo 31, 3600-126 Castro Daire), acompanhadas de cópia digitalizada do comprovativo pagamento.

DADOS BANCÁRIOS PARA PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO

TITULAR – GDR GRANJA

IBAN - PT50 0035 0231 0001 0283 43034

BIC/SWIFT - CGDIPTPL

- 2.2. Dando cumprimento ao comunicado nas “[Normas Administrativas](#)” da FPA, referente a “Inscrições em Competições Nacionais”, neste evento haverá cobrança de taxas de inscrição de acordo com o divulgado para os atletas filiados na FPA;

- 2.3. Valores e prazos de taxas de inscrição:

	CAMINHEIROS		CORRIDAS JOVENS	ATLETAS	
	Até 6 anos	+ de 6 anos	Qualquer escalão	Filiados FPA	Não filiados
19 de março a 15 de junho	Gratuitas	€ 5,00	Gratuitas	€ 2,00	€ 7,50

NOTA 1: A ausência ou desistência do participante no decurso do evento não lhe confere o direito à devolução da taxa de inscrição.

NOTA 2: O processo de inscrição é totalmente automatizado pelo que o respetivo programa não valida qualquer inscrição que não seja acompanhado de cópia digitalizada do comprovativo de pagamento ou efetuada para lá do prazo previsto para o seu encerramento.

A inscrição inclui:

- Participação no **MONTEMURO VERTICAL RUN** na modalidade escolhida (Competição, Caminhada, Corridas Jovens);
- Seguro de acidentes pessoal;
- Transporte de 1 saco com roupa da partida para a meta;
- 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);
- **Kit do Participante** (Dorsal, t-shirt e lenço-gola oficiais do **MONTEMURO VERTICAL RUN**);
- Almoço volante a servir no decurso da cerimónia de entrega de prémios.

- 2.4. Às **9 horas de 14 de junho de 2022** (3ª feira antes do evento) será colocado no site www.terrasdeaventura.net a listagem geral de inscritos. Compete aos clubes e participantes individuais a verificação dos dados dessa lista dispondo, até às **17 horas de 16 de junho de 2022**, para apresentar correções ou reclamações através do email montemurovr@cm-castrodaire.pt;

- 2.5. 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 **Kit do Participante** será entregue a **Pulseira do Participante**, mediante a qual tem acesso à partida, transporte de retorno a Parada de Ester 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 2021 / 2022, 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 2013 e seguintes	1000 metros
INFANTIS A F / M	2011 / 2012	
INFANTIS B F / M	2009 / 2010	
INICIADOS F / M	2007 / 2008	1800 metros
JUVENIS F / M	2005 / 2006	2600 metros
JUNIORES F / M	2003 / 2004	5,6 km
SENIORES F / M	1988 a 2002	10,2 km
F35 / M35	1983 a 1987	
F40 / M40	1978 a 1982	
F45 / M45	1973 a 1977	
F50 / M50	1968 a 1972	
F55 / M55	1963 a 1967	
F60 / M60	1962 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 (vermelha e 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 seguir unicamente pelas marcações;
- 5.2. **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 chegado à meta será entregue a cada participante uma bolsa com um lanche;

6. CLASSIFICAÇÃO

Serão elaboradas 3 tipos de classificações:

- Classificação geral individual (M / F);
 - Classificação individual por escalões;
 - Classificação geral coletiva (M / F).
- 6.1. A classificação coletiva, separada para o género masculino e feminino, será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação individual dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do escalão, na prova de seniores e veteranos, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta correspondentes à respetiva ordem de classificação (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.). Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.

7. PRÉMIOS

“MONTEMURO VERTICAL RUN”

Geral (Seniores / Veteranos): Medalha Finisher a todos os classificados

Medalhão aos 3 primeiros e prémio monetários aos 15 primeiros da Geral (M / F):

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º /15º
Geral Masculina	500 €	400 €	300 €	250 €	225 €	200 €	175 €	150 €	125 €	100 €	50 €
Geral Feminina	500 €	400 €	300 €	250 €	225 €	200 €	175 €	150 €	125 €	100 €	50 €

Escalões: Medalhão aos 3 primeiros e prémios monetário aos 5 primeiros de cada escalão:

	Júnior M	Júnior F	Sénior M	Sénior F	M35	F35	M40	F40	M45	F45	M50	F50	M55	F55	M60	F60
1º	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €
2º	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €
3º	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €
4º	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €
5º	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €

Coletiva: Troféu e prémio monetário às 5 primeiras equipas (M / F);

	1º	2º	3º	4º	5º
Equipas M	250 €	200 €	150 €	125 €	100 €
Equipas F	250 €	200 €	150 €	125 €	100 €

Subsídio de Deslocação: €25 às equipas que se classifiquem com 5 ou mais atletas no conjunto dos escalões juniores, seniores e veteranos, sem distinção do género.

“(PER)CORRER CASTRO DAIRE” 2022

Coletiva: Troféu às 5 primeiras equipas.

A cerimónia de entrega de prémios realiza-se no Parque de Merandas Nª Srª de Fátima, em Parada de Ester (a 100 metros do campo de futebol / secretariado), no decurso do almoço (porco no espeto), com início previsto para as 14 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



INFORMAÇÕES ÚTEIS

Acesso automóvel a Parada de Ester

Acessível por uma sinuosa estrada (N225), encaixada num profundo vale montanhoso, acompanhando o leito do rio Paiva, Parada de Ester dista pouco mais de 20 km, e cerca de 25 minutos, do nó 6 da A24 (Castro Daire Leste).



Parada de Ester (Pormenor de acesso a Estacionamento, Secretariado e Partida)

