

21 de Outubro de 2018



X MARATONA ENTRE O RIO E O MAR

LONGUEIRA BEJA

21 OUT 9H00
2018

INSCRIÇÃO 7€
ALMOÇO 10€

PERCURSOS
70 KM / 45 KM / 25 KM

WWW.APEDALAR.PT

ORGANIZAÇÃO  

APOIOS   

21 de Outubro de 2018

Apresentação da Prova

A Secção de BTT "Os Duraizos" da A.C.R.D. da Longueira irá realizar a sua décima edição do evento anual Passeio/Maratona de BTT, intitulado "Entre a Rio e o Mar", sendo a quarta etapa da Taça Concelhia de BTT de Odemira, desenvolvendo-se em caminhos públicos e privados da Freguesia da Longueira/Almograve e arredores.

Pretende-se promover e sensibilizar a população em geral para a utilização da bicicleta como um meio de locomoção ecológico, como também fomentar a prática de exercício físico.

Deixamos aqui uma nota de agradecimento a todos aqueles que nos ajudam a realizar este evento e aos nossos apoios incondicionais:

- Município de Odemira;
- Junta de Freguesia da Longueira/Almograve;
- Atlantic Growers;
- Idalécio Bolos Tradicionais;
- Padaria da Zambujeira de Augusto Ferreira & Filhos;
- Camposol;
- Turismo Rural Monte Novo da Longueira;
- Restaurante "O Lavrador"
- Restaurante "O Josué"
- Restaurante "João da Longueira"
- Snack-Bar "Sol e Mar"
- Churrasqueira "ISA"
- Queijaria Caprino de Odemira
- Vitacress
- Driscolls
- Hall Hunter Portugal

21 de Outubro de 2018

Programa da Prova

20 de Maio

17h00 - 20h00 - Levantamento de Dorsais na Sede da A.C.R.D.Longueira, sito em Centro Sócio-cultural da Longueira.

21 de Maio

7h30 - 8h30 - Levantamento de Dorsais e pequeno-almoço, na Sede da A.C.R.D.Longueira, sito em Centro Sócio-cultural da Longueira

8h00 - Abertura das boxes para o Controlo Zero (separadas por distâncias)

8h45 - Encerramento das Boxes e Início do "Briefing" de prova

9h00 - Início da Prova para ambas as distâncias

10h20 - Previsão de chegada do primeiro atleta da Meia Maratona

11h45 - Previsão de chegada do primeiro atleta da Maratona

12h30 - Início do Almoço na Sede da A.C.R.D.Longueira

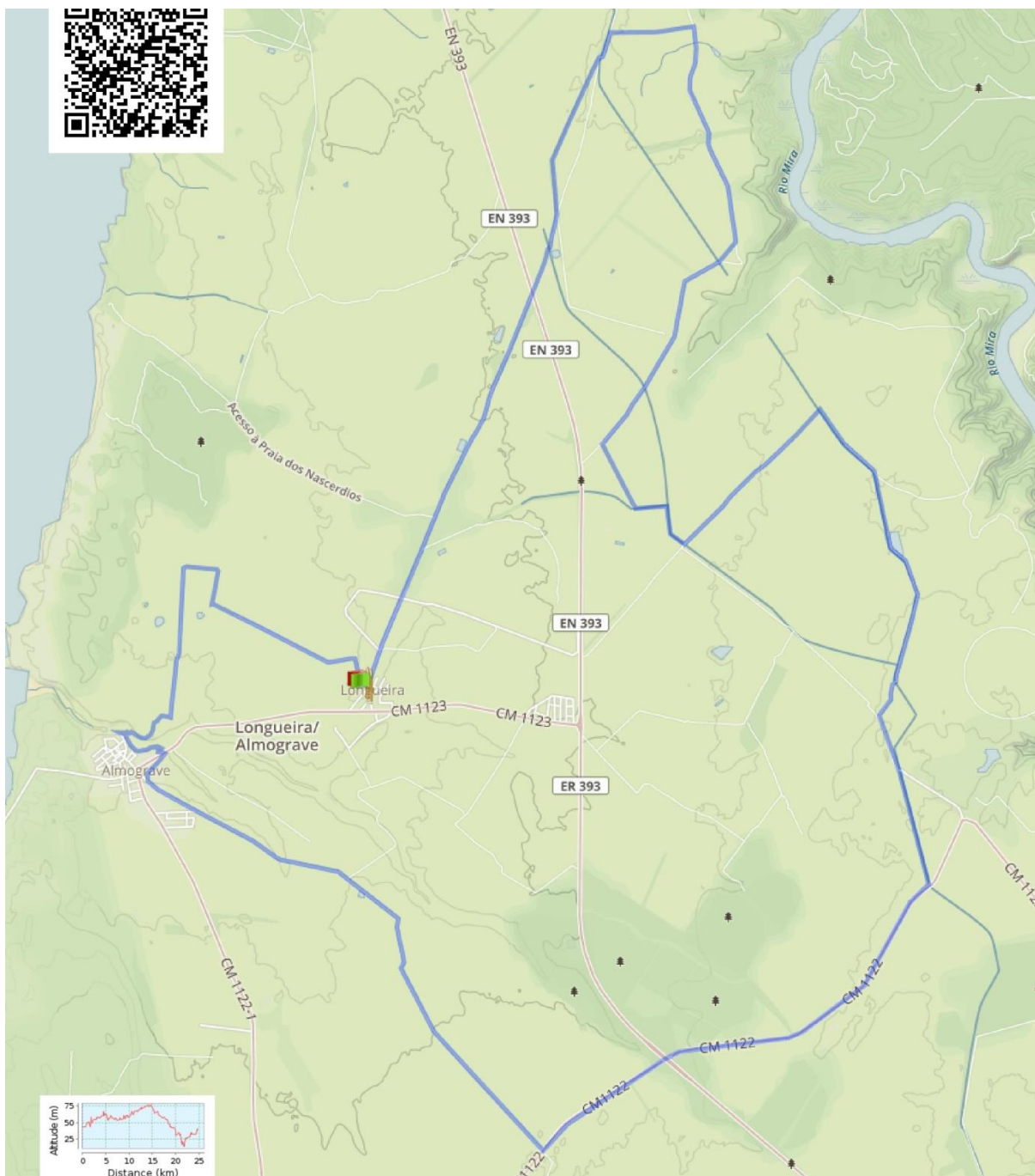
14h00 - Entrega de prémios

14h30 - Encerramento do controlo de chegadas

21 de Outubro de 2018

Percurso da Mini-Maratona

Mapa



21 de Outubro de 2018

Altimetria da Mini-Maratona



24.79 km (Percurso com início e fim no mesmo local)

Subida acumulada: 148 m, Descida acumulada: 149 m

Diferenças de Altitudes 62 m

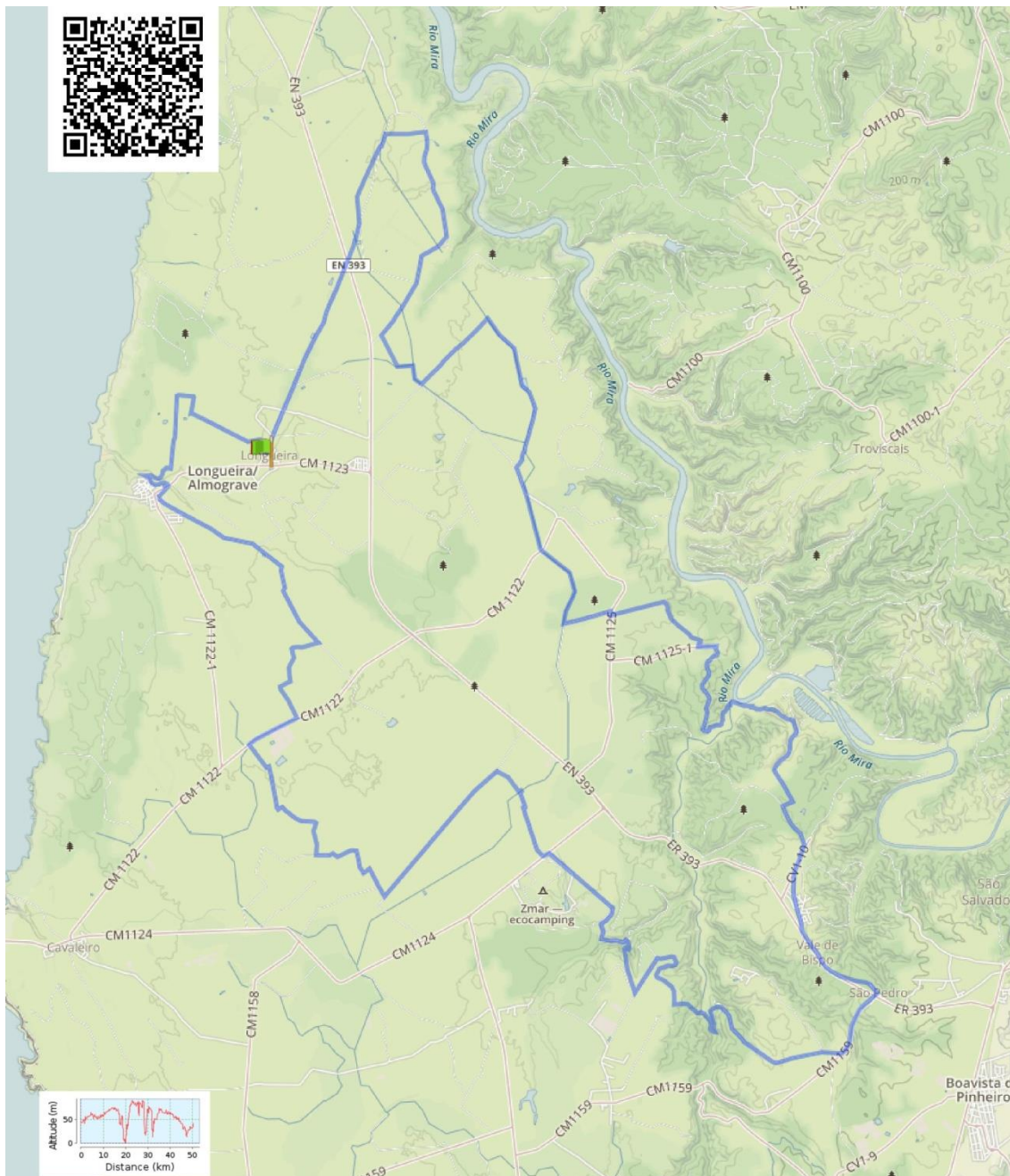
Abastecimento (Sólido e Líquido) ao km 17 (37°38'05.3"N 8°46'03.0"W)

Ponto de Controlo ao km 16

21 de Outubro de 2018

Percurso da Meia-Maratona

Mapa



21 de Outubro de 2018

Altimetria da Meia-Maratona



50.52 km (Percurso com início e fim no mesmo local)
Subida acumulada: 487 m, Descida acumulada: 488 m
Diferenças de Altitudes 91 m

Abastecimento 1 (Sólido e Líquido) + Ponto de Controlo 1 + Apoio Mecânico

ao km 25 (37°35'31.4"N 8°40'56.0"W)

Ponto de Controlo 2 ao km 34

Abastecimento 2 (Sólido e Líquido) ao km 44 (37°38'05.3"N 8°46'03.0"W)

21 de Outubro de 2018

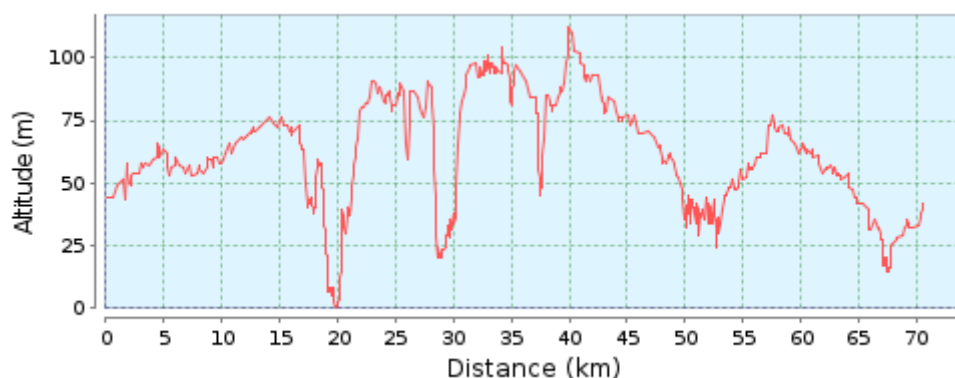
Percurso da Maratona

Mapa



21 de Outubro de 2018

Altimetria da Maratona



70.56 km (Percurso com início e fim no mesmo local)
Subida acumulada: 629 m, Descida acumulada: 630 m
Diferenças de Altitudes 112 m

Abastecimento 1 (Sólido e Líquido) + Ponto de Controlo 1 + Apoio Mecânico

ao km 25 (37°35'31.4"N 8°40'56.0"W)

Ponto de Controlo 2 ao km 41

Abastecimento 2 (Sólido e Líquido) ao km 47 (37°34'51.5"N 8°46'42.5"W)

Ponto de Controlo 3 ao km 53.5

Abastecimento 3 (Sólido e Líquido) ao km 64 (37°38'05.3"N 8°46'03.0"W)

21 de Outubro de 2018

Regras e Segurança

- Os percursos serão devidamente marcados com recurso a sinalética apropriada, tendo o especial cuidado em assinalar as zonas que possam apresentar perigo tanto para os participantes como para terceiros;
- Cumprir e respeitar a sinalética colocada pela organização ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, não abandonando o lixo, nem fazer quaisquer outras ofensas ao meio ambiente, pois estamos em território do Parque Natural (caso um atleta seja visto a jogar lixo fora das zonas de abastecimentos será automaticamente desqualificado);
- Os participantes com um andamento mais lento devem ceder passagem aos de andamento mais rápido;
- Os participantes que não pretendam continuar o percurso, por motivos de avarias ou acidente, devem avisar imediatamente a organização através dos números de telemóvel constante na placa identificadora (dorsal) ou então informar qualquer membro pertencente à organização; no entanto a organização não se responsabiliza por eventuais danos no equipamento durante esse transporte.
- Por questões de segurança é estabelecido o limite de **4 horas** para cumprimento do percurso.

Classificações

Serão classificados nesta prova os seguintes escalões:

- Mini-Maratona: Cadetes masculinos/femininos (Prémio Jovem) (15 a 16anos)
- Meia-Maratona: Juniores masculinos/femininos (Prémio Jovem) (17 a 18anos)
Elite masculina/feminina (19 a 29 anos)
Masters 30 masculino (30 a 39 anos)
Masters 40 masculino (40 a 49 anos)

21 de Outubro de 2018

Masters 50+ masculino (50 + anos)

Master feminina (30 + anos)

Geral masculina/feminina

Equipas

- Maratona: Elite masculina/feminina (19 a 29 anos)

Masters 30 masculino (30 a 39 anos)

Masters 40 masculino (40 a 49 anos)

Masters 50+ masculino (50 + anos)

Master feminina (30 + anos)

Geral masculina/feminina

Equipas

Informações Úteis

Responsável de Prova – Teresa Fernandes

Responsável dos Percursos – Vasco Lagarto

Responsável pelas Classificações – Raúl José (CMO)

Banhos - Balneários junto ao depósito de água

Secretariado e almoço convívio – Centro Sociocultural da Longueira

Parque para automóveis – Campo de Futebol da Longueira junto ao depósito de água

Partida/Chegada – Junto ao Moinho da Longueira

Locais a visitar - Praia do Almogrove (3kms); Farol do Cabo Sardão (9kms)