

## REGULAMENTO

### XXIII Escalada do Mendro – Atletismo

1. **ORGANIZAÇÃO** – A Câmara Municipal de Vidigueira através dos Serviços de Animação e Desporto organiza, no próximo dia 11 JUNHO de 2009 (5ª feira – Feriado Nacional do Corpo de Deus), com a colaboração das Terras de Aventura, da Associação de Atletismo de Beja e do Clube da Natureza de Alvito, uma competição de Atletismo, uma Marcha pedestre e Corridas Jovens, que constituem o evento denominado “XXIII Escalada do Mendro”, integrado no Circuito Nacional de Montanha SALOMON’2009 e Campeonato Distrital Absoluto de Corrida em Montanha, da Associação de Atletismo de Beja.

2. **PARTICIPAÇÃO** – Atletas federados ou populares, sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos, em representação individual ou colectiva.

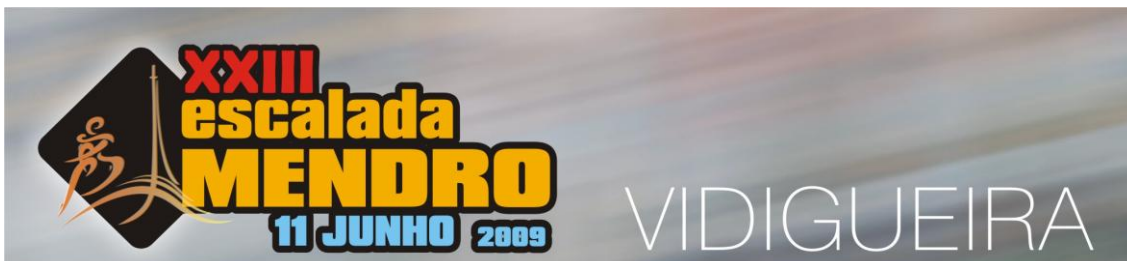
3. **DISTÂNCIAS E HORÁRIOS** – O percurso competitivo tem 10 km de extensão, com partida simbólica às 10 horas nas Piscinas Municipais da Vidigueira, partida efectiva e Meta no Largo da Cascata, depois da passagem pelo Alto do Mendro.

A Marcha pedestre tem início, às 9h30, nas Piscinas Municipais, com passagem no Alto do Mendro e cerca de 10 km de extensão. A chegada será efectuada por corredor específico na Meta comum.

As Corridas Jovens, em circuito urbano, terão início às 9h45 para os escalões de Benjamins (500 m / 1 volta) e Infantis (1000 m / 2 voltas), seguindo-se às 10h15 a partida simultânea dos participantes dos escalões de Iniciados (2000 m / 4 voltas) e Juvenis (3000 m / 6 voltas). Partida no jardim junto ao Largo da Cascata. Meta comum.

4. **SECRETARIADO** – Abertura às 8h30 no Parque de Estacionamento das Piscinas Municipais. Os dorsais dos concorrentes serão entregues unicamente ao Delegado da Equipa ou ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.

Funcionará um Secretariado alternativo, exclusivo para as Corridas Jovens, no jardim junto ao Largo da Cascata.



## 5. ESCALÕES

### COMPETIÇÃO 10 KMS

**Masculinos: Juniores (nascidos em 1990/91)**

**Seniores (nascidos em 1989 e antes, até 34 anos);**

**Veteranos 1 (35 a 39 anos)**

**Veteranos 2 (40 a 44 anos)**

**Veteranos 3 (45 a 49 anos)**

**Veteranos 4 (50 a 54 anos)**

**Veteranos 5 (55 a 59 anos)**

**Veteranos 6 (mais de 60 anos)**

**Femininos: Juniores (nascidas em 1990/91)**

**Seniores (nascidas em 1989 e antes, até 34 anos);**

**Veteranas 1 (35 a 44 anos)**

**Veteranas 2 (mais de 45 anos)**

### CORRIDA JOVEM

**Benjamins Masc e Fem (nascidos em 1998/99)**

**Infantis Masc e Fem (nascidos em 1996/97)**

**Iniciados Masc e Fem (nascidos em 1994/95)**

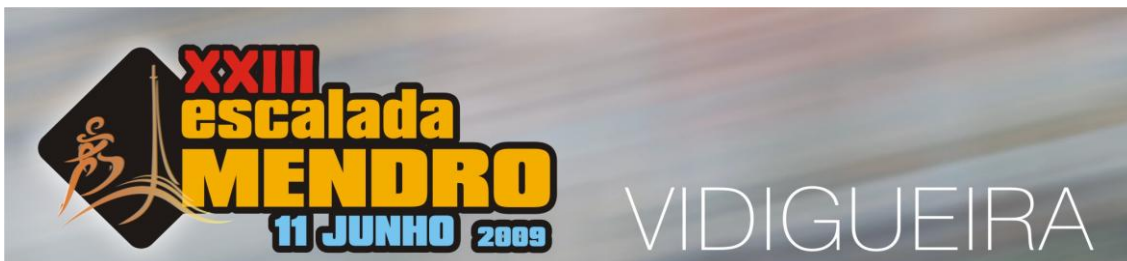
**Juvenis Masc e Fem (nascidos em 1992/93)**

### CAMINHEIROS

Participantes, sem distinção de sexo ou idade, no percurso pedestre não competitivo

6. INSCRIÇÕES – Cada equipa ou clube poderão apresentar um número ilimitado de atletas por cada categoria, desde que previamente inscritos.

As inscrições decorrem, preferencialmente, on-line, na página WEB [www.cm-vidigueira.pt/](http://www.cm-vidigueira.pt/) na qual, posteriormente, os atletas e equipas deverão confirmar a sua validação. Em alternativa, as inscrições poderão ser efectuadas via CTT, Fax ou Mail até 08 de Junho de 2009 (data limite para a recepção de inscrições). Devem incluir Nome, Data de Nascimento, Actividade (Competição / Marcha / C. Jovens), Escalão e Clube (ou individual), bem como a posse ou não de seguro desportivo.



As inscrições devem vir acompanhadas de cheque, vale postal ou comprovativo da transferência bancária, correspondente à taxa de inscrição, conforme abaixo mencionado:

- Atletas da Competição – 2,50€
- Caminheiros – 2,50€
- Corridas Jovens – Grátis

NIB – 0035 0855 0000 6450 43024

Inscrições sem pagamento incluso serão consideradas de última hora e cobradas a 7,50€.

A RECEITA DAS INSCRIÇÕES VAI SER DOADA A UMA INSTITUIÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CÂMARA MUNICIPAL DE VIDIGUEIRA – Serviço de Animação e Desporto  
Praça da República – 7960 Vidigueira  
Telf: 284 437 400 – Ext. 141  
Fax: 284 436 010  
Mail: desporto.animacao@cm-vidigueira.pt

7. INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA – Só até às 09h15. Para as Corridas Jovens e para a Marcha paga-se apenas a inscrição de 2,50€ e acresce o valor 5,00€ para os participantes nos 10 km competitivos.

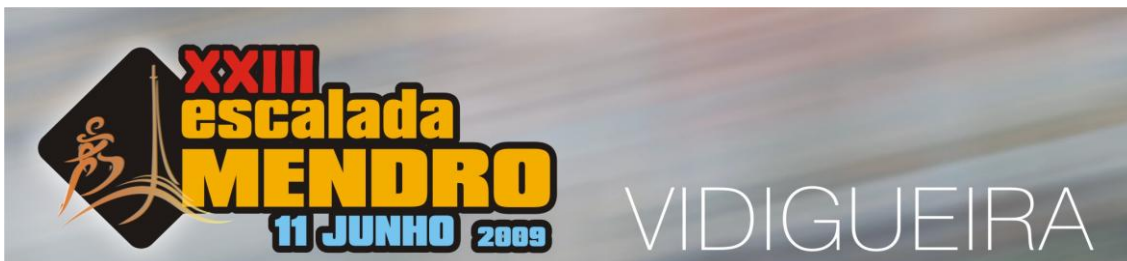
8. SEGURANÇA E SEGUROS – Os atletas beneficiam de um Seguro (Acidentes Pessoais) durante a realização da prova, de acordo com a apólice nº 206072773, da Global Seguros. Além dessa cobertura de riscos, a organização declina toda a responsabilidade por acidente, negligência ou perda dos pertences dos participantes, sendo da responsabilidade de cada atleta / caminheiro a participação com condição física que permita a realização da actividade. Existirá serviço de apoio paramédico, a cargo dos Bombeiros Voluntários locais.

9. DIRECÇÃO E CONTROLO DAS PROVAS – O Director de Prova é Joaquim Patrício.

O controlo da prova competitiva de 10 Km é efectuado por meios electrónicos e as classificações informatizadas pela Xistarca.

Haverá juízes ao longo do percurso para controlo da passagem dos atletas.

O controlo das Corridas Jovens e as suas classificações, bem como as do Campeonato Distrital Absoluto de Corrida em Montanha são efectuados por juízes da A A Beja.



10. DESCLASSIFICAÇÕES – Serão desclassificados todos os atletas que não cumpram o percurso, prejudiquem os outros atletas ou revelem falta de ética desportiva, não levem o seu dorsal bem visível (devem ser portadores de alfinetes), ocultem os patrocinadores ou não respeitem as indicações dadas pela organização.

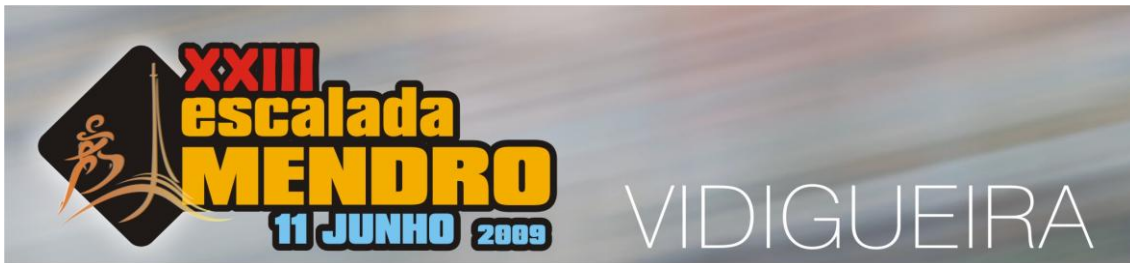
Os atletas não devem receber apoio durante a realização da prova além da oferecida pela organização (água num posto de abastecimento), não sendo autorizado pela organização o acompanhamento por qualquer veículo motorizado.

#### 11. PRÉMIOS, LEMBRANÇAS E OFERTAS

- Troféus para os três melhor classificados de todos os escalões;
- Taças às três equipas melhor classificadas nos 10 Km e, também, nas Corridas Jovens.
- Prémios monetários (euros) para a Geral e por escalão, segundo a seguinte grelha:

Class.	Geral Masc	Geral Fem	Escalões	Equipas
1º	500	300	50	250
2º	250	150	40	200
3º	200	100	30	150
4º	150	75	20	125
5º	100	60	15	100
6º	75	50	10	
7º	50	40	10	
8º	40	30	10	
9º	35	20	10	
10º	30	10	10	
11º/15º	20			
16º/20º	15			
21º/30º	10			

- **Cheque, no valor de € 25, para as 30 equipas** melhor classificadas nos 10 km da XXIII ESCALADA DO MENDRO (5 atletas) e para as **5** equipas melhor classificadas nas Corridas Jovens, com um mínimo de 8 atletas;
- Cheque **extra**, no valor de € 50, para as **melhores 5** equipas que participem na prova com mais de **25** atletas, Senha para o Almoço – convívio, para todos os participantes.
- T-shirt para todos os participantes.
- Brindes e ofertas regionais (vinho/azeite) a sortear entre os participantes presentes na Cerimónia de Entrega de Prémios.



### **ENTREGA DE PRÉMIOS**

- Para as Corridas Jovens, após as suas provas, no Jardim junto ao Lº da Cascata.
- A Cerimónia de Entrega de Prémios será efectuada no decorrer do almoço-convívio, cerca das 14h00.

**12. CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS** – A classificação colectiva nos 10 km competitivos será estabelecida pelo somatório dos tempos dos 5 melhores classificados de cada equipa, independentemente do escalão. A classificação colectiva nas Corridas Jovens será estabelecida pelo somatório dos pontos aos 10 primeiros classificados de cada escalão.

**13. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO** – Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição na XXIII ESCALADA DO MENDRO, obrigam-se a aceitar o presente Regulamento.

**14. CASOS OMISSOS** – Os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pelo Júri da Prova, da responsabilidade da Comissão Organizadora, em conformidade com os regulamentos da IAAF e FPA.

### **INFORMAÇÕES**

#### **COMO CHEGAR À VIDIGUEIRA**

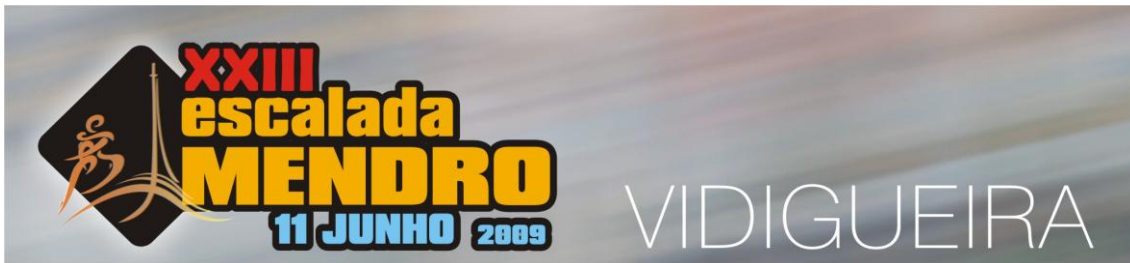
1 – De Lisboa - Seguir A2 até ao nó da Marateca e daqui seguir na A6 até Évora, onde saí para o IP2 em direcção a Beja. Cerca de 25 km antes desta cidade deverá virar à direita para Vidigueira (1ª entrada), seguindo a sinalização para a concentração no Parque de estacionamento das Piscinas.

2 – Do Porto ou litoral norte – Seguir A1 até Santarém e IC10 / A13 até ao nó da Marateca, após o qual deverá seguir as indicações para quem vem de Lisboa.

3 – Do Interior Norte (Viseu, Guarda, Castelo Branco) – Descer pelo interior de Portugal pela A23 / IP2 com passagem por Castelo Branco, Portalegre e Évora, após a qual seguirá as indicações para quem vem de Lisboa.

4 – Do Algarve – Seguir em direcção a Beja após a qual toma IP2 para norte até encontrar a primeira saída para a Vidigueira, seguindo a sinalização para a concentração no Parque de estacionamento das Piscinas.

5 - Vidigueira tem ligações diárias com Lisboa (partida às 7h00m – chegada às 9h40m) através da Rede Expressos, permitindo deslocar-se até ao Baixo Alentejo e regressar no mesmo dia depois de participar na Escalada do Mendro. Para mais informações de outros pontos do país deverá aceder a [www.rede-expressos.pt/](http://www.rede-expressos.pt/)



#### **ZONA DE ACAMPAMENTO / ACANTONAMENTO**

**Acampamento** – A Organização disponibiliza a Mata das Piscinas Municipais para todos aqueles que desejem acampar na véspera da actividade (trazer material próprio de acampamento).

**Acantonamento** – A Organização disponibiliza as instalações do Pavilhão Gimnodesportivo Municipal da Vidigueira para todos aqueles que desejem pernoitar nesse mesmo local na véspera da actividade (trazer colchão e saco-cama).

#### **CONCENTRAÇÃO DOS ATLETAS E CAMINHEIROS**

Controlo de participação dos atletas e Caminheiros, no portão das Piscinas, do lado do Parque de estacionamento, entre as 9h00 e as 10h00.

Aquecimento dos atletas no interior das Piscinas (relvado).

#### **PERCURSO**

Sinalizado com fita plástica vermelha e branca e setas nas mudanças de direcção.

Percurso em estradões e caminhos de terra batida, com subidas acentuadas até ao Alto do Mendro, após o qual se regressa, em descida, para a Vidigueira, também em terra batida, com a parte final plana, em asfalto.

#### **BALNEÁRIOS E DUCHE**

Para todos os participantes, possibilidade de mudarem de roupa antes da actividade e tomarem duche após a competição ou marcha nos balneários das Piscinas Municipais.

#### **ALMOÇO-CONVÍVIO**

No interior das Piscinas, com controlo de entrada (recepção das Senhas) no portão do lado do Parque de Estacionamento.

No Secretariado serão vendidas senhas para os acompanhantes ao preço de € 5.

#### **ALOJAMENTOS E RESTAURANTES**

Consultar as informações da página web da Câmara Municipal de Vidigueira ([www.cm-vidigueira.pt/](http://www.cm-vidigueira.pt/)).

**A XXIII ESCALADA DO MENDRO DESENROLA-SE NO CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL DAS ENCOSTAS DA SERRA DO MENDRO, PELO QUE SERÁ OBRIGAÇÃO DE TODOS PRESERVAR O MEIO AMBIENTE EVITANDO ABANDONAR DESPERDÍCIOS FORA DAS ÁREAS DE RECOLHA QUE SERÃO COLOCADAS APÓS A ZONA DE ABASTECIMENTO.**