



RACEBOOK

30 DE ABRIL 2023
MIRANDA DO CORVO



Mais informações em: www.bttmanager.com



NOTA DE BOAS-VINDAS

A Up Bike Team – Clube de Ciclismo, organizador do evento, dá as boas-vindas a todos os participantes da **I MARATONA UP BIKE**.

A **I MARATONA UP BIKE**, irá realizar-se na vila de Miranda do Corvo no dia 30 de abril de 2023, onde irá decorrer em trilhos e caminhos rurais da região de Miranda do Corvo passando também por trilhos na emblemática Serra da Lousã. Estes farão também utilização da via pública, sem interrupção da circulação automóvel. A organização estará presente em alguns cruzamentos e entroncamentos que considera mais perigosos, pelo que todos os participantes deverão obrigatoriamente cumprir as regras de trânsito e circular com prudência.

A **I MARATONA UP BIKE** é uma prova de ciclismo de montanha (BTT) aberta a bicicletas de BTT tradicionais ou elétricas, que conta com 2 distâncias: 45 km que será toda fitada e 110 km que será orientada por GPS, e à participação de qualquer pessoa, sexo ou nacionalidade, em que cada participante é responsável pela sua participação no evento em termos físicos e psicológicos.

Os atletas com idade inferior a 18 anos apenas podem participar na distância de 45km com a obrigatoriedade de apresentar o termo de responsabilidade pelo responsável legal.

O secretariado da **I MARATONA UP BIKE** estará localizado no Mercado Municipal de Miranda do Corvo, onde se dará a partida e chegada da prova.

A **I MARATONA UP BIKE** contará com a empresa BTTMANAGER para controlo de tempos, elaboração de classificações e ainda em

conformidade com os regulamentos da Associação de Ciclismo da Beira Litoral.

As inscrições na **I MARATONA UP BIKE** serão efetuadas através do site do evento em <https://www.bttmanager.com/eventos/i-maratona-up-bike/692> e terão fim às 23h59 do dia 26 de abril.

Esperamos acima de tudo que se divirtam e que cumpram os vossos objetivos.



PROGRAMA

Sábado, 29 de abril de 2023

16h00	Abertura do Secretariado
19h00	Fecho do Secretariado

Domingo, 30 de abril de 2023

07h00	Abertura do Secretariado
08h30	Fecho do Secretariado
07h30	Abertura da Box Ultra-Maratona
08h00	Partida da Ultra-Maratona
08h30	Abertura Box Maratona
09h00	Partida da Maratona
11h00	Chegada prevista do primeiro participante da Maratona/ Elétricas
13h00	Início do Almoço
14h30	Chegada prevista do primeiro participante da Ultra- Maratona
20h00	Encerramento do controlo de chegada para todos os atletas

Por questões de segurança, logística ou por decisão da organização, estes horários poderão sofrer alterações que serão previamente comunicados por intermédio das redes sociais oficiais, (página oficial do evento e da equipa Up Bike Team – Clube de Ciclismo).

A entrega de prémios será mediante a chegada dos primeiros classificados de cada classificação geral e escalões.



SECRETARIADO

O secretariado da **I MARATONA UP BIKE** estará localizado no Mercado Municipal de Miranda do Corvo, onde se dará a partida e chegada da prova.

Os participantes deverão apresentar o seu documento de identificação e no caso de menor de 18 anos entregar o Termo de Responsabilidade preenchido e assinado pelo responsável legal.

No secretariado, será entregue:

- Kit de participante;
- Frontal (aplicar no guidador da bicicleta);
- Senhas para almoço.

Será entregue uma medalha “finisher” a todos os participantes que terminem a prova.



SECRETARIADO E ZONAS DE ESTACIONAMENTO

O secretariado da I MARATONA UP BIKE estará localizado no Mercado Municipal de Miranda do Corvo, que contém um estacionamento. No entanto as indicações abaixo serão aos **Parques de Estacionamento (P)** mais próximas:

- Localização **Secretariado**: 40.091403, -8.329791 
Mercado Municipal de Miranda do Corvo
- Localização **P 1**: 40.090990, -8.330508 
Rua da Praça da Liberdade
Junto ao Mercado Municipal de Miranda do Corvo.
- Localização **P 2**: 40.089726, -8.332888 
Rua Barreiros
Junto ao terminal rodoviário de Miranda do Corvo e Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Miranda do Corvo
Rua Professor Lídio Aives Gomes
Junto ao Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Miranda do Corvo e Escola Básica e Secundária José Falcão
- Localização **P 3**: 40.089665, -8.328987 
Rua 25 de Abril
Em frente ao Centro de Saúde de Miranda do Corvo.
- Localização **P 4**: 40.093751, -8.328315 
Rua Alameda das Moitas
Junto aos “Sabores de Miranda”, Museu do Mel e Hospital Compaixão



Localização das zonas de estacionamento e Secretariado.



BANHOS

A zona de banhos localiza-se na Piscina Municipal de Miranda do Corvo junto ao **Parque 2** e próximo do **Parque 1**.

Localização da **Zona de Banhos**:

Latitude: 40.091088 Longitude: -8.331660

Google Maps: <https://goo.gl/maps/skJV6jdhwVEBKlQ26>



Piscina Municipal de Miranda do Corvo



Caminho para a Zona de Banhos.

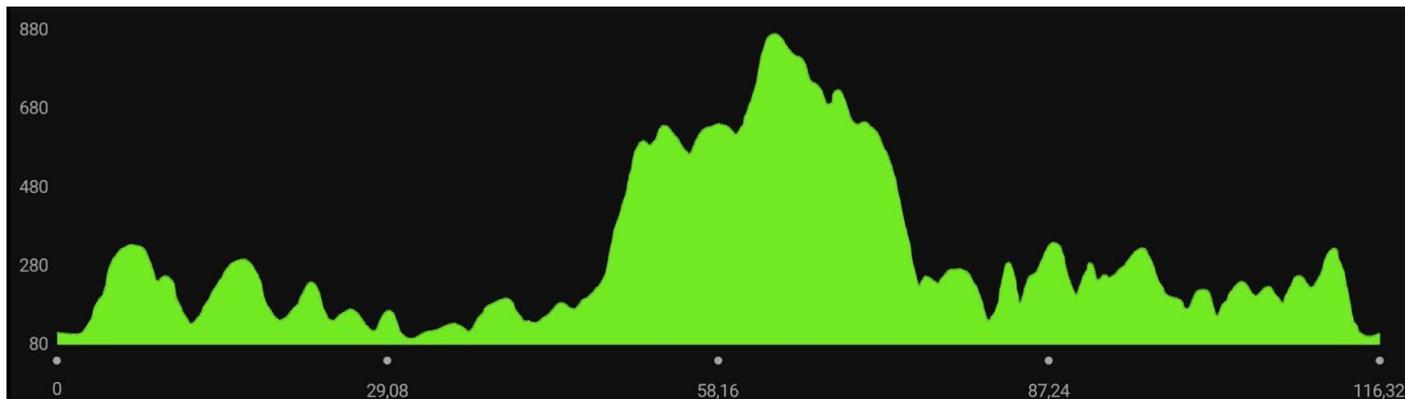


PERCURSOS

A I MARATONA UP BIKE é composta por dois percursos:

- **Ultra-Maratona** – percurso com +/- 116 km e +/- 2.500 metros de acumulado positivo;
Técnica: 2 (Escala 1-5);
Dificuldade: 4 (Escala 1-5).

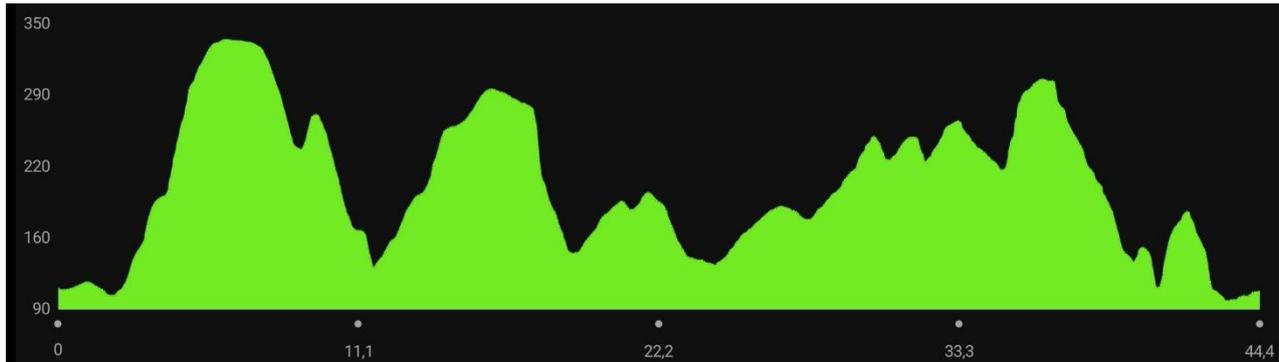
NOTA: A partir do km 64 os participantes deverão ter atenção à descida.

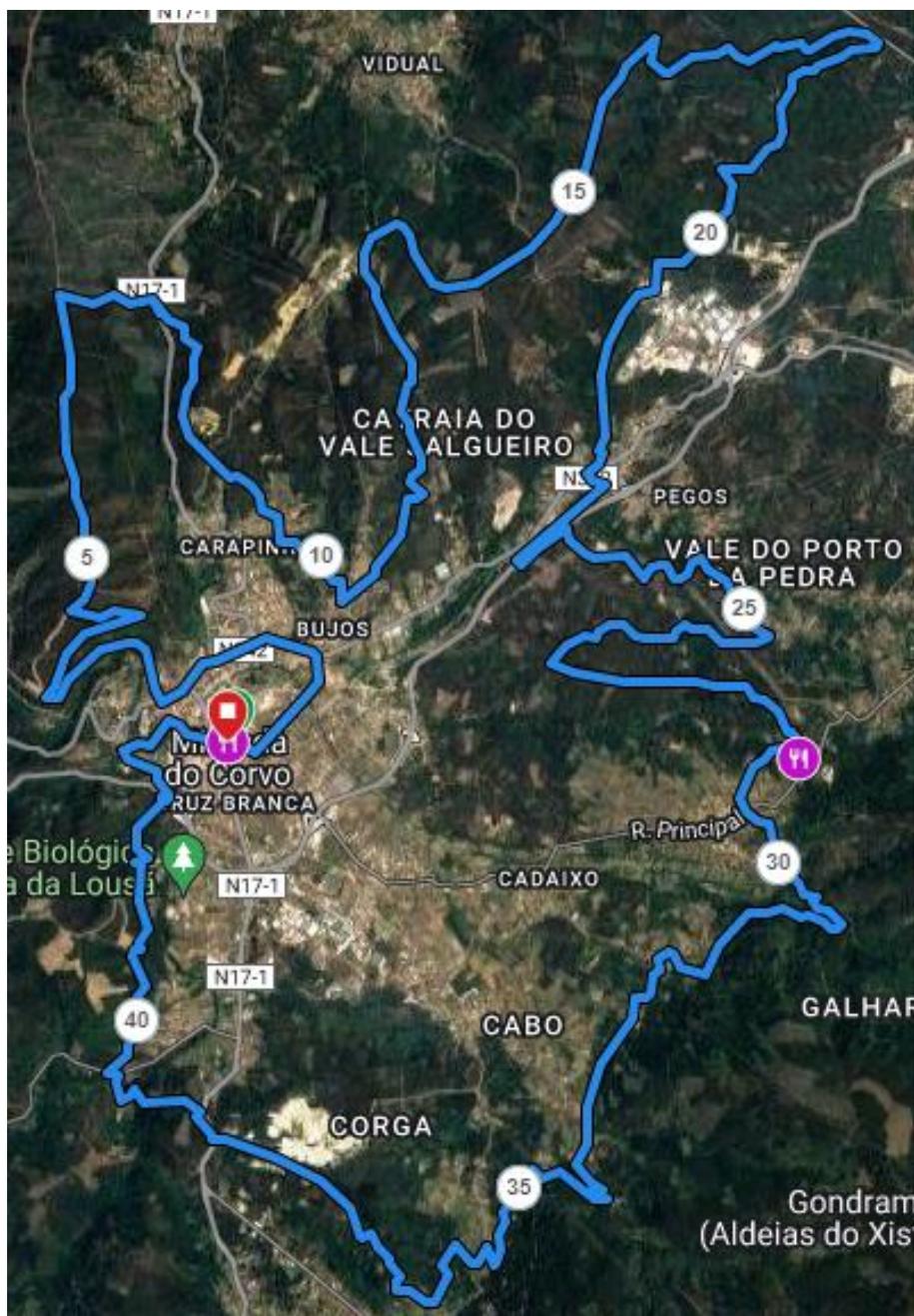


- **Maratona** – percurso de +/- 44 km e 860 metros de acumulado positivo.

Nível técnico: 2 (Escala 1-5);

Dificuldade: 3 (Escala 1-5).







MARCAÇÕES E SINALIZAÇÕES

A **marcação** do percurso da **Maratona** será marcada com fitas de cor branca conforme a imagem seguinte:



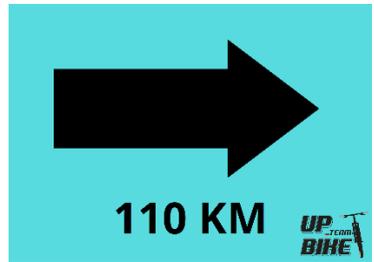
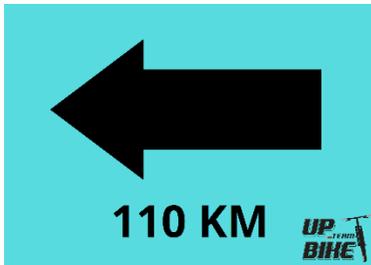
Haverão zonas sinalizadas que a organização considera pertinente que deva merecer atenção dos participantes.

Em caso de mudanças de direção, cruzamentos em que não existam fitas da cor mencionada em cima, haverá marcações de cale branca no chão.

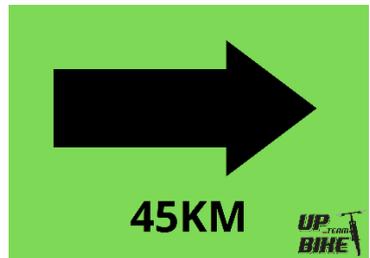
Pedimos atenção aos participantes para as **separações e uniões** dos percursos:

- **Separação:** km 15 (Maratona e Ultra-Maratona);
- **União:** km 18 (Maratona) e km 35 (Ultra-Maratona);
- **Separação:** ZA 1 (Maratona) e ZA 2 (Ultra-Maratona).

Sinalização das separações da Ultra-Maratona:



Sinalização das Separações da Maratona:



Sinalização da União dos Percursos:





LOCALIZAÇÃO DAS ZONAS DE ABASTECIMENTO

Estas serão as localizações das **Zonas de Abastecimento** (líquido e sólido) da **Ultra-Maratona**:

- **ZA 1 (20 km) – N17-1 (Líquido)**
Junto à N17-1 entre Carapinhal e Pedreira
Latitude: 40.123567 Longitude: -8.330404
Google Maps: <https://goo.gl/maps/HsGrHzfmxyntrCnz5>
- **ZA 2 (46 km) – Espinho (Sólido e Líquido)**
Rua da Mina – Próximo da Fabriblocos
Latitude: 40.090117 Longitude: -8.286843
Google Maps: <https://goo.gl/maps/rzAFt5FUQZUAY9Vn6>
- **ZA 3 (58 km) – Aldeia de Xisto Gondramaz (líquido)**
Rua Budas – Junto à Capela Nossa Senhora da Conceição
Latitude: 40.062019 Longitude: -8.273080
Google Maps: <https://goo.gl/maps/KZJPaZRynxdGfRR59>
- **ZA 4 (68 km) – Praia Fluvial da Louçainha (sólido e líquido)**
Praia Fluvial da Louçainha – Estacionamento
Latitude: 40.026261 Longitude: -8.303512
Google Maps: <https://goo.gl/maps/yLqJRGhp1q5ykh5S8>

- ZA 5 (82 km) – Penela (sólido e líquido)**
 Castelo de Penela – Junto ao Castelo de Penela
 Latitude: 40.030759 Longitude: -8.390175
 Google Maps: <https://goo.gl/maps/pqzvl8c7yJ9SfJmr5>
- ZA 6 (107 km) – Pousafoles (líquido)**
 Rua de Santo António – cruzamento
 Latitude: 40.070879 Longitude: -8.373900
 Google Maps: <https://goo.gl/maps/JeqeNpu3ejY4fehVA>
- ZA 7 (114,87 km) – Meta (líquido e sólido)**
 Mercado Municipal de Miranda do Corvo
 Google Maps: <https://goo.gl/maps/jN3GtpqFPNwJ4ftk9>

AUTOCOLANTE ABASTECIMENTOS

ULTRA MARATONA	
PARTIDA: 8:00	
SEPARAÇÃO KM 15	
KM 20	ZA 01  
UNIÃO KM 35	
KM 46	ZA02   
SEPARAÇÃO KM 46	
KM 58	ZA 03  
KM 68	ZA 04   
KM 82	ZA 05   
KM 107	ZA 06  
KM 116,35	ZA 07   

Estas serão as localizações das zonas de abastecimento (líquido e sólido) da **Maratona**:

- **ZA 1 (28,9 km) - Espinho (líquido e sólido)**

Rua da Mina – Próximo da Fabriblocos

Latitude: 40.090117 Longitude: -8.286843

Google Maps: <https://goo.gl/maps/rzAFt5FUQZUAY9Vn6>

- **ZA 2 (44,41 km) – Meta (líquido e sólido)**

Mercado Municipal de Miranda do Corvo

Google Maps: <https://goo.gl/maps/jN3GtpqFPNwJ4ftk9>



LIMITES DE HORÁRIO

O barramento de horário para a distância Ultra-Maratona será o seguinte:

- **ZA3 (67 km)** – Limite horário: 7 horas de prova (15h00);
- **Meta (116,35 km)** – 12 horas de prova (20h00).

Os atletas que após o controlo de horário encerrado decidirem continuar pelo percurso, estarão em total autonomia, ou seja, por sua conta e risco.

A organização não se responsabiliza pelos participantes que decidirem continuar a seguir o percurso fora da barreira horária estabelecida.



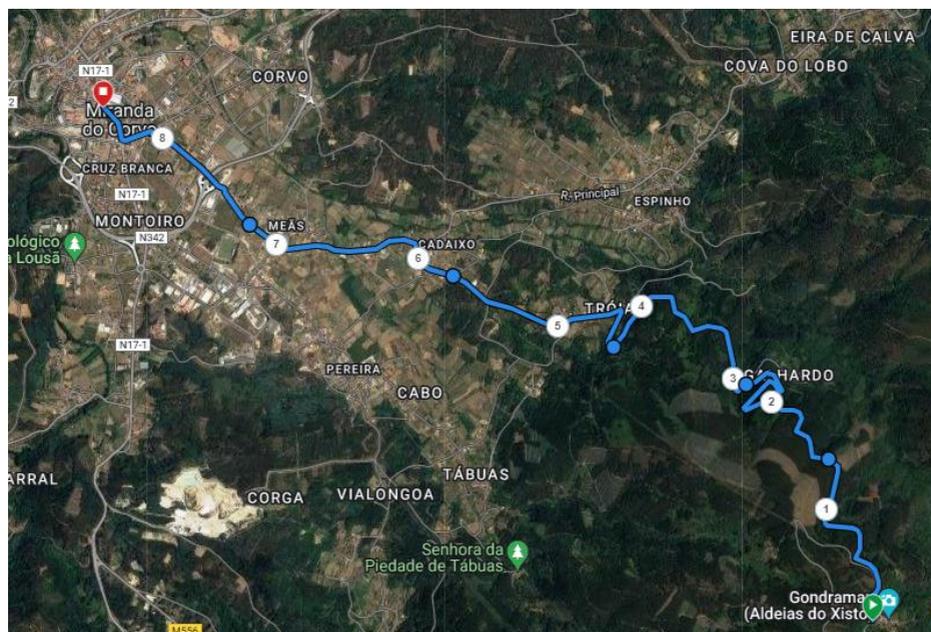
TRACKS DE FUGA

Serão disponibilizados 2 tracks de fuga afetos à distância Ultra-Maratona juntamente com os tracks das duas distâncias.

Estes tracks são para usarem em caso de abandono na prova Ultra-Maratona ou que tenham alguma avaria e que seja possível deslocar-se, devendo avisar a organização que irá fazer o track de fuga e o motivo.

Estes tracks encontram-se aos 56,9km na Aldeia de Xisto Gondramaz e 67km do track da prova na Praia Fluvial da Louçainha.

Os tracks são todos eles por estrada e sem grande dificuldade física.



Track de Fuga aos 56,9 km a partir da Aldeia de Xisto Gondramaz.



Track de Fuga ao km 67 a partir da Praia Fluvial da Louçainha.



CONDIÇÕES GERAIS

Pontos de Controlo

Ao longo das duas distâncias existem pontos de controlo, que permitem ao secretariado da prova saber a passagem dos atletas no respetivo controlo.

A não passagem nestes controlos implica a desclassificação, mesmo que seja apenas uma falha.

Na prova Ultra-Maratona haverá uma barreira horária que os atletas deverão cumprir. Caso não o façam, serão obrigados a abandonar a prova e serão transportados para o final pela organização ou receberão indicações de como chegar ao final da prova de forma segura.

Caso recusem, apenas poderão seguir por sua conta e risco.

Percursos (track's)

Os percursos irão estar disponíveis para download em formato GPX, na página afeta ao evento da plataforma BTTmanager.

Os participantes, devem fazer atempadamente o carregamento do respetivo percurso em que irá participar para o seu GPS.

Ao longo dos percursos existem vários pontos identificados com placas a informar de zonas perigosas. Estas placas não estão em todos os atravessamentos de estradas, mas sim em locais que a organização considere de maior perigo.

Os participantes deverão efetuar a salvaguarda de todos os tracks pessoais que têm no seu GPS e comparecer na **I MARATONA UP BIKE** apenas com os dados do percurso da prova.

A organização não se responsabiliza pela perda do histórico registrado no GPS dos participantes.

GPS e Controlo de Track's

Após a chegada à meta, os participantes deverão **GRAVAR** o percurso efetuado no seu GPS e entregá-lo junto da organização.

A validação dos percursos e respetivos tempos será efetuada com base na passagem dos pontos de controlo, e validação do GPS.

Informamos que a não entrega do equipamento quando solicitado, ou verificação de track com severos incumprimentos implica a desclassificação do participante.



RESÍDUOS (EMBALAGENS/GARRAFAS DE ÁGUA)

Os percursos da **I MARATONA UP BIKE**, decorrem essencialmente em trilhos, caminhos rurais e zonas de montanha. O respeito pela natureza tem que ser uma constante.

Nunca deem para o chão as embalagens das barras energéticas, géis, garrafas de água ou afins.

Agradecemos que deixem o lixo que trazem convosco nas zonas de abastecimento.

Caso não realizem nenhuma paragem nas **Zonas de Abastecimento**, mas levem água em garrafas, solicitamos que deixem as mesmas o mais próximo possível das **Zonas de Abastecimento** de modo a evitar a dispersão dos resíduos.



OBSERVAÇÕES

Os atletas são OBRIGADOS a:

- Utilizar GPS com bateria completamente carregada;
- Levar telemóvel o ligado e com bateria completamente carregada;
- Frontal colocado no guiador de forma visível;
- Utilizar capacete de ciclismo devidamente homologado;

Aconselha-se a utilização do seguinte material:

- Suplementação líquida e sólida (existem **7** abastecimentos na Ultra-Maratona e **2** na Maratona);
- Pneus em muito bom estado e com líquido anti furo;
- Câmara de ar suplente;
- Kit de ferramentas, incluindo bomba;
- Calços/pastilhas dos travões novos ou em muito bom estado;
- Transmissão em bom estado, convém utilizar desmultiplicações leves, prato 32T, será o aconselhável para os menos preparados (Ultra-Maratona).



SEGURANÇA

É obrigatório usar o capacete devidamente colocado durante toda a prova. Não será permitida a entrada no local da partida a quem não apresentar capacete.

Chamamos a atenção para os cruzamentos de estrada, zonas de perigo, controlos de passagem, etc.

Os percursos estão abertos ao movimento de outros veículos pelo que todos os participantes deverão obrigatoriamente respeitar as regras de trânsito.

Dentro das aldeias existem pessoas, veículos agrícolas, animais, etc. que podem circular lentamente no mesmo sentido ou em sentido oposto ao da prova. Pedimos que tenham paciência e respeito necessários para enfrentar estas situações.

Aconselhamos muita atenção às placas de sinalização dos cruzamentos, perigo e das descidas perigosas na distância de 45km.

Na eventualidade de algum participante desistir, este terá de imediato informar a Organização para um dos números de SOS que estão nos dorsais, para que a mesma possa tomar as devidas precauções e prestar a correta informação.

A prova terá os designados “vassouras”, afim de assegurar que nenhum participante se encontra no percurso após o fecho do mesmo. Torna-se fundamental que avisem sempre a organização em caso de desistência.



PÓDIOS

Escalões na Ultra-Maratona:

- 1º, 2º e 3º Geral Masculina
- 1º, 2º e 3º Geral Feminina
- 1º, 2º e 3º Duplas Masculinas
- 1º, 2º e 3º Duplas Femininas
- 1º, 2º e 3º Duplas Mistas
- 1º, 2º e 3º Elite Masculino (18 aos 29 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 30 Masculino (30 a 39 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 40 Masculino (40 a 49 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 50 Masculino (50 a 59 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 60 (+60 anos)

Escalões na Maratona:

- 1º, 2º e 3º Geral Feminina
- 1º, 2º e 3º Elite Feminina (até 29 anos)
- 1º, 2º e 3º Master Feminina (30 anos ou +)
- 1º, 2º e 3º Geral Masculina
- 1º, 2º e 3º Elite Masculino (até 29 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 30 Masculino (30 a 39 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 40 Masculino (40 a 49 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 50 Masculino (50 a 59 anos)
- 1º, 2º e 3º Master 60 Masculino (60 anos ou +)
- 1º, 2º e 3º Geral Elétricas



DORSAIS

Dorsal Maratona (Bicicletas tradicionais e Elétricas):

MIRANDA DO CORVO MUNICÍPIO

I MARATONA UP BIKE TEAM

30 DE ABRIL 2023

Intermanos comércio internacional, lda

ORGANIZAÇÃO:
UP TEAM BIKE

SOS: 918 773 149 | 914 965 667

0 1 2 3 4

Dorsal Ultra-Maratona (Solo):

MIRANDA DO CORVO MUNICÍPIO

I MARATONA UP BIKE TEAM

30 DE ABRIL 2023

Intermanos comércio internacional, lda

ORGANIZAÇÃO:
UP TEAM BIKE

SOS: 918 773 149 | 914 965 667

0 1 2 3 4

Dorsal Ultra-Maratona (Duplas):



Dorsal Maratona e Ultra-Maratona (Feminino):





CONTACTOS IMPORTANTES

Emergência em prova (Organização):

918 773 149 914 965 667

Emergência:

112

Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo:

239 532 194

Bombeiros Municipais da Lousã:

239 990 530

Bombeiros Voluntários de Penela:

239 560 100

Posto GNR Miranda do Corvo:

239 532 147

Posto GNR Lousã:

239 990 060

Posto GNR Penela:

239 569 135



AGRADECIMENTOS

A Up Bike Team – Clube de Ciclismo agradece a todos aqueles que estiveram direta ou indiretamente ligados à organização deste evento, que colaboraram para que a I Maratona Up Bike Team fosse possível, o nosso MUITO OBRIGADO!!

Damos os parabéns a todos os atletas e agradecer o vosso contributo para o desporto e para a promoção da nossa região.



I MARATONA UP BIKE TEAM

Clara Dias
Consultora Imobiliária
+351 251 976 133
www.ledcorlegal.pt
ledcorlegal.pt

GASODUEÇA
Condições de Cashback, Lda.
ABASTECIMENTO GPL
20% de desconto em todas as paragens
N.º 239 232 345
N.º 239 232 345

MIGUEL CANCELA BERNARDES
Reparação Automóvel

J.B. Cozinhas
por Jorge Beirão & Companhia
Repositores, Móveis de Casa de Banho e Quartos
TELM. 917 344 453
E-mail: j_bcozinhas23@apo.pt
Rua de São João, 232 - 4700-018 - LISBOA - 239 232 345

NUNO RODRIGUES
ELECTRICIDADE E ELECTRONICA AUTO

FOESPE
Fundação de Apoio à Saúde da População

30 anos consolo

