

# **NORMAS GRANFONDO 5 QUINAS**

**1 - O GRANFONDO 5 QUINAS**, realiza-se no dia 5 de Julho de 2026, sendo 1 dia de prova que decorre no concelho do Sabugal. Terá início às 9:00 no Largo da Fonte no Sabugal.

**2 -** O evento está enquadrado na definição de “Prova Aberta”, conforme o regulamento geral da UVP-FPC. É um evento de cicloturismo sem cariz competitivo, onde os participantes andam em andamento livre ao seu ritmo em toda a extensão do percurso, sendo-lhes, no entanto, cronometrado, por meios eletrónicos (chip), o tempo que demoram a completar a totalidade do percurso ou determinados segmentos anunciados antes da prova pela organização.

**3 -** O evento terá dois percursos:

**Granfondo 115 km | 2000 D+**

**Mediofondo 71 km | 1155 D+**

**4 -** É proibida a participação com bicicleta de contrarrelógio e bicicletas com meios auxiliares de locomoção, mecânicos, elétricos ou outros.

**5 -** Podem participar nesta prova todos os atletas federados amadores, atletas federados em CPT (Ciclismo para Todos) e também atletas não filiados na Federação Portuguesa de Ciclismo, com idade igual ou superior a 16 anos, feitos até 31 de dezembro de 2025.

**6 -** Para os atletas NÃO federados a organização efetuará um seguro desportivo válido apenas para a participação neste evento.

**7 -** As categorias de participantes existentes serão as seguintes:

#### MASCULINOS

- ◆ Juniores - até 18 anos
- ◆ Sub – 23 – 18 a 22 anos
- ◆ Elites – 23 a 29 anos
- ◆ Masters 30 – 30 a 39 anos
- ◆ Masters 40 – 40 a 49 anos
- ◆ Masters 50 - 50 a 59 anos
- ◆ Masters 60 – 60 e mais

#### FEMININOS

- ◆ Juniores - até 18 anos
- ◆ Sub – 23 – 19 a 22 anos
- ◆ Elites – 23 a 29 anos
- ◆ Masters 30 – 30 a 39 anos
- ◆ Masters 40 – 40 a 49 anos
- ◆ Masters 50 - 50 a 59 anos
- ◆ Masters 60 – 60 e mais

**8 -** Os únicos seguros válidos para participar na prova são os seguros de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, fornecidos com a licença federativa de ciclismo emitida pela Federação Portuguesa de Ciclismo ou o seguro contratado pela organização para o efeito.

**9 -** É interdita a participação na prova a atletas a cumprir sanções pelas respetivas federações, por uso de substâncias dopantes ou outros motivos que os impeçam de competir em provas oficiais.

**10 –** Haverá classificação separada para cada percurso.

**11-** As inscrições encerram dia 20 de junho para atletas federados.

**12 –** Para receber o jersey no dia do evento inscrições até dia 7 de junho. Inscrições posteriores o jersey será enviado para casa com um custo de 3€.

**13** - Os atletas devem terminar a corrida e cumprir o percurso definido na íntegra para obter a qualificação.

**14** - As categorias de participação (escalões) são definidas pela idade do participante a 31 de dezembro de 2025.

**15** - As inscrições apenas são consideradas válidas após efetuado o pagamento das mesmas.

**16** - O Valor da inscrição é de 20 €.

**17** - A inscrição no **evento** dá direito a:

- **Participar no evento GRANFONO 5 QUINAS 2026;**
- **Jersey;**
- **Medalha de Finisher;**
- **Dorsal e Frontal personalizado com nome.**
- **Abastecimentos líquidos e sólidos no decorrer do evento-**
- **1 a 2 fotos de cada atleta disponibilizadas no Facebook Sabugal Respira Desporto.**
- **Almoço.**
- **Primeiros socorros.**
- **Diploma de Finisher através de suporte digital.**
- **Classificação através de chip eletrónico.**
- **Racebook digital.**
- **Seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor (para atletas sem licença federativa**

**18** – As inscrições serão realizadas exclusivamente através do site

**19** – Só serão consideradas válidas as inscrições após o pagamento das mesmas.

**20** – As devoluções por desistência terão um valor de 50% do valor pago pelo atleta. Após a data de 31 de maio a organização não efetuará devolução de inscrições por desistência.

**21 – Secretariado da Prova (Pavilhão e Piscinas Municipais)**

- 4 de julho (sábado) 14:00 às 20:00

- 5 de julho 07:00 – 08:30

**22 - Programa do Evento previsto para dia 5 de julho:**

07:00	Abertura Secretariado	Pavilhão Municipais	Piscinas Municipais
09:00	Partida		
11:40	Chegada dos primeiros atletas Médiofondo		Largo da Fonte
12:20	Chegada dos primeiros atletas do Granfondo		
12:30	Encerra divisão para Granfondo (obrigatório Mediofondo)	Cruzamento do Baraçal	
12:45	Almoço	Cantina Escola ( Junto ao Pavilhão)	
14:30	Cerimónia de pódio	Parque Escolar	

**Banhos – Pavilhão e Piscinas Municipais**

**23 –** Existe um limite máximo de 06:30 para terminar o percurso, após esse a organização poderá obrigar o atleta a recolher ao carro vassoura.

**24 -** A prova terá acompanhamento policial do pelotão principal, na frente da corrida.

**25 -** A prova terá controlo policial de circulação de trânsito nos cruzamentos e zonas mais críticas.

**26 -** A prova terá acompanhamento de STAFF da organização nas zonas que sejam consideradas de risco moderado ou baixo.

**27 -** A prova terá acompanhamento de ambulância de emergência.

**28 –** Os participantes estão obrigados a respeitar as regras de circulação na via pública.

**29** - O percurso da prova **NÃO** estará fechado ao trânsito, pelo que todos os participantes deverão acautelar a sua circulação em via pública, tendo em conta que:

- Existe circulação de veículos estranhos no traçado da prova;
- Existe a possibilidade de esses veículos circularem na via, entre os ciclistas;
- Existe circulação de veículos nos dois sentidos e que se pode cruzar com eles a qualquer altura, devendo por isso circular sempre do lado direito da via;
- Existem cruzamentos não fechados ao trânsito durante a passagem da prova;
- Nas zonas mais técnicas e perigosas do percurso deve ter maior precaução, tais como as descidas com curvas onde se deve moderar a velocidade a fim de evitar danos próprios ou a terceiros;
- O estado das estradas em alguns locais pode não reunir as melhores condições de segurança. Cada participante assume a responsabilidade por qualquer prejuízo que sofrer devido ao mau estado das estradas ou defeitos das infraestruturas;
- O participante assume integralmente a responsabilidade por acidentes que venha a causar a terceiros estranhos à prova

**30** – O desrespeito pelo descrito no número anterior e pelas normas do trânsito e da circulação na via pública, levará à aplicação de medidas sancionatórias aos participantes envolvidos.

**31** - É proibida a circulação de veículos de apoio a atletas a circular no meio da prova, os atletas visados serão alvo de desqualificação, devendo abandonar a prova de imediato.

- Todo o Participante que revele um comportamento violento, inadequado, e que ponha em risco os restantes, será desclassificado e expulso da corrida.
- É obrigatório o uso de capacete de ciclismo homologado.
- Por razões de segurança é proibido aos atletas circular com auscultadores nos ouvidos.
- Não é permitido circular no percurso em sentido inverso ao da prova.

- É estritamente proibido o arremesso de lixo para o chão, durante toda a prova.

Aos atletas que sejam identificados nas situações irregulares descritas acima, poderá ser aplicada a desclassificação do evento sem direito a desclassificação e prémios.

**32** – Quando realizarem a sua inscrição os atletas devem realizar uma preparação física adequada e uma boa forma física.

**33** - Cada atleta participa na prova sob a sua responsabilidade e declara estar em boas condições físicas.

**34** - É aconselhado que todos os participantes façam um exame médico antes da prova.

**35** – Durante a prova, o participante é obrigado a transportar consigo o telemóvel carregado, para em caso de necessidade médica ser contactado.

**36** - É obrigatório o uso de frontal com o número de participante bem visível.

**37** - É proibido a assistência dadas aos atletas por viaturas de apoio estranhas à organização.

**38** – Os atletas devem respeitar os horários, nomeadamente a hora de partida, 09h00, quem não o faça fica desenquadrado da prova, participando por sua conta e risco.

**39** – Estas normas podem estar sujeitas a alterações.