

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

#CÃESDECAÇABTT



24/06/2018

SÃO MARTINHO  
DO BISPO



40 KM  
MEIA  
MARATONA

70 KM  
MARATONA



MAIS INFORMAÇÕES  
EM [WWW.CCBTT.NET](http://WWW.CCBTT.NET)  
LIMITADAS 500 INSCRIÇÕES  
ATÉ 20 DE JUNHO



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



<https://bttmanager.com/Eventos/9-btt-sobe-e-desce/345>



DESIGN pedralva

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Apresentação

No próximo dia 24 de Junho de 2018, realizar-se-á o 9º XCM Sobe e Desce – São Martinho do Bispo.

O 9º MSobe e Desce faz parte da Taça Regional do Centro de XCM, sendo a 4ª prova da Taça.

Como novidade, o 9º XCM Sobe e Desce integrará o Troféu Cidade de Coimbra BTT.

Além da vertente competitiva, os atletas não federados poderão participar na categoria de promoção.

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Organização

O CCSMB – Clube Cães de Caça BTT é a entidade organizadora do evento 9º XCM Sobe e Desce – São Martinho do Bispo, com sede em:

Edifício da ACRD - Espírito Santo Das Touregas,  
Rua João Serrano, 1.º Piso, Espírito Santo das Touregas,  
3045-242 Coimbra, Portugal.

Estamos filiados na Associação Ciclismo da Beira Litoral, entidade reguladora da 4ª prova Regional do Centro de XCM a qual organizamos.

O clube preza pelo incentivo à prática do desporto, cativando ano após ano mais elementos para seu clube. Esforçamo-nos a todos os níveis para dar as melhores condições aos participantes e visitantes do Sobe e Desce, para que passem um dia agradável de BTT e de convívio.

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Inscrições

Para te inscreveres no 9º XCM Sobe e Desce deves aceder ao seguinte site: <https://www.bttmanager.com/Eventos/9-btt-sobe-e-desce/345>

As inscrições encerram a 20 de Junho de 2018 pelas 24h00 ou no caso de se atingir o máximo de 500 participantes.

Valor de inscrição:

Promoção: 10€

Federados: 8€

Betetistas: 8€

Almoço acompanhantes: 7€

Almoço atletas: acresce 5€ ao valor da inscrição

Acompanhantes até 10 anos de idade não pagam.

O valor da inscrição inclui: Participação no percurso, brindes, reforço líquido, lavagem de bicicleta, banhos.

## Dorsais

A atribuição de dorsais apenas será feita após o pagamento da respectiva inscrição.

Para os atletas federados que queiram participar e não estejam no Ranking disponível, o dorsal será atribuído de forma sequencial.

<b>Masculinos</b>		
Juniores	201-250	Amarelo
Elite/Sub 23	01-100	Branco
Masters 30	301-350	Azul
Masters 35	351-400	Azul claro
Masters 40	401-450	Verde
Masters 45	451-500	Verde claro
Masters 50	501-550	Castanho Claro
Masters 55	551-575	Castanho
Masters 60	576-600	Castanho
<b>Femininos</b>		
Juniores	601-650	Dourada
Elite/Sub 23	651-700	Rosa
Masters 30	701-750	Vermelho claro
Master 40	751-800	Vermelho
Paraciclistas	801-850	Preto
Betetistas	1000-1200	Cinza

**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Programa da prova**

**Dia 23/06/2018**

**Sábado**

16h00 Abertura do secretariado

20h00 Encerramento do secretariado

**Dia 24/06/2018**

**Domingo**

07h00 Abertura do secretariado

08h00 Abertura das boxes

09h00 Encerramento do secretariado

09h15 Encerramento das boxes

09h20 Briefing

09h30 Partida Maratona e Meia-Maratona

12h00 Almoço

**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Classificações**

Serão entregues lembranças ao primeiros três atletas de cada escalão.

### **Federados Masculinos**

Juniores  
Elites/Sub-23  
Master 30  
Master 35  
Master 40  
Master 45  
Master 50  
Master 55  
Master 60

### **Betetistas**

Geral Masculinos  
Geral Femininos

### **Especial**

Prémio Amizade VC-Bikes

### **Geral**

Meia-maratona  
Maratona

### **Federados Femininos**

Juniores  
Elites/Sub-23  
Master30  
Master 40

### **Paraciclistas**

Geral

### **Promoção**

Maratona Geral Masculinos  
Meia-maratona Geral Masculinos  
Meia-maratona Geral Femininos

### **Outros**

Maior equipa  
Atleta mais novo  
Atleta mais velho

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Cerimonia de entrega de prémios

Os CCSMB – Clube Cães de Caça BTT irão disponibilizar as classificações provisórias online no site <http://www.mtbmanager.com/Eventos/3-xco-sobe-e-desce/326> e no local da chegada por meio de um monitor destinado para o efeito.

A entrega de prémios será realizada quando tiverem terminado todas as corridas.



**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Regulamento**

O regulamento do 9º XCM Sobe e Desce – São Martinho do Bispo pode ser consultado no site da Associação de Ciclismo da Beira Litoral.

<http://www.acbl.pt/src/src/noticias/regulamentos/REGULAMENTO TAAXCM.pdf>

Tanto a prova federada como a prova aberta devem respeitar o regulamento da Associação de Ciclismo da Beira Litoral.

**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Regulamento**

Para menores de 18 Anos, é necessário a entrega, via email ou no secretariado, do termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.

O termo de responsabilidade estará disponível no site dos CCSMB – Cães de Caça BTT.

Todos os atletas federados devem fazer-se acompanhar da respetiva licença para levantar o dorsal nos horários mencionados no programa da prova.

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Segurança

Só é permitida a participação no 9º XCM Sobe e Desce de ciclistas munidos de equipamento adequado à prática do BTT.

O uso de capacete é obrigatório. Sem o mesmo, o ciclista não poderá aceder à sua grelha de partida.

Aconselhamos também o uso de bicicleta adequada à prática do BTT, assim como o uso de óculos e vestuário adequado.

Estarão presentes duas equipas de primeiros socorros prontas a intervir sempre que seja necessário.

Aconselhamos também que cada participante venha munido de conta quilómetros ou GPS e telemóvel para no caso de acidente poder contactar os números inscritos no dorsal e poder dar indicação da sua localização aos membros do staff

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Termo de responsabilidade

Eu \_\_\_\_\_

portador do BI/CC nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

pelo arquivo de \_\_\_\_\_ identificação de \_\_\_\_\_

declaro que por minha livre e espontânea vontade e inteira responsabilidade, que autorizo o meu filho(a)/educando \_\_\_\_\_ a participar no 9º XCM Sobe e Desce – São Martinho do Bispo a realizar dia 24 de Junho de 2018.

Assumo, ainda, nos termos da lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei nº5/07), a especial obrigação de me assegurar previamente de que o meu educando não tem quaisquer contra-indicações para a prática da atividade na qual pretende participar.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

Nota: Deverá devolver este Termo de Responsabilidade para o email caesdecacabtt@gmail.com ou no ato do levantamento do dorsal no secretariado assinado e datado pelo encarregado de educação.

**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Registo fotográfico**

O CCSMB – Clube Cães de Caça BTT reservam o direito de publicar os registos fotográficos/vídeo de todo o evento.

Iremos disponibilizar os registos no nosso site e Facebook.

Os Cães de Caça BTT também poderão divulgar algum registo fotográfico /vídeo nos meios de comunicação social.

**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Contactos do Staff**

Presidente:

Cláudio Campino

913 333 061

Secretariado/Cronometragem:

João Pedro

916 404 942

Delegado de prova:

Pedro Barros

934 814 558

Coordenadores de percurso:

Nuno Ventura

Sérgio Tanoeiro

937 660 036

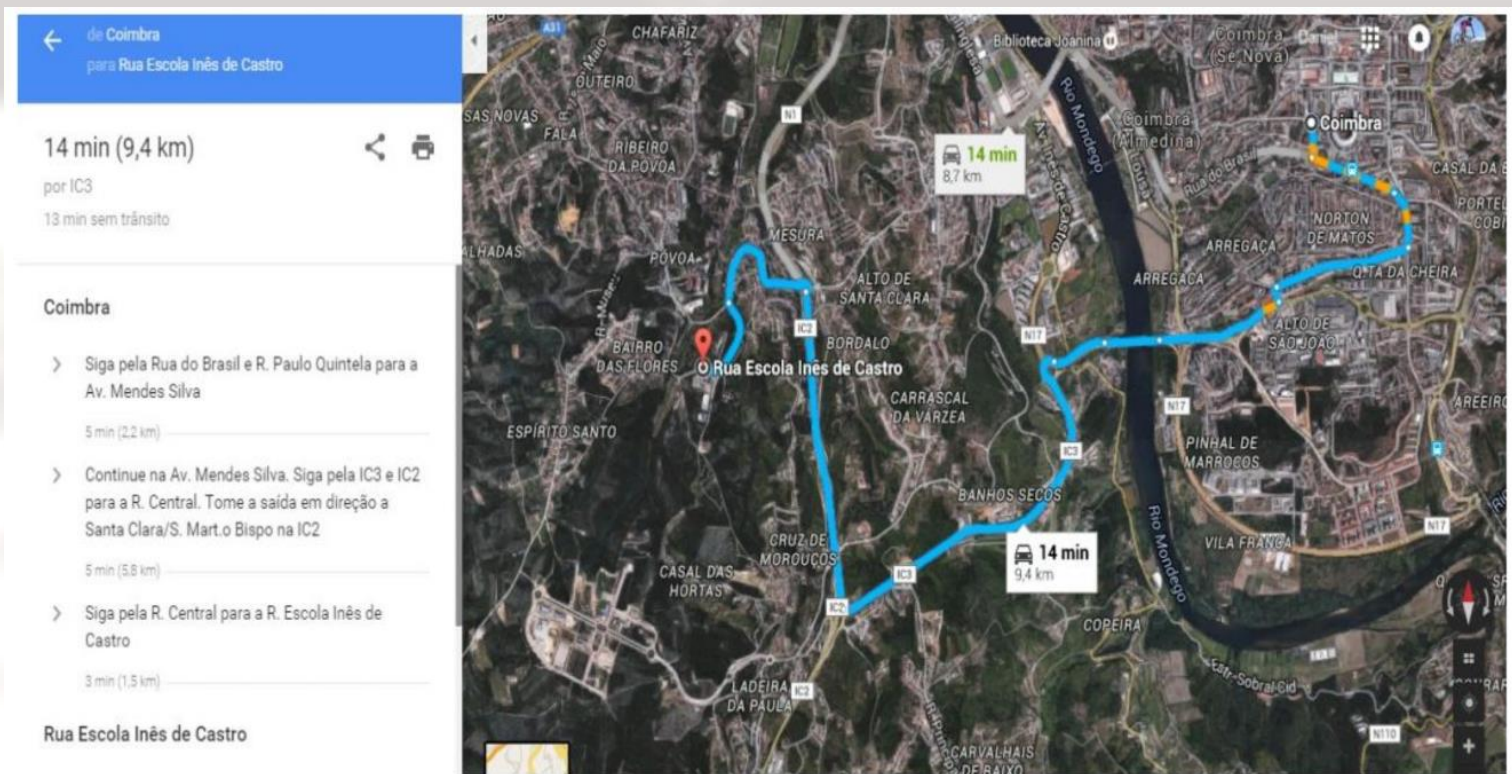
911 952 667

# 9º BTT SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Acessibilidades

Vindo pela cidade de Coimbra.



# 9º BTT

# SOBE E DESCE

## 4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Acessibilidades

Vindo pela A1 Coimbra Sul.

de E80  
para Rua Escola Inês de Castro

8 min (4,7 km)  
por A31  
7 min sem trânsito  
▲ Este trajeto inclui portagens.

**E80**

- > Siga pela Saída 12 e A31/N341 para a R. Fontinha em Coimbra. Tome a saída em direção a Fala/Corujeira/C.sas Novas na A31/N341  
2 min (2,3 km)
- > Continue na R. Fontinha para a R. 1º de Maio  
53 s (500 m)
- > Siga pela R. Infante Dom Henrique para a Estr. Espírito Santo das Touregas  
3 min (1,3 km)
- > Continue na Estr. Espírito Santo das Touregas. Dirija-se para a R. Escola Inês de Castro  
1 min (650 m)

Rua Escola Inês de Castro



9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Padock

Estacionamento, secretariado, partida/meta, lavagem de bicicletas, banhos e almoço serão no local da prova.



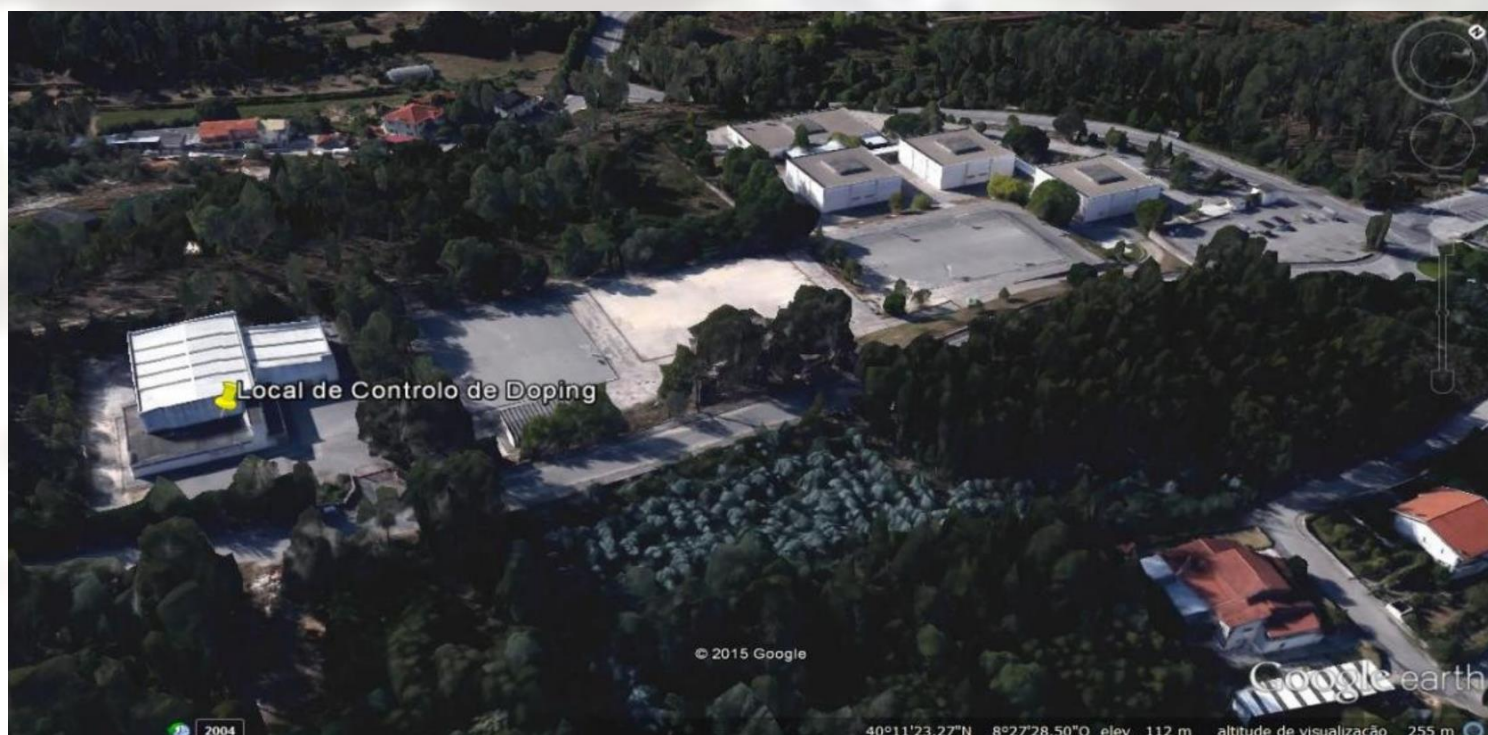
9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Controlo de Doping

O local do Controlo de Doping será no pavilhão gimnodesportivo da Escola Inês de Castro.



9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Lavagem de bicicletas

Serão disponibilizados diversos pontos de água para lavagem de bicicletas.



9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Almoço

O local do almoço será no refeitório da Escola Inês de Castro.

Aos participantes com almoço e acompanhantes será entregue uma pulseira de papel que devem colocar no pulso e apresentar ao membro do staff à entrada das instalações. Esta apenas dará para uma única refeição e será cortada à entrada pelo membro do staff.



**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Contactos das entidades oficiais**

Numero Nacional de Emergência	112
Polícia Municipal de Coimbra	239 854 419
Guarda Nacional Republicana Posto Territorial de Taveiro	239 989 050
Câmara Municipal de Coimbra	239 857 500
União de freguesias de São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades	239 445 155 239 984 004

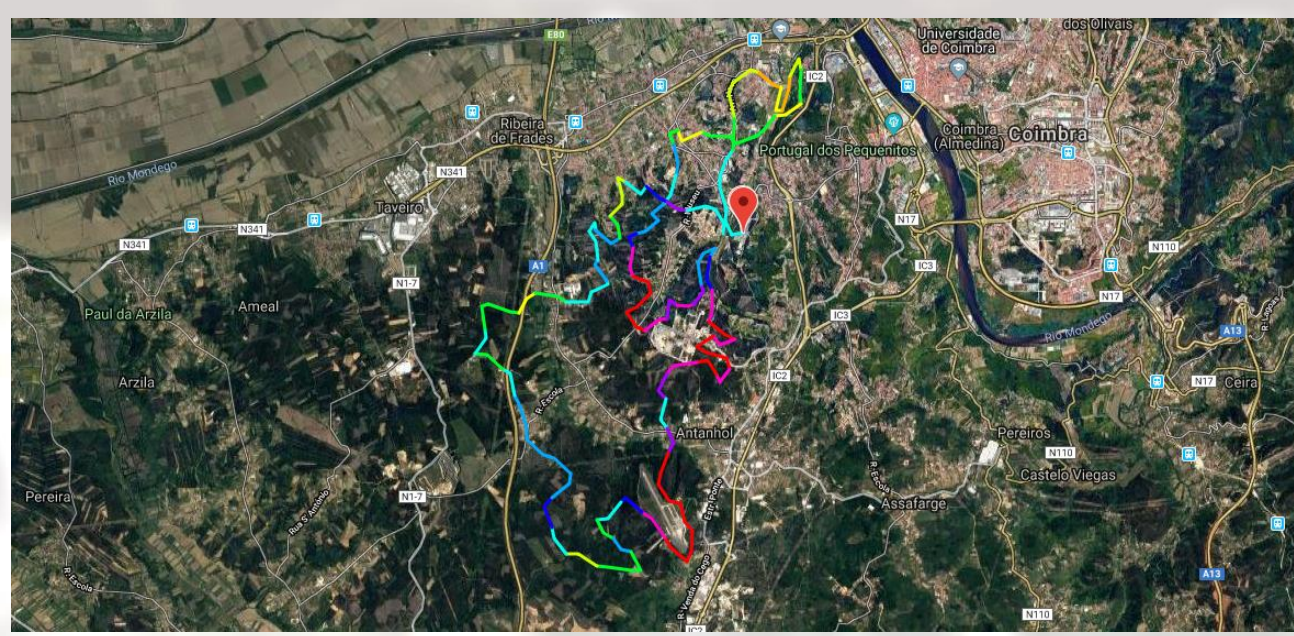
9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Planimetria / Altimetria

Meia-maratona +/- 950D+



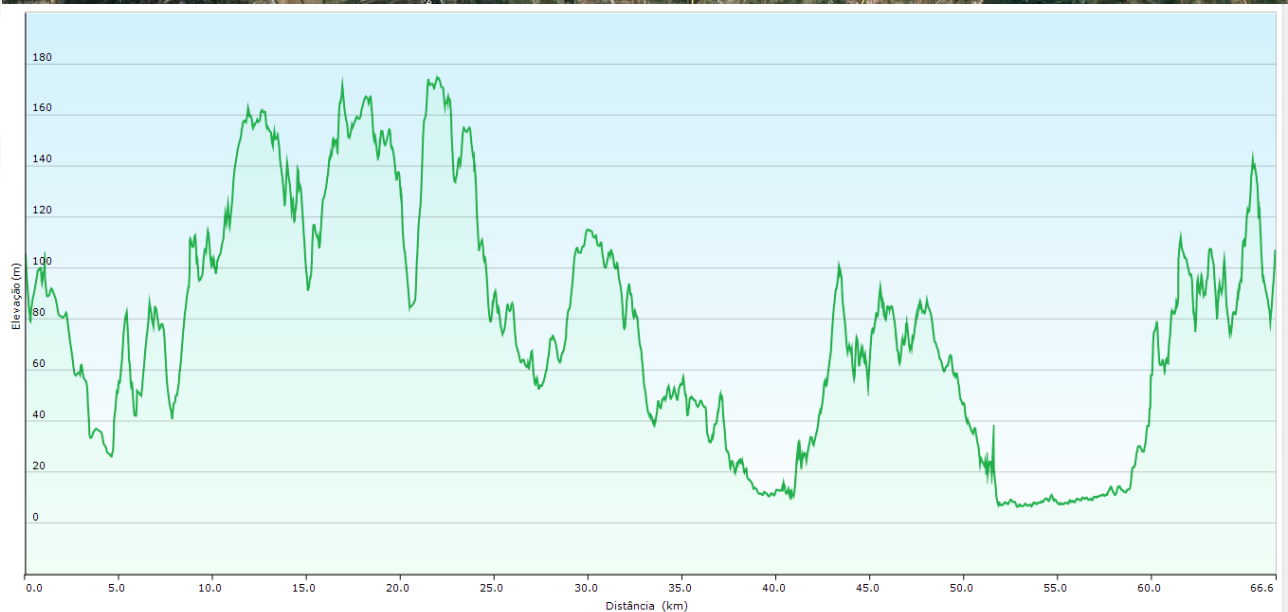
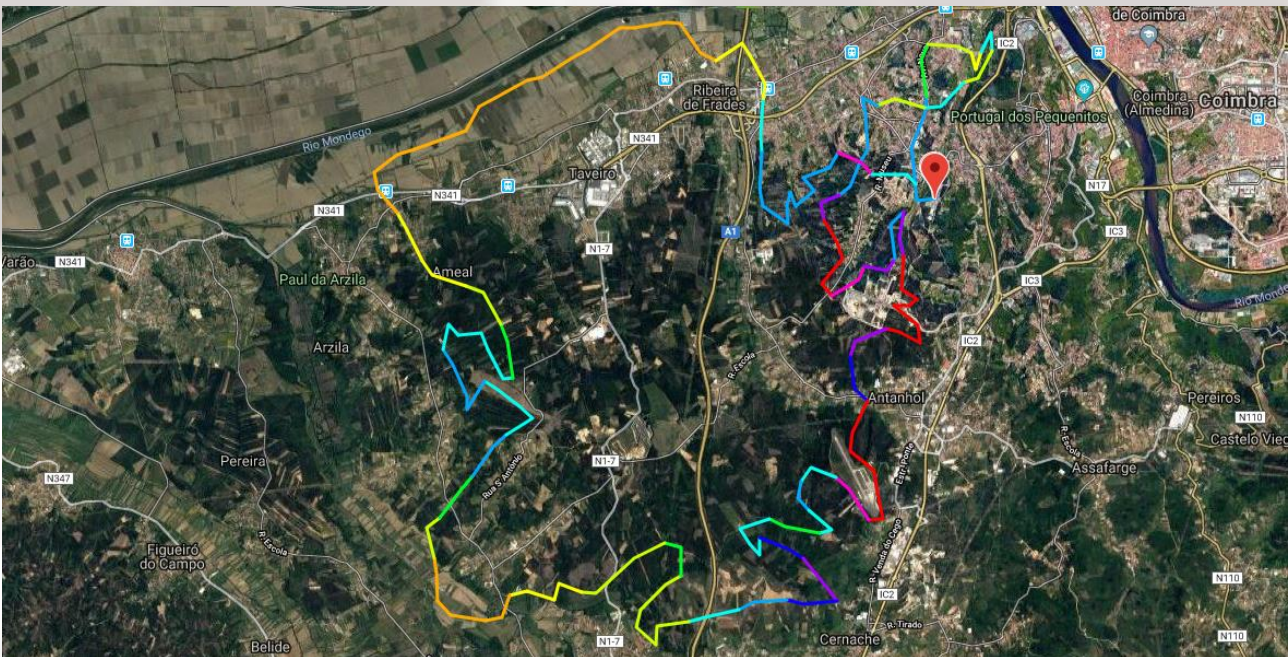
9° BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Planimetria / Altimetria

Maratona +/- 1450D+



**9º BTT**

# **SOBE E DESCE**

**4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO**

## **Zonas de abastecimento**

### **Coordenadas:**

- Abastecimento líquido comum - 40.197849, -8.468670
- Abastecimento sólido/líquido comum - 40.158172, -8.467143
- Abastecimento líquido Maratona - 40.191647, -8.545447
- Abastecimento sólido/líquido Maratona - 40.146881, -8.535562
- Abastecimento líquido Maratona - 40.193708, -8.485086
- Abastecimento líquido Meia-Maratona - 40.182823, -8.483177



9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

## Entidades Oficiais



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

9º BTT

# SOBE E DESCE

4º PROVA TAÇA REGIONAL DO CENTRO

Patrocinadores



**Osteofit**  
osteopatia massagem

