

# III 10º TRIATLON 2018

1ª Prova Taça Regional do Centro e o Troféu Cidade de Coimbra BTT

Sobe e Desce São Martinho do Bispo



# 11

Março

inscrições <https://goo.gl/U3GxzA>  
limitada 250 participantes  
até 8 de março

organização:



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



APOIO:



DESIGN pan10



## Apresentação

No próximo dia 11 de Março de 2018, realizar-se-á o 3º XCO Sobe e Desce – São Martinho do Bispo.

O 3º XCO Sobe e Desce faz parte da Taça Regional do Centro de XCO, sendo a 1ª prova da Taça.

Como novidade, o 3º XCO Sobe e Desce integrará o Troféu Cidade de Coimbra BTT.

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



## Organização

O CCSMB – Clube Cães de Caça BTT é a entidade organizadora do evento 3º XCO 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 1ª prova Regional do Centro de XCO 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.





## Programa de prova

### Sábado | 10.03.2018

- 10h00** Abertura do secretariado
- 10h15** Abertura do circuito para treinos
- 13h00** Encerramento do secretariado
- 13h00** Encerramento do circuito para treinos
- 14h30** Abertura do secretariado
- 14h30** Abertura do circuito para treinos
- 17h00** Encerramento dos treinos
- 18h00** Encerramento do secretariado e inscrições
- 18h15** Reunião com Diretores Desportivos

### Domingo | 11.03.2018

- 07h00** Abertura do secretariado
- 08h00** Encerramento da confirmação das inscrições
- 08h45** Chamada para corrida C1
- 09h00** Corrida C1 Cadetes Masculinos, Masters Masculinos M30, M40, M50 Masculinos Promoção Masculinos
- 10h45** Chamada para Corrida C2
- 11h00** Corrida C2 Juniores Masculinos e todas as categorias de Femininos
- 13h00** Entrega de prémios Corrida C1+C2
- 14h15** Chamada para a Corrida C3
- 14h30** Corrida C3 Elites/Sub23 Masculinos
- 16h30** Entrega de prémios Corrida C3 e Equipas



## Inscrições

Para te inscreveres no 3º XCO Sobe e Desce deves aceder ao seguinte site: <https://goo.gl/vJK6za>

As inscrições encerram a 7 de Março de 2018 pelas 24h00 ou no caso de se atingir o máximo de 250 participantes.

Valor de inscrição:

Promoção: 10€

Federados: 8€

Betetistas: 8€

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 respetiva inscrição.

Para os atletas federados, a atribuição de dorsais será feita pela ordem do Ranking do ano anterior, nesta primeira prova da Taça, disponível pela Associação Ciclismo da Beira Litoral.

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

Masculinos		
Cadetes	701-800	Verde
Juniores	201-300	Amarelo
Elite/Sub 23	01-100	Branco
Masters 30	301-400	Azul
Masters 40	401-500	Cinza
Masters 50	501-550	Castanho
Femininos		
Cadetes	661-680	Verde
Juniores	641-660	Amarelo
Elite/Sub 23	601-640	Rosa
Masters	681-700	Azul
Paraciclistas	551-600	Verde
Promoção	901	Laranja



## Classificações

Serão entregues lembranças ao primeiros três atletas de cada escalão.

### Federados Masculinos

Cadetes  
Juniiores  
Elites  
Master 30  
Master 40  
Master 50

**Betetistas**  
Geral Masculinos  
Geral Femininos

### Federados Femininos

Cadetes  
Juniiores  
Elites  
Master Fem.

**Paraciclistas**  
Geral

**Promoção**  
Geral Masculinos  
Geral Femininos



## Cerimonia de entrega de prémios

Os CCSMB – Clube Cães de Caça BTT irão disponibilizar as classificações provisórias online no site <https://goo.gl/vJK6za> 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.





## Regulamento

O regulamento do 3º XCO 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  
DATAAXCOACBL2018.pdf](http://www.acbl.pt/src/src/noticias/regulamentos/REGULAMENTO_DATAAXCOACBL2018.pdf)

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



## 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.



## Segurança

Só é permitida a participação no 3º XCO 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



## 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 3º XCO Sobe e Desce – São Martinho do Bispo a realizar dia 11 de Março 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](mailto:caesdecacabtt@gmail.com) ou no ato do levantamento do dorsal no secretariado assinado e datado pelo encarregado de educação.





## 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, Facebook e Google+.

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



## Contactos do Staff

Presidente:

Cláudio Campino

913 333 061

Secretariado/Cronometragem:

Filipe Campos

968 268 110

Delegado de prova:

Pedro Barros

934 814 558

Coordenadores de percurso:

Nuno Ventura

910 583 201

Sérgio Tanoeiro

911 952 667



## 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

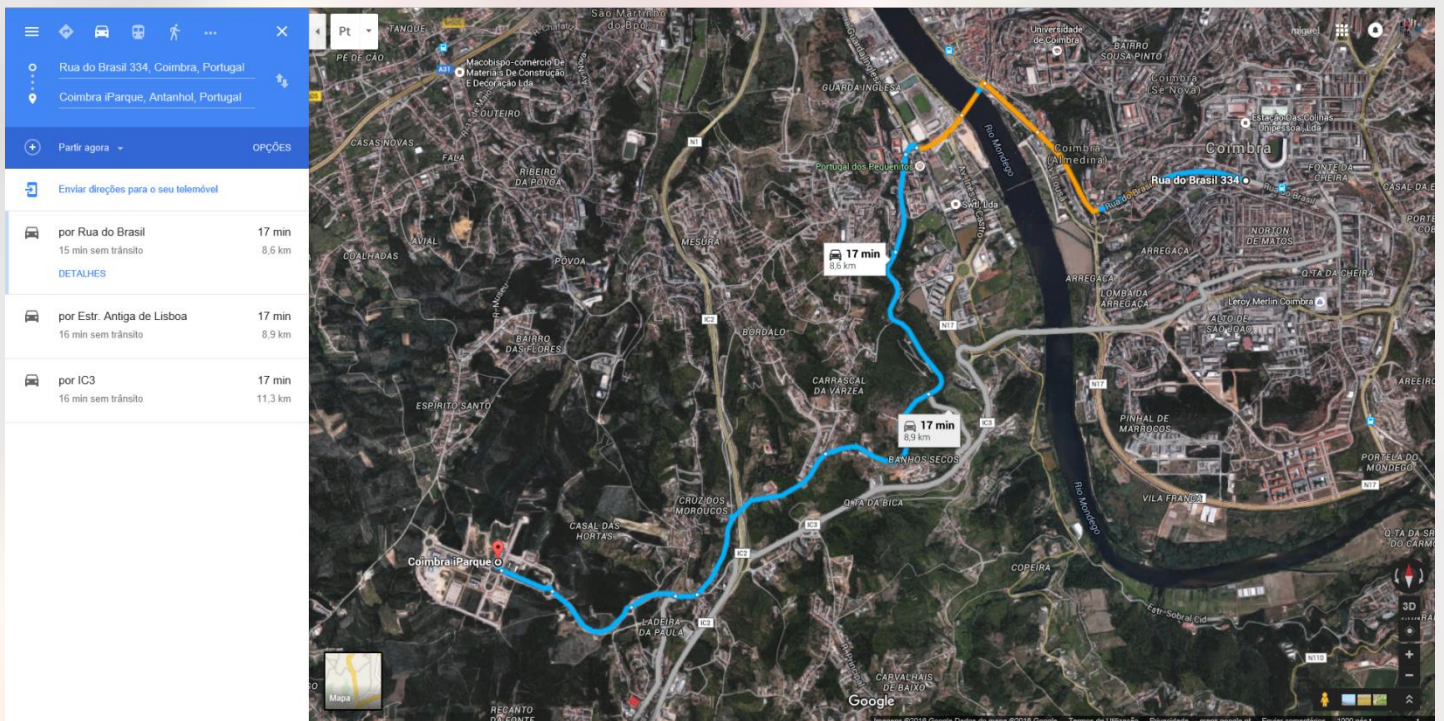
# 3º TRILOCO 2018

1ª Prova Taça Regional do Centro e o Troféu Cidade de Coimbra BTT

Sobe e Desce São Martinho do Bispo

## Acessibilidades

Vindo pela cidade de Coimbra.





# 310

# CAESDEC

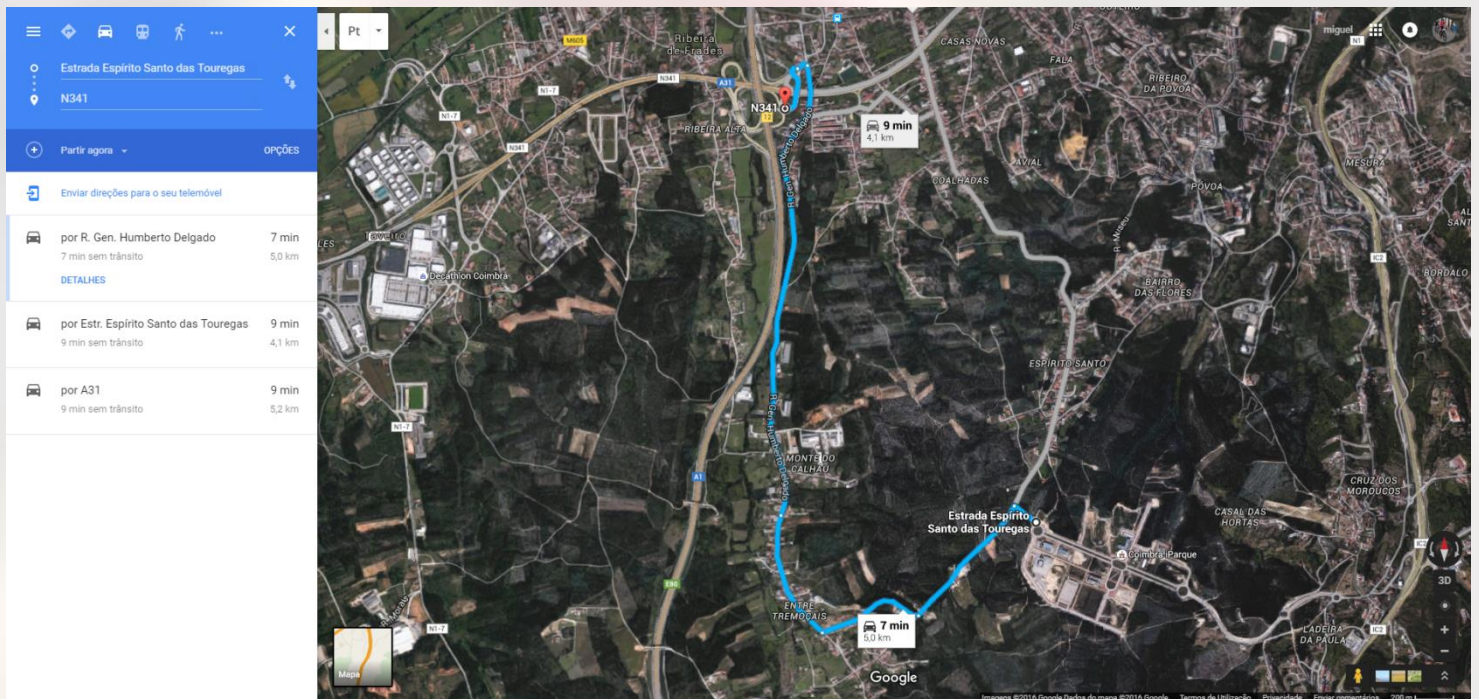
# 2018

1ª Prova Taça Regional do Centro e o Troféu Cidade de Coimbra BTT

Sobe e Desce São Martinho do Bispo

## Acessibilidades

Vindo pela A1 Coimbra Sul.

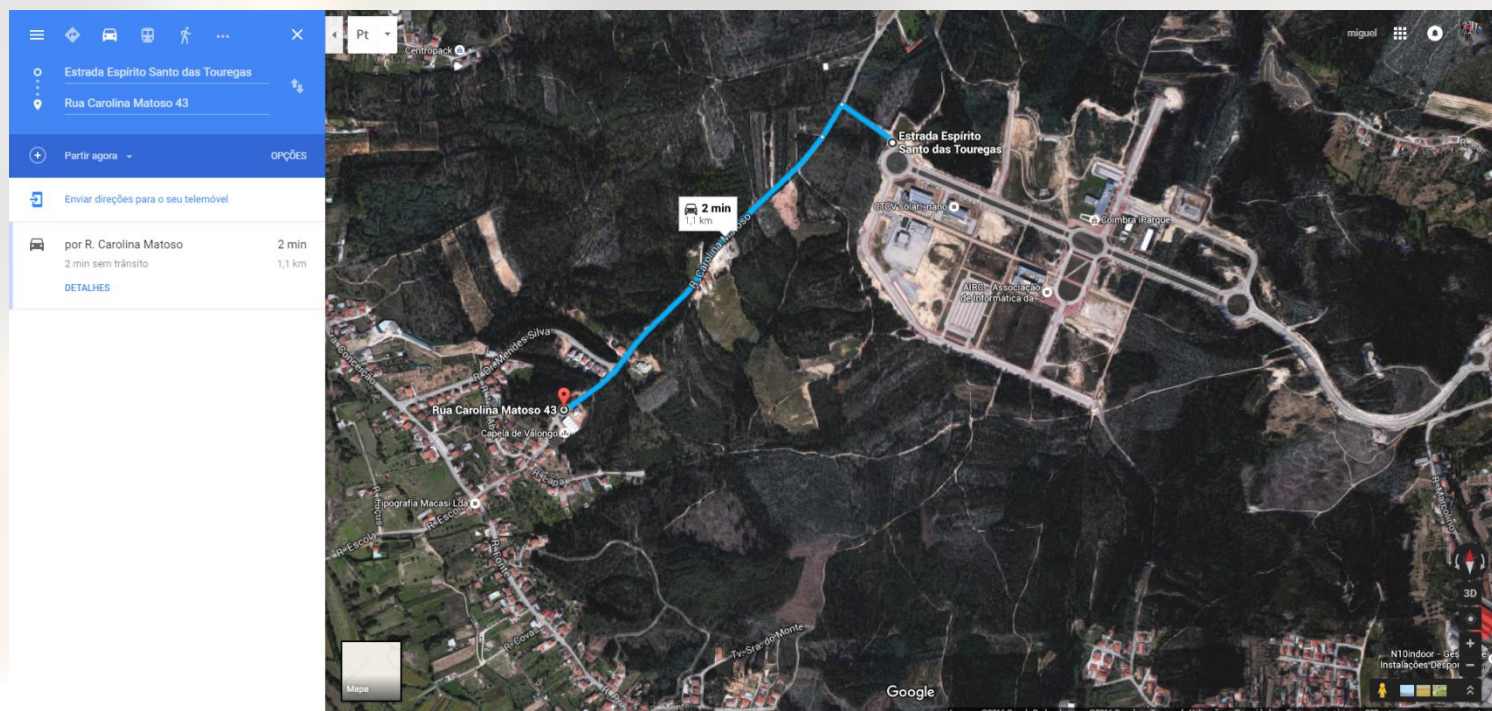




## Padock

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

Os banhos serão no Pavilhão Gimnodesportivo do Valongo, que fica a 1,5 Km de distância do local da prova.







## Planimetria / Altimetria

Altimetria +/- 160D+



1ª Prova Taça Regional do Centro e o  
Troféu Cidade de Coimbra BTT

# 3º CICLO

2018

Sobe e Desce São Martinho do Bispo

## Entidades Oficiais



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
**COIMBRA**



1ª Prova Taça Regional do Centro e o  
Troféu Cidade de Coimbra BTT

# SUBIDA DO ALCO

2018

Sobe e Desce São Martinho do Bispo

## Patrocinadores

