

REGULAMENTO – XXV Escalada do Mendro - Atletismo

1. **ORGANIZAÇÃO** – A Câmara Municipal de Vidigueira através dos Serviços de Animação e Desporto organiza, no próximo dia **23 JUNHO de 2011 (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 “XXV Escalada do Mendro”, integrado no Circuito Nacional de Montanha 2011, iniciativa que se rege por regulamento próprio.

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 às **9h30 horas nas Piscinas Municipais** e Meta no Largo da Cascata, depois da passagem pelo Alto do Mendro.

A Marcha Pedestre tem início, **partida simbólica, às 9h00, nas Piscinas Municipais em frente ao Posto de Turismo e partida efectiva, junto ao Parque de Merendas - Nicho**, os marchantes serão transportados para o local da partida efectiva por autocarros da organização. Tem cerca de 7 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 8h00 nas 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: Sub-23 (18 a 22 anos)
Seniores (23 a 39 anos);
M 40 (40 a 44 anos)
M 45 (45 a 49 anos)
M 50 (50 a 54 anos)
M55 (55 a 59 anos)

M 60 (Mais de 60 anos)
Femininos: Sub 23 (18 a 22 anos)
Seniores (23 aos 39 anos);
F 40 (mais de 40 anos)

CORRIDA JOVEM

Benjamins Masc e Fem (nascidos em 2000/2001)
Infantis Masc e Fem (nascidos em 1998/99)
Iniciados Masc e Fem (nascidos em 1996/97)
Juvenis Masc e Fem (nascidos em 1994/95)

CAMINHEIROS

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

6. INSCRIÇÕES – INSCRIÇÕES GRÁTIS

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.desporto.animacao@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 até às **18 horas de 21 de Junho de 2010** (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.

VISITE-NOS NA PÁGINA WEB: escaladadomendro.net

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 – Os atletas da competição só até às 08h45 desde que a logística da prova assim o permita. Para as Corridas Jovens serão efectuadas no secretariado alternativo junto ao local da chegada até às 9h30.

8. SEGURANÇA E SEGUROS – Os atletas beneficiam de um Seguro (Acidentes Pessoais) durante a realização da prova. 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 o Sr. António Galvão coadjuvado pelos técnicos da Autarquia e das entidades que colaboram com a organização.

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

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

O controlo das Corridas Jovens e as suas classificações, são efectuados por juízes da AABeja.

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 nos vários postos 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	75	250
2º	250	150	50	200
3º	200	100	40	150
4º	150	75	30	125
5º	100	60	20	100
6º	75	50	15	
7º	50	40	15	
8º	40	30	10	
9º	35	20	10	
10º	30	10	10	
11º/15º	20			
16º/20º	15			

- **Cheque, no valor de € 25, para as 30 equipas** melhor classificadas nos 10 km da XXV ESCALADA DO MENDRO (5 atletas).
- Cheque **extra**, no valor de € 50, para as **melhores 5** equipas que participem na prova com mais de **25** atletas.
- T-shirts 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.

13. **ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO** – Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição na XXV 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 Escalda do Mendro. Para mais informações de outros pontos do país deverá aceder a 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 saco-cama).

CONCENTRAÇÃO DOS ATLETAS

Controlo de participação dos atletas, no portão das Piscinas, do lado do Parque de estacionamento, entre as 9h00 e as 9h30.

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 XXIV 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.