



VALSIR MOUNTAIN RUNNING WORLD CUP 2023
19ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA * (PER) CORRER CASTRO DAIRE 2023
3º MONTEMURO VERTICAL RUN
(PARADA DE ESTER – CASTRO DAIRE)

Regulamento Específico

A Câmara Municipal de Castro Daire, União das Freguesias de Parada de Ester e Ester e o GDR Granja organizam, no dia **2 de julho de 2023**, 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** e apoio técnico de **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 * 10,4 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 2023 – Gold Label, 19ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha** e no “(PER) CORRER CASTRO DAIRE” 2023 – 5ª 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
07:00	Abertura do secretariado (40.90177, -7.92919)	Complexo Desportivo de Castro Daire
08:00	Início da saída dos transportes para Parada de Ester	Rua Luís de Camões – Castro Daire
08:30	Saída do último transporte para atletas e caminheiros	Rua Luís de Camões – Castro Daire
09:15	Início das Corridas Jovens	Parada de Ester – Junta de Freguesia
09:15	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
10:15	Transporte dos atletas jovens desde Parada de Ester para as Fragas do Inferno (meta da caminhada e da competição)	Parada de Ester – Junta de Freguesia
10:30	MVR - Partida dos atletas juniores (M / F)	Eiriz (Associação “Os Lobos da Serra”)

11:15	Cerimónia das Flores para pódios masculinos e femininos (geral)	Meta
11:30	Início do transporte de regresso dos participantes a Castro Daire	Portas do Montemuro
14:00	Início do almoço volante para todos os participantes	Bombeiros Voluntários de Castro Daire
14:30	Cerimónia de Entrega de Prémios (40.89888, -7.93426)	Jardim Municipal de 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
09:15	Caminheiros	M F	Caminhada do Montemuro	5,6 km
10:00	Seniores F / Veteranas F	F	MONTEMURO VERTICAL RUN	10,4 km (Seniores / Veteranos)
10:10	Seniores M / Veteranos M	M		5,6 km (juniores)
10:30	Juniores	M F		

1.2. Até 48 horas antes da competição os participantes recebem, via email, o **Manual do Participante**, o qual contém a versão final do regulamento, recomendações e outras informações pertinentes relacionadas com a realização do evento.

1.3. A Organização disponibiliza transporte para todos os participantes – atletas, caminheiros, corridas jovens - desde o secretariado (Castro Daire) até ao local de partida das respetivas atividades. Os autocarros responsáveis por este transporte estarão estacionados na Rua Luís de Camões (frente ao secretariado – Complexo Desportivo de Castro Daire) e o referido serviço de transportes terá início às 8h00 e decorrerá até às 8h30;

1.4. 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.

A organização garante transporte para todos os atletas desde o secretariado para o local de partida (ver ponto 1.3. deste regulamento).

1.5. 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 a prova dos atletas seniores e veteranos.

A organização garante transporte para todos os atletas e caminheiros desde o secretariado para o local de partida (ver ponto 1.3. deste regulamento);

1.6. As partidas e chegadas 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**, local coincidente com a partida dos atletas seniores e veteranos.

A organização garante transporte para todos os participantes nas Corridas Jovens desde o secretariado para o local de partida (ver ponto 1.3. deste regulamento) e, uma vez terminada a sua prova, desde Parada de Ester até à meta dos atletas adultos e caminheiros;

1.7. A organização disponibiliza transporte do equipamento dos atletas (um volume por atleta, identificado exteriormente por etiqueta com o nº de dorsal), desde as respetivas partidas até à meta;

1.8. 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, transporte esse que terá início às 11h30 e terminará uma vez alcançada a meta pelo último participante;

- 1.9.** 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;
- 1.10.** Todos os participantes não federados encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoal contratado pela Câmara Municipal de Castro Daire;
- 1.11.** 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;
- 1.12.** Os casos que estejam omissos no referido regulamento serão resolvidos pela Organização em conformidade com os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1.** As inscrições abrem às **00h00 de 1 de maio de 2023 e encerram às 23h59 de 26 de junho de 2023**. Devem ser formalizadas online, em <http://www.visitcastrodaire.pt/montemuroverticalrun>, ou presencialmente, nas piscinas municipais de 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:

PRAZO DE INSCRIÇÃO	CAMINHEIROS		CORRIDAS JOVENS	ATLETAS		
	Até 6 anos	+ de 6 anos		Qualquer escalão	Filiados FPA Juniores	Filiados FPA Seniores / Veteranos
1 a 31 de maio	Gratuitas	€ 7,50	Gratuitas	€ 2,50	€ 3,50	€ 7,50
1 a 26 de junho	Gratuitas	€ 10,00	Gratuitas	€ 2,50	€ 3,50	€ 10,00

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 Castro Daire (ver ponto **1.4** deste regulamento) até ao local de partida das respetivas atividades;
- Transporte de retorno a Castro Daire uma vez alcançada a meta;
- Abastecimentos (prova e meta);
- **Kit do Participante** (Dorsal, Voucher de massagem, pulseira de participante para acesso a transportes e almoço, t-shirt e lenço-gola oficiais do **MONTEMURO VERTICAL RUN**);
- Almoço volante a servir antes da cerimónia de entrega de prémios.

- 2.4. Às 9 horas de 27 de junho de 2023 (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 24 horas de 29 de junho de 2023, 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 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 2022 / 2023, devendo os atletas competir no escalão etário indicado para o seu ano de nascimento, segundo a tabela abaixo;

ESCALÕES	ANO NASCIMENTO	DISTÂNCIAS
BENJAMINS A F / M	Nascidos em 2014 e seguintes	1000 metros
BENJAMINS B F / M	2012 / 2013	
INFANTIS F / M	2010 / 2011	
INICIADOS F / M	2008 / 2009	1800 metros
JUVENIS F / M	2006 / 2007	2600 metros
JUNIORES F / M	2004 / 2005	5,6 km
SENIORES F / M	1989 a 2003	10,4 km
F35 / M35	1984 a 1988	
F40 / M40	1979 a 1983	
F45 / M45	1974 a 1978	
F50 / M50	1969 a 1973	
F55 / M55	1964 a 1968	
F60 / M60	1959 a 1963	
F65 / M65	1958 e anos anteriores	
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 juízes prova, pelo que os atletas têm a responsabilidade de se guiar 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 haverá uma zona de abastecimentos, sólidos e líquidos bem como massagens;

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

Troféu MVR e prémio monetário aos 10 primeiros da Geral (M / F):

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Geral Masculina	550 €	425 €	300 €	250 €	225 €	200 €	175 €	150 €	125 €	100 €
Geral Feminina	550 €	425 €	300 €	250 €	225 €	200 €	175 €	150 €	125 €	100 €

Prémio monetário aos 10 primeiros atletas portugueses (M / F):

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Atletas Portugueses - Geral M	250 €	200 €	150 €	125 €	112,50 €	100 €	87,50 €	75 €	67,50 €	50 €
Atletas Portuguesas - Geral F	250 €	200 €	150 €	125 €	112,50 €	100 €	87,50 €	75 €	67,50 €	50 €

NOTA: Acumula com prémio da geral

Escalões: Medalhão 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	M65	F65
1º	50 €	50 €	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 €	40 €	40 €
3º	30 €	30 €	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 €	20 €	20 €
5º	10 €	10 €	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” 2023

Coletiva: Troféu às 5 primeiras equipas.

A cerimónia de entrega de prémios realiza-se no Jardim Municipal de Castro Daire (frente ao Quartel dos Bombeiros Municipais de Castro Daire), após o almoço volante a servir a todos os participantes, com início previsto para as 14h30.

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.

CARACTERIZAÇÃO DOS PERCURSOS

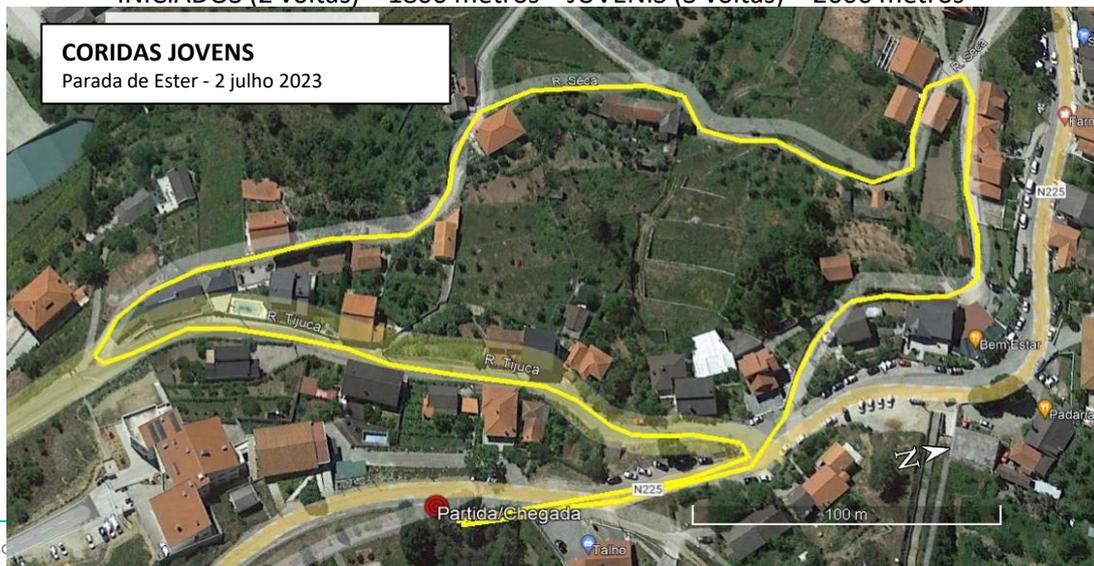
MONTEMURO VERTICAL RUN - Seniores / Veteranos (M / F) – 10,4 km (1090 d+)



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



CORRIDAS JOVENS - Perímetro do circuito (1000) - BENJAMINS / INFANTIS (1 volta) – 1000 metros INICIADOS (2 voltas) – 1800 metros * JUVENIS (3 voltas) – 2600 metros

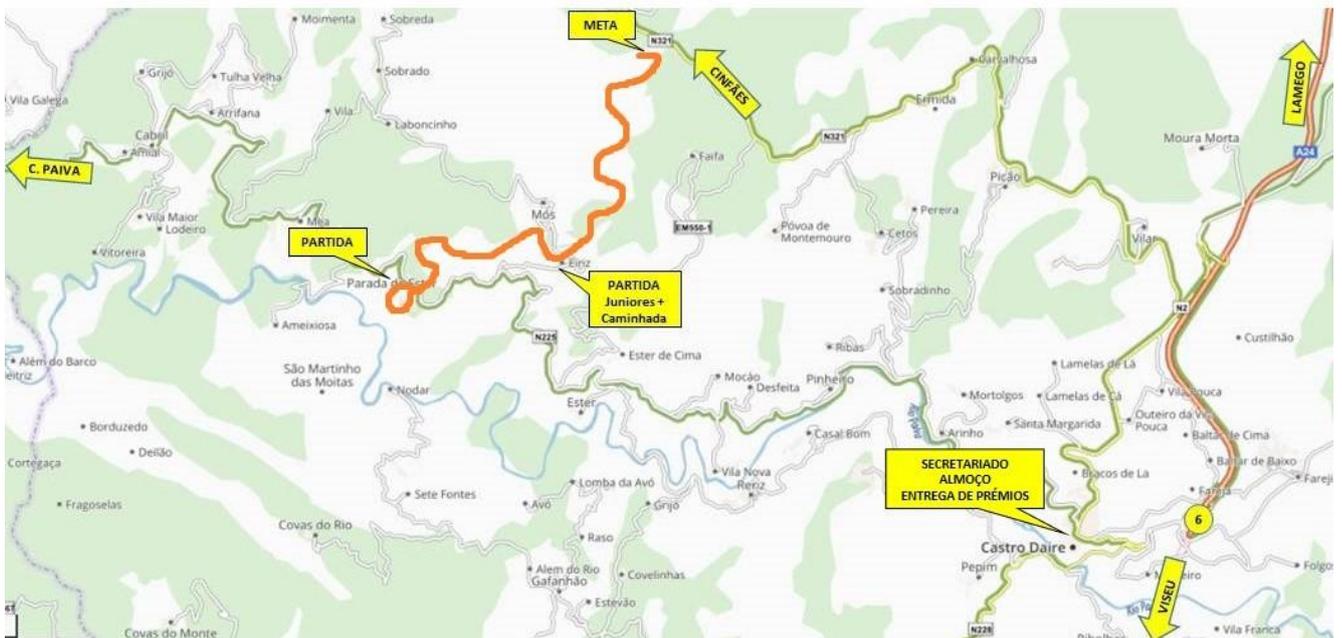


INFORMAÇÕES ÚTEIS

ACESSO AOS LOCAIS DE PARTIDA E RETORNO A CASTRO DAIRE

Dada a elevada adesão registada com a 3ª edição do **MONTEMURO VERTICAL RUN**, e no sentido de oferecermos as melhores condições para todos (participantes, elementos da organização, público em geral), a Organização alterou os locais de Secretariado, Duche, Almoço e Cerimónia de Entrega de Prémios, centralizando todas estas infraestruturas na vila de Castro Daire.

A Organização assegura o transporte dos participantes desde Castro Daire aos respetivos locais de partida (**Parada de Ester** - Atletas seniores, veteranos e Corridas Jovens; **Eiriz** - Atletas juniores e Caminheiros), bem como o transporte dos atletas das Corridas Jovens, após as suas provas, para as Portas do Montemuro, nas proximidades da meta da prova principal e caminhada, e o retorno de todos os participantes a Castro Daire uma vez alcançada a meta no topo do Montemuro (ver **programa-horário** no início deste Regulamento).



PORMENOR DE CASTRO DAIRE (LOCALIZAÇÃO DE SECRETARIADO, SAÍDA DE AUTOCARROS, DUCHES, ALMOÇO E ENTREGA DE PRÉMIOS)

SECRETARIADO E DUCHES - Complexo Desportivo de Castro Daire (Aberto após as 7h00)

TRANSPORTES PARA AS PARTIDAS (Atletas e Caminhada) - Rua Luís de Camões (frente ao Secretariado, das 8h00 às 8h30)

ALMOÇO (Bombeiros Voluntários de Castro Daire - das 12h30 às 14h30)

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS - Jardim Municipal de Castro Daire (início às 14h30)

