

GUIA de ACOLHIMENTO

3H JAMOR

RESISTÊNCIA ————— 20 SETEMBRO

TAÇA INTER-MUNICIPAL 3H RESISTÊNCIA BTT

————— OEIRAS • MAFRA • AMADORA • LISBOA • SINTRA —————

2025

INCLUI PROVA JUVENIL

INCLUI CATEGORIA E-BIKE



APOIO COMERCIAL

APOIO INSTITUCIONAL

ORGANIZADOR

CONTACTOS:
SPORTPONTOCOME@GMAIL.COM
TEL: 938405943

Logos of sponsors: Parracho, ALJO, SABINO, Bialestra, @GOCOTICH, Packflow, SPOC, PIC, UNIO, Claverell, OEIRAS VALLEY, JAMOR, and others.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO



MUNICÍPIO DE OEIRAS



ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DE LISBOA

3H JAMOR

3H Resistência BTT e Encontro de Escolas



MUNICÍPIO DE OEIRAS



ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DE LISBOA

3H JAMOR

INFORMAÇÃO DA PROVA

Zona de Meta – JAMOR, Praça da Maratona - <https://maps.app.goo.gl/b61qG9E1x3vzwxca6>

Secretariado - Zona de Meta

Local Controlo Antidopagem – <https://maps.app.goo.gl/MsZYXPN9HdiBacdZ8>

Localização das casas de banho – <https://maps.app.goo.gl/xvx6YxdJkRqg7uiKA>

Localização da zona de lavagem de bicicletas –

<https://maps.app.goo.gl/Eg5Uz5o49e11hkyu8>

Equipa Técnica

Diretor da Organização / Prova: Nuno Alves

Coordenador da Logística do Controlo de Dopagem: Nuno Alves, Licença nº 57080,

Telemóvel 938405943, email: sportpontocome@gmail.com

Diretor Técnico / Percurso: João Carvalhinho

Coordenador de Controladores: Paulo Catalão

Coordenador Técnico: Fernando Pires

Controladores: A designar

Diretor do Recinto: IPDJ

Colégio de Comissários: A designar

Médico: A definir

Cronometragem: A Pedalar

Speaker: António Macedo

Meios de Emergência Médica

Hospital: Hospital São Francisco Xavier e Amadora Sintra

Bombeiros: Bombeiros Voluntários de Barcarena

Nº Apólice de Responsabilidade Civil: A designar

Nº Apólice para atletas não federados: A designar



3H JAMOR

ESTACIONAMENTO

<https://maps.app.goo.gl/gfVSukbBfcwMGNFy8>



EQUIPAS

O Parque das equipas fica junto à Praça da Maratona.

Apenas será autorizado montagem de tendas / carrinhas em local a indicar pela organização.

Deverá ser requerido, até ao dia 18 de setembro de 2025 o espaço através do formulário:

<https://form.svhrt.com/68bee3b8fb47f5b3e24da5d7>



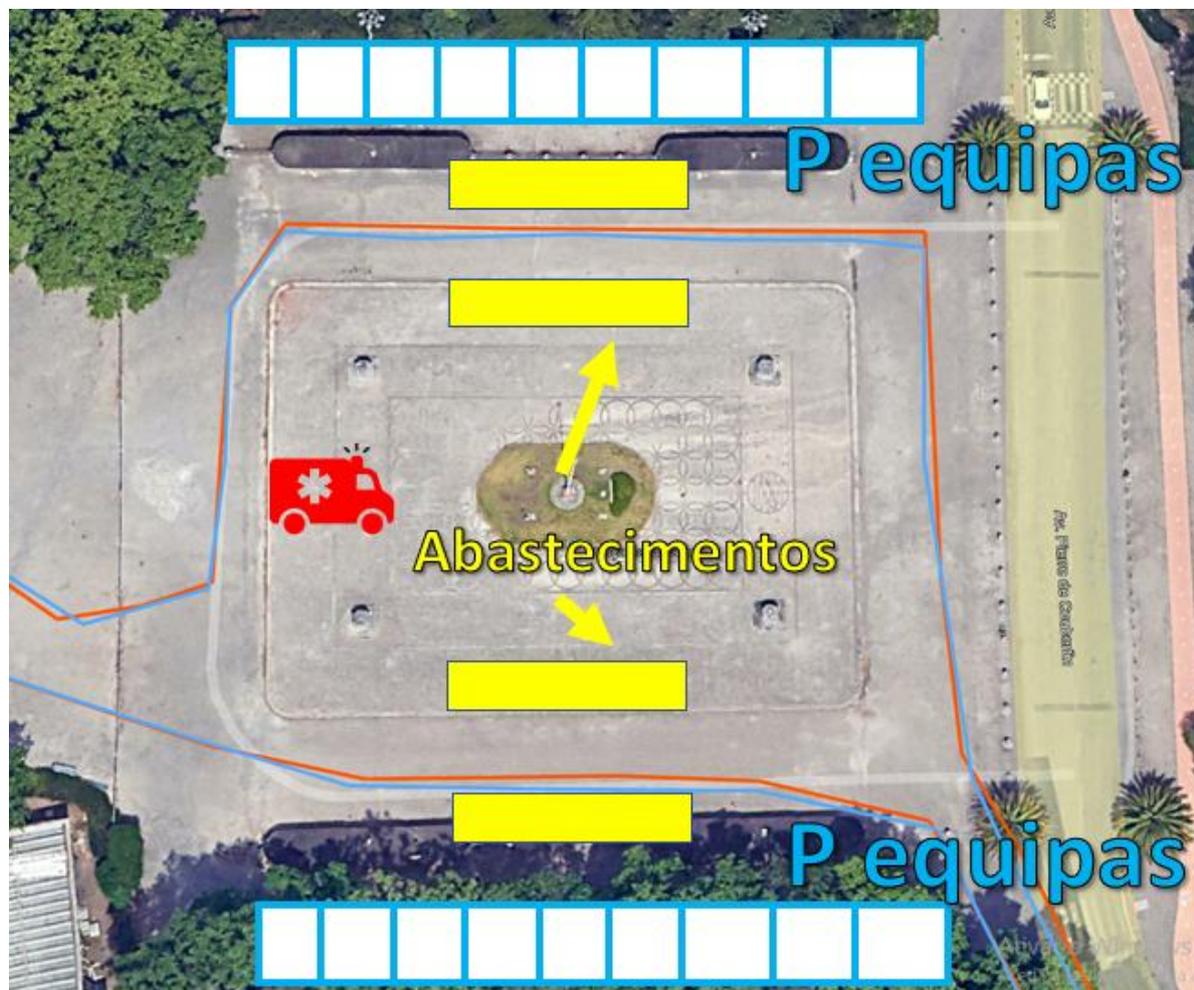
MUNICÍPIO DE OEIRAS



3H JAMOR

A não requisição de espaço implica a instalação da equipa no parque geral.

<https://maps.app.goo.gl/BYztepcYFSoF2iT76>



COMES e BEBES

A Escola de Ciclismo de Oeiras terá ao seu dispor serviço de COMES e BEBES, com uma grande variedade de COMIDA e BEBIDA.

Venham lanchar ou jantar na nossa “tenda”....

Fica junto ao Secretariado.

<https://maps.app.goo.gl/oaac3q3PDyUv2Yns9>

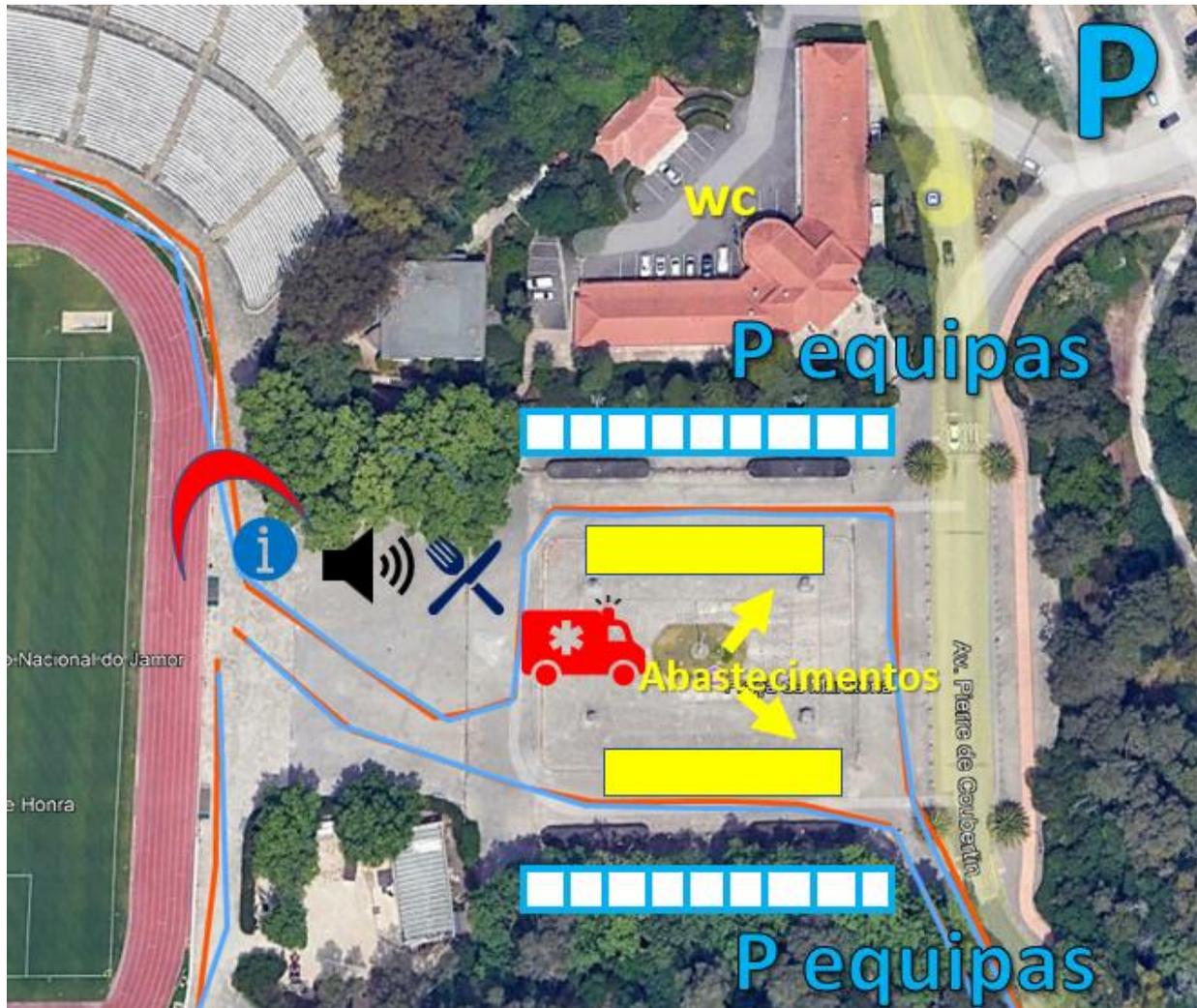


3H JAMOR

SECRETARIADO

O Secretariado é na Praça da Maratona, e abre às 15H.

<https://maps.app.goo.gl/oaac3q3PDyUv2Yns9>



3H JAMOR

PROGRAMA DA PROVA (sujeito a alterações)

15H00 - Abertura do Secretariado e Início da entrega dos Chips

16H00 - Abertura do “Controlo Zero”

17H30 - Encerramento da entrega dos Chips

17H50 - Briefing no local da Partida

17H50 - Encerramento do “Controlo Zero”

17H55 - Partida dos PUPILOS / BENJAMINS (volta ao campo de futebol)

18H00 – Partida dos JUVENIS (4 voltas)

18H00 - Partida dos INFANTIS (2 voltas)

18H00 - Partida dos INICIADOS (1volta)

18H05 - Partida dos PUPILOS / BENJAMINS (volta ao campo de futebol)

19H00 - Partida das 3H de Resistência BTT (OBRIGATÓRIO ILUMINAÇÃO PRÓPRIA)

19H00 - Partida dos JUNIORES (2H de prova) (OBRIGATÓRIO ILUMINAÇÃO PRÓPRIA)

19H00 - Partida dos CADETES (1H de prova) (RECOMENDADO ILUMINAÇÃO PRÓPRIA)

19H00 - Partida das 2H de Resistência BTT (OBRIGATÓRIO ILUMINAÇÃO PRÓPRIA)

19H00 - Partida da 1H Resistência BTT (RECOMENDADO ILUMINAÇÃO PRÓPRIA)

22H00 - Fecho de entrada no percurso das 3H

22H30 - Fim de Prova

22H45 - Fecho do Percurso

20H00 - Cerimónia Protocolar com a entrega de prémios

1. PUPILOS / BENJAMINS 5 primeiros m/f
2. INICIADOS 5 primeiros m/f
3. INFANTIS 5 primeiros m/f
4. JUVENIS 5 primeiros m/f
5. EQUIPAS ESCOLAS 5 primeiras

22H45 - Cerimónia Protocolar com a entrega de prémios

1. CADETES 3 primeiros m/f
2. JUNIORES 3 primeiros m/f
3. 2H RESISTÊNCIA 3 primeiros da geral m/f
4. 1H RESISTÊNCIA 3 primeiros da geral m/f
5. E-BIKES 3 primeiros da geral m/f
6. 3H RESISTÊNCIA 3 primeiros por escalão m/f
 - a. M60 m



3H JAMOR

- b. M50 m/f
- c. M40 m/f
- d. M30 m/f
- e. ELITES m/f
- f. SUB23 m/f

7. 3 primeiros da geral m/f

PARTICIPAÇÃO

É obrigatório o uso de placa identificativa, colocada na frente da bicicleta de forma visível e fácil identificação assim como capacete de ciclismo homologado e equipamento adequado, não sendo permitida a nudez, chinelos ou outros acessórios que comprometam a segurança dos participantes.

Grelha de Partida

O Início das 3H de Resistência será feito por BOXES. As inscrições irão influenciar a grelha de partida que será feita em BOXES de 20 elementos de acordo com a ordem de inscrição.

A boxe #1 é destinada a bicicletas elétricas.

Na primeira prova da taça, a boxe #2, e seguintes são destinadas aos atletas que se inscrevam (até à primeira prova) para todas as provas da taça, e só depois é que alinham os atletas que se inscrevam para as provas individualmente, sendo chamados em primeiro os elites e sub-23, seguidos dos Juniores, masters 30, masters 40, masters 50, masters 60 e Cadetes masculinos e após estes todos os escalões femininos pela mesma ordem.

As partidas são dadas separadas por categorias, com um intervalo de tempo estabelecido pelo Colégio de Comissários, igual ou superior a 30 segundos.

Prémios / Cerimónias Protocolares

Os três primeiros da geral, têm direito a prémio de consagração que será entregue em cerimónia de pódio.

Os três primeiros de cada escalão, têm direito a prémio de consagração que será entregue em cerimónia de pódio.

Os cinco primeiros de cada escalão (ESCOLAS), por prova, têm direito a prémio de consagração que será entregue em cerimónia de pódio.

Os três primeiros da geral para as E-Bikes;



3H JAMOR

Os três primeiros da geral para 1H de Resistência BTT;

A entrega de prémios dos troféus será no dia 15 de novembro de 2025, em local e hora a determinar no final da última prova da taça, e contempla:

- ✓ Três primeiros da geral M/F;
- ✓ Três primeiros por escalão M/F;
- ✓ Três primeiros E-Bikes M/F.

Os três primeiros classificados de cada categoria masculino e feminino deverão estar presentes no pódio para a cerimónia de entrega de prémios e respeitar todas as regras e procedimentos referentes ao mesmo.

Os prémios são atribuídos individualmente e intransmissíveis e só serão entregues aos participantes que se apresentem pessoalmente na cerimónia protocolar, sob pena de perderem o direito aos prémios que lhes estiverem destinados, sem que, por isso, se verifique qualquer alteração, quer na classificação, quer nos prémios destinados aos restantes concorrentes;

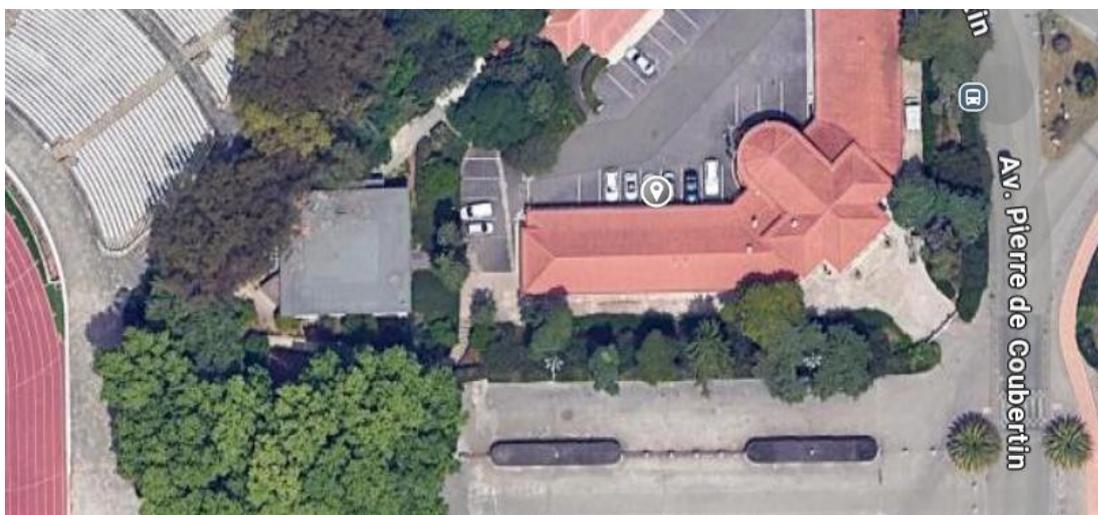
Na cerimónia protocolar serão entregues os prémios, devendo ser respeitada a ordem de entrega dos mesmos;

Os atletas que vão ao pódio devem ir equipados, não sendo permitido a utilização de chinelos durante a cerimónia;

No final do evento, os trofeus não recebidos serão dados a um representante/diretor desportivo do atleta.

Banhos

<https://maps.app.goo.gl/CCqjgAT1R9bK3Ut9A>



MUNICÍPIO DE OEIRAS



3H JAMOR

Lavagem de Bicicletas

<https://maps.app.goo.gl/Eg5Uz5o49e11hkyu8>



MUNICÍPIO DE OEIRAS



ASSOCIAÇÃO
DE CICLISMO
DE LISBOA

3H JAMOR

CIRCUITOS



3H JAMOR

DESCARREGUE AQUI O CIRCUITO DAS 3H Resistência BTT JAMOR:

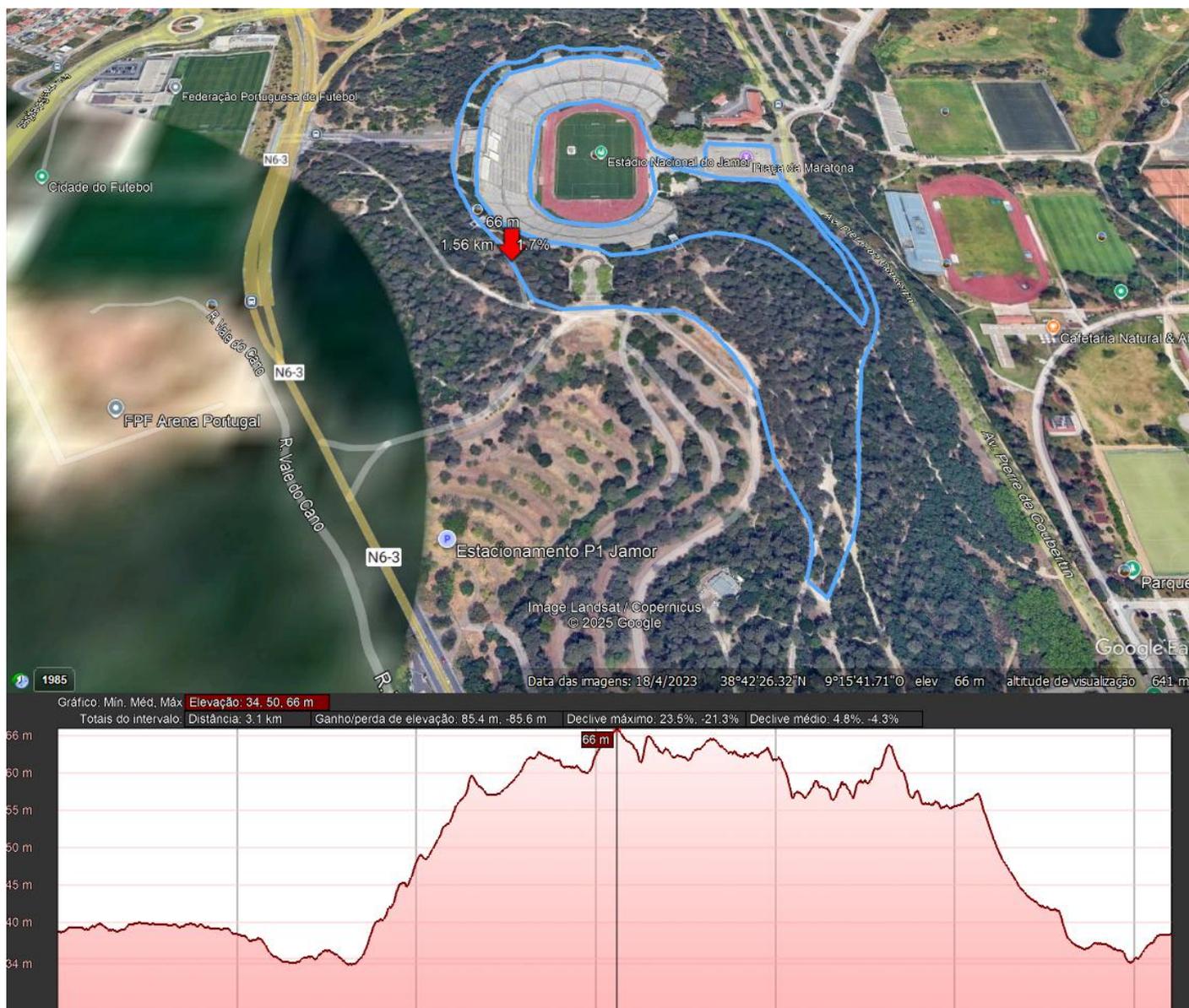
<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/3h-resistencia-btt-jamor-2025-845f3cb?u=m&sh=th6qyf>



3H JAMOR

DESCARREGUE AQUI O CIRCUITO DAS ESCOLAS (exceto pupilos / Benjamins):

<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/3h-resistencia-btt-jamor-juvenil-2025-003dd61?u=m&sh=th6qyf>



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

– Zonas de abastecimento/Zonas Técnicas

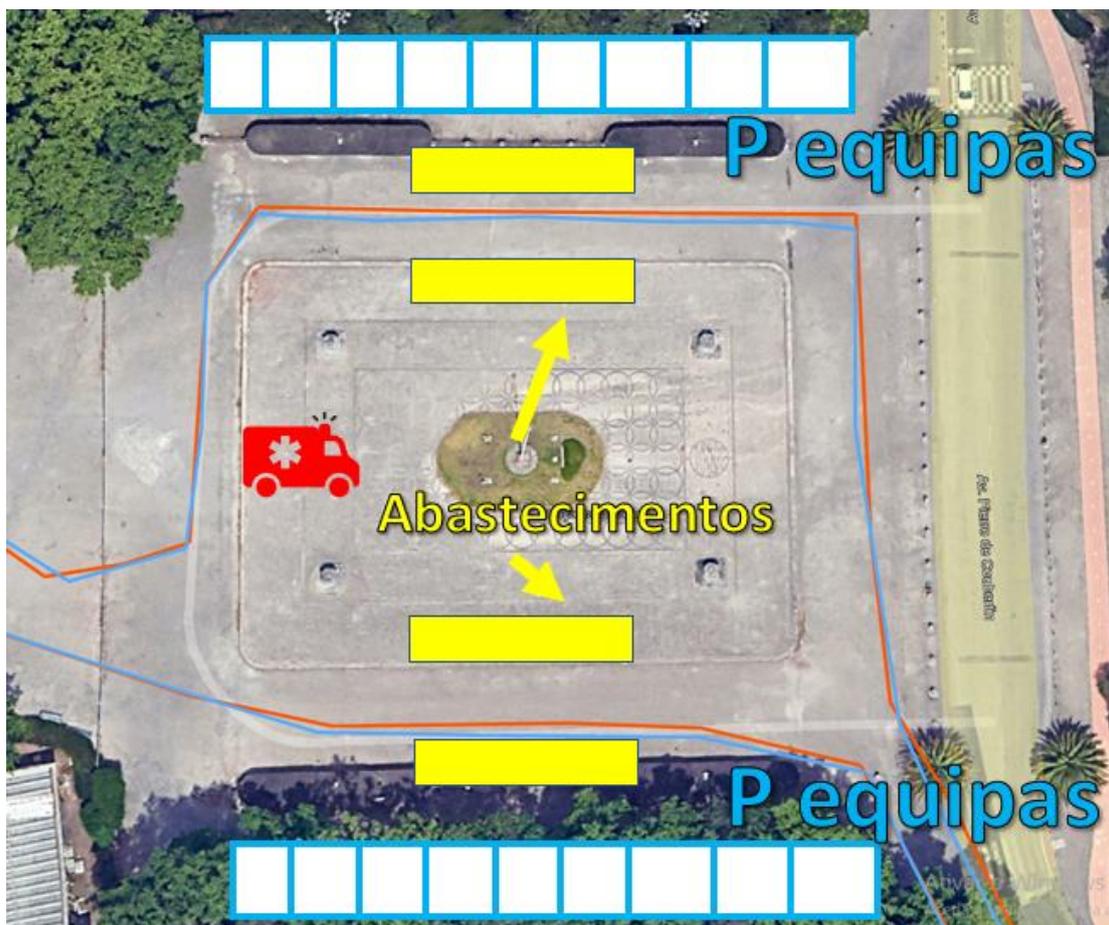
- Durante as provas, existirão ZA/ZT, devidamente assinaladas, onde é permitido abastecimento e apoio técnico, fora destas zonas, qualquer apoio implicará a desclassificação.



MUNICÍPIO DE OEIRAS



3H JAMOR



COMPORTAMENTO EM PROVA

Os participantes que seguem montados nas bicicletas terão precedência sobre os que levam a bicicleta à mão. Quem não seguir montado na bicicleta deverá deslocar-se junto da berma do caminho e em passagens estreitas desobstruir a via quando se aproximar alguém montado na bicicleta;

Os participantes que se preparam para ultrapassar outro deverão dar indicação vocal da sua passagem, indicando o local por que passam (direita ou esquerda). Quem ultrapassa deverá ter todos os cuidados para não provocar acidentes;

Na luta por posições, os participantes não devem interferir corporalmente ou com a bicicleta de modo a impedir a progressão de outro. Em situações de conflito ou falta de desportivismo detetadas por controladores, os participantes em causa serão penalizados com a anulação de uma volta, após audição das partes;

A utilização de atalhos ou a saída do circuito num ponto e a entrada noutra ponto distinto terá como consequência a desclassificação do participante ou da equipa;

3H JAMOR

O não cumprimento da totalidade do percurso na íntegra, implica a desclassificação da prova;

Não é permitido circular no percurso em sentido inverso ao da prova, sob pena de desclassificação;

Os atletas não devem impedir a progressão de outro atleta, sob pena de desclassificação;

Todos os participantes estão sujeitos ao Controlo Antidoping, por isso é obrigatório fazer-se acompanhar de documento identificativo, não podendo abandonar o local da prova sem se certificarem se estão, ou não, seleccionados;

Quando solicitada a identificação do atleta pelos membros do Colégio de Comissários, terá a mesma de ser apresentada, sob pena de desclassificação;

A Organização apela a todos os participantes, que não abandonem embalagens vazias ao longo do percurso. Deverão fazê-lo estritamente na GREEN ZONE após as zonas de abastecimento. Os atletas que não cumpram este ponto, serão desclassificados;

Todas as situações omissas serão decididas pela Organização e Colégio de Comissários, em conformidade com os Regulamentos Gerais da Federação Portuguesa de Ciclismo;

A utilização de linguagem abusiva, profana ou obscena e qualquer outro tipo de comportamento não desportivo será penalizado com a anulação de uma volta;

A assistência no percurso só pode ser prestada por outros participantes inscritos;

Todo o comportamento antidesportivo e/ou anti ambiental implicará a desclassificação do participante e impossibilitará o mesmo de voltar a inscrever-se em futuras eventos;

Os atletas que forem vistos fora das marcações serão desclassificados.

A Organização apela a todos os participantes, que não abandonem embalagens vazias ao longo do percurso. Deverão fazê-lo estritamente nos contentores e sacos disponibilizados pela Organização na Partida, ao longo do percurso e na Chegada.

EQUIPAMENTOS

OBRIGATÓRIO a ILUMINAÇÃO para a PROVA de RESISTÊNCIA;

Cada participante em prova deverá obrigatoriamente de usar capacete, homologado para a prática do ciclismo, colocado corretamente, quer circulem montados quer a pé;

Caso seja detetado algum participante no circuito com o capacete mal colocado poderá ser parado pela organização e obrigado a colocar o capacete corretamente;

Cada participante é responsável pela utilização de roupa e outro equipamento adequado à prática do ciclismo e às condições meteorológicas previstas para o local.



3H JAMOR

INTERPRETAÇÃO e JURISDIÇÃO

Todos os participantes ao inscreverem-se, aderem e aceitam sem restrições o presente Regulamento;

Todos os Anexos e Aditamentos ao presente Regulamento, que a organização entender publicar, terão força de lei, do mesmo modo que o Regulamento;

À organização não poderá ser imputada qualquer responsabilidade no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causados pelos participantes, quer tenham sido estes as vítimas, quer provenham ou não do veículo do participante. Do mesmo modo não lhe será imputada qualquer responsabilidade, quanto às consequências de infração às leis, regulamentos e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores;

A organização não é responsável pelo estado de saúde dos participantes e alerta para o facto de se tratar de uma manifestação desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica pelo que manifesta esta preocupação a todos os inscritos;

Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Comissão Organizadora;

A organização do evento reserva-se o direito de aplicar sanções que poderão ir até à desclassificação ou exclusão da prova, a qualquer participante que não respeite à letra o presente Regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da mesma e/ou qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.



3H JAMOR

ALTERAÇÕES ao REGULAMENTO

O presente regulamento não será modificado na sua generalidade. Compete exclusivamente à Comissão Organizadora aprovar alguma correção que considere oportuna, que será divulgada na página da prova e no secretariado;

Qualquer retificação será comunicada, com data de aplicação dessas alterações, a todos os inscritos na prova através dos contactos colocados na inscrição.

Todas as situações omissas serão decididas pela Organização e Colégio de Comissários, em conformidade com os Regulamentos Gerais da Federação Portuguesa de Ciclismo.



3H JAMOR

TERMO DE RESPONSABILIDADE – Menor Idade

Eu, _____ (nome do tutor, Pai ou Mãe), nascido a ___ / ___ / ____, portador do Documento de Identificação (B.I./C.C.) n.º _____, emitido em ___ / ___ / ___ por _____, válido até ___ / ___ / ____, residente em _____, C. P. _____ - _____ Localidade _____ na qualidade de (pai / mãe / tutor legal) de _____ (nome do menor), portador do B.I./C.C. _____ declaro para os devidos efeitos legais, autorizar o menor acima inscrito a participar na prova de _____ inserida na Taça Inter-Municipal 3H Resistência BTT 2025, sendo de livre vontade do menor, onde assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do menor.

Declaro que li e aceito o regulamento geral da Taça Intermunicipal 3H Resistência BTT Sintra / Amadora / Cascais / Oeiras / Lisboa.

_____, _____ de _____ de 2025

O DECLARANTE

(assinatura conforme documento de identificação)



3H JAMOR

A Organização

Nuno Miguel Fernandes Alves

Contactos

UVP- Federação Portuguesa de Ciclismo

Rua de Campolide, 237

1070-030 LISBOA

T. 213 802 140

Associação de Ciclismo de Lisboa

Rua Aurora Celeste, 7 A, Adroana, 2645-632 ALCABIDECHE | CASCAIS

T. 218042406

Escola de Ciclismo de Oeiras – SPORT ponto COME

Rua Rodrigues de Freitas, Lt-45B, Barcarena

2730-157 Barcarena

sportpontocome@gmail.com | Telm. 938404943 / 964002399

