



WMRA WORLD CUP 2024

20ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha  
(PER)CORRER CASTRO DAIRE” 2024

## 4º MONTEMURO VERTICAL RUN

(PARADA DE ESTER – CASTRO DAIRE)

# Regulamento Específico

A Câmara Municipal de Castro Daire e a União das Freguesias de Parada de Ester e Ester organizam, no dia **14 de julho de 2024**, com partida em Parada de Ester e meta na cumeada da serra do Montemuro, em colaboração com a **Federação Portuguesa de Atletismo** e **Associação de Atletismo de Viseu**, o **MONTEMURO VERTICAL RUN - MVR**, corrida pedestre em montanha aberta a atletas de ambos os sexos sem limite de idade. O evento disputa-se em percurso de montanha do tipo “sempre a subir”, e tem partida em Parada de Ester (seniores e veteranos \* 10,2 km \* 1090 D+) e Eiriz (juniores \* 5,6 km \* 647 D+) e meta nas Fragas do Inferno. Está integrado no **WMRA World Cup 2024 – Gold Label**, **20ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha** e no **“(PER) CORRER CASTRO DAIRE” 2024** – 6ª jornada, iniciativas que se regem por regulamento específico.

Complementarmente ao percurso de montanha realiza-se em Parada de Ester um conjunto de **CORRIDAS JOVENS** para atletas dos escalões de formação (Benjamins a Juvenis), em distâncias adaptadas a cada escalão etário, bem como uma **CAMINHADA** (5,6 km \* 647 D+) não competitiva, em percurso idêntico ao dos juniores, com partida em Eiriz e meta nas Fragas do Inferno.

O presente documento foi elaborado tendo em conta as orientações governamentais e da DGS, o mesmo poderá ser alterado a qualquer momento, segundo novas orientações entretanto deliberadas por parte das entidades competentes, disso se dando conta na página oficial do evento.

É da responsabilidade dos participantes a consulta regular da referida página para se inteirarem de eventuais alterações entretanto introduzidas neste texto.

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	AÇÃO	LOCAL
07:30	Abertura do secretariado	Complexo desportivo Castro Daire
09:15	Início das <b>Corridas Jovens</b>	Parada de Ester – Junta de Freguesia
09:20	Saída do transporte com os caminheiros e atletas juniores para a partida – povoação de Eiriz	Bombeiros Voluntários de Castro Daire (Secção de Parada de Ester / Cabril)
09:45	Partida da <b>Caminhada (40.937426, -8.028386)</b>	Eiriz (Associação “Os Lobos da Serra”)
10:00	<b>MVR</b> - Partida das atletas seniores e veteranas femininas	Parada de Ester – Junta de Freguesia
10:10	<b>MVR</b> - Partida dos atletas seniores e veteranos masculinos	Parada de Ester – Junta de Freguesia
10:30	<b>MVR</b> - Partida dos atletas juniores (M / F)	Eiriz (Associação “Os Lobos da Serra”)
14:00	Almoço e Cerimónia de Entrega de Prémios	Jardim Municipal Castro Daire

## 1. GENERALIDADES

### 1.1. Programa - Horário das provas:

HORA	CATEGORIA/ ESCALÃO	SEXO	CARACTERIZAÇÃO	DISTÂNCIA
09:15	Benjamins   Infantis	M F	1 VOLTA PEQUENA	1000 m
	Iniciados	M F	2 VOLTAS PEQUENAS	1800 m
	Juvenis	M F	3 VOLTAS PEQUENAS	2600 m
09:50	Caminheiros	M F	<b>Caminhada do Montemuro</b>	5,6 km
10:00	Seniores F / Veteranas F	F	MONTEMURO VERTICAL RUN	10,2 km
10:10	Seniores M / Veteranos M	M		(Seniores / Veteranos)
10:30	Juniores	M F		5,6 km (juniores)

- 1.2.** Até 48 horas antes da competição os participantes recebem, via email, o **Manual do Atleta**, o qual contém a versão final do regulamento, recomendações e outras informações pertinentes relacionadas com a realização do evento.
- 1.3.** A partida dos **atletas seniores e veteranos** (M / F) terá lugar no pátio insuflável do **Município de Castro Daire**, instalado frente à sede da **União das Freguesias de Parada de Ester e Ester** (Av. António Ademar da Costa Cunha, 508; **40.930929, -8.053590**) e meta nas Fragas do Inferno (**40.964792, -8.018530**), a cerca de 800 metros das Portas do Montemuro.
- 1.4.** A partida dos **atletas juniores** (M / F) e dos **Caminheiros** terá lugar na povoação de Eiriz, frente à Associação “Lobos da Serra” (**40.937426, -8.028386**) e meta coincidente com da prova dos atletas seniores e veteranos.  
A organização disponibiliza transporte para os **atletas juniores** e **caminheiros** se deslocarem, desde Parada de Ester para Eiriz, com partida desse transporte, às 9h20, frente ao quartel dos **Bombeiros Voluntários de Castro Daire – Secção de Parada de Ester / Cabril**;
- 1.5.** A organização disponibiliza transporte do equipamento dos atletas (um volume por atleta, identificado exteriormente por etiqueta com o nº de dorsal), desde a partida até à meta;
- 1.6.** Uma vez chegados à meta os participantes deverão deslocar-se, a pé, até às Portas do Montemuro (cerca de 800 metros), onde terão à sua disposição o transporte de autocarro para o retorno a Parada de Ester;
- 1.7.** A partida e chegada das **CORRIDAS JOVENS** terão lugar no pátio insuflável do **Município de Castro Daire**, instalado frente à sede da **União das Freguesias de Parada de Ester e Ester**, coincidente com a partida dos atletas seniores e veteranos;
- 1.8.** A Organização não se responsabiliza pela aptidão dos atletas, nem por qualquer acidente ocorrido com os mesmos, estando, no entanto, garantido o controlo do trânsito na passagem dos atletas nas vias públicas com maior tráfego, bem como a assistência e apoio de ambulâncias. Sempre que se justificar, a Organização garante o policiamento para o controlo do trânsito. Os atletas deverão circular sempre pela direita e tanto quanto possível, encostados à berma;
- 1.9.** Todos os participantes encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoal contratado pela Câmara Municipal de Castro Daire;
- 1.10.** Todos os percursos terão o apoio de equipas de segurança, deslocadas em viaturas próprias ficando, no entanto, a responsabilidade de conhecer o percurso da prova a cargo de cada participante;
- 1.11.** Os casos que estejam omissos no referido regulamento serão resolvidos pela Organização.

## 2. INSCRIÇÕES

- 2.1.** As inscrições abrem às **00h00 de 14 de março de 2024 e encerram às 23h59 de 8 de julho de 2024** e devem ser formalizadas online na plataforma de inscrições, acessada via <http://www.waitastart.com>;
- 2.2.** Dando cumprimento ao comunicado nas “[Normas Administrativas](#)” da FPA, referente a “Inscrições em Competições Nacionais” neste evento haverá cobrança de taxas de inscrição de acordo com o divulgado;
- 2.3.** Aquando da inscrição o participante deverá indicar o nome, nº de documento de identificação (CC / BI), data de nascimento, clube que representa (ou individual) e contacto telefónico. A não indicação ou falsificação de qualquer um destes dados de inscrição anulará a mesma bem como a classificação, individual e coletiva, obtida pelo participante;
- 2.4.** Valores e prazos de taxas de inscrição:

	CAMINHEIROS	CORRIDAS JOVENS	ATLETAS
18 de março a 31 de maio	€5	Gratuitas	€7,50
1 junho a 8 de julho	€7,50	Gratuitas	€10

A inscrição inclui:

- Participação no **MONTEMURO VERTICAL RUN** na modalidade escolhida (Competição, Caminhada, Corridas Jovens);
  - Seguro de acidentes pessoal;
  - Transporte de 1 saco com roupa da partida para a meta;
  - Transporte de Caminheiros e atletas juniores desde Parada de Ester (ver ponto **1.4** deste regulamento) até ao local de partida das respetivas atividades;
  - Transporte de retorno a Parada de Ester uma vez alcançada a meta;
  - Abastecimentos (prova e meta);
  - Brindes oficiais do **MONTEMURO VERTICAL RUN**;
  - Almoço volante a servir no decurso da cerimónia de entrega de prémios.
- 2.5.** Às **9 horas de 9 de julho de 2024** (3ª feira antes do evento) será colocado no site [www.waitastart.com](http://www.waitastart.com) a listagem geral de inscritos. Compete aos clubes e participantes individuais a verificação dos dados dessa lista dispendo, até às **17 horas de 10 de julho de 2024**, para apresentar correções ou reclamações através do email [montemurovr@gmail.com](mailto:montemurovr@gmail.com);
- 2.6.** No dia da prova não serão realizadas quaisquer alterações ou inscrições;

## 3. DORSAIS

- 3.1.** A todos os inscritos será atribuído o **dorsal MVR**. Este deve ser afixado no peito de forma visível, com recurso aos 4 alfinetes que lhe serão entregues no secretariado, pois será a sua identificação nos vários postos de controlo de prova bem como na chegada à meta. Se tal não acontecer o atleta poderá ser desclassificado;
- 3.2.** Juntamente com o dorsal será entregue a t-shirt do **MONTEMURO VERTICAL RUN** e a **Pulseira do Participante**, mediante a qual tem acesso à partida, transporte de retorno a Parada de Ester uma vez alcançada a meta e almoço;

## 4. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

4.1. A idade do concorrente, para efeitos de integração num escalão, será de acordo com as normas da Federação Portuguesa da Atletismo para a época desportiva 2023 / 2024, devendo os atletas competir no escalão etário indicado para o seu ano de nascimento, segundo a tabela abaixo;

ESCALÕES	ANO NASCIMENTO	DISTÂNCIAS
BENJAMINS F / M	Nascidos em 2015 e seguintes	1000 metros
INFANTIS A F / M	2013 / 2014	
INFANTIS B F / M	2011 / 2012	
INICIADOS F / M	2009 / 2010	1800 metros
JUVENIS F / M	2007 / 2008	2600 metros
JUNIORES F / M	2005 / 2006	5,6 km
SENIORES F / M	1990 a 2004	10,2 km
F35 / M35	1985 a 1989	
F40 / M40	1980 a 1984	
F45 / M45	1975 a 1979	
F50 / M50	1970 a 1974	
F55 / M55	1965 a 1969	
F60 / M60	1960 a 1964	
F65 / M65	1959 e antes	
CAMINHEIROS F / M	Todas as idades	5,6 km

## 5. REGULAMENTO TÉCNICO

- 5.1. Os atletas deverão seguir as marcações do percurso, sinalizado através de fita plástica (branca) e placas indicadoras da direção correta. Os recursos humanos da organização que estarão ao longo do percurso servirão apenas como juizes prova, pelo que os atletas têm a responsabilidade de se guiar unicamente pelas marcações;
- 5.2. Não é permitido a qualquer atleta receber apoio técnico durante a prova, não pode ser acompanhado por alguém exterior á corrida numa distância superior a 20 metros e não pode receber abastecimento fora das zonas sinalizadas;
- 5.3. **ABASTECIMENTOS** – Três pontos de abastecimento líquido (2,3 km, 5,2 km, 8 km) para atletas seniores e veteranos e um ponto (3 km) para atletas juniores. Uma vez chegado à meta será entregue a cada participante uma bolsa com um lanche;

## 6. CLASSIFICAÇÃO

Serão elaborados 4 tipos de classificações:

- Classificação geral individual (M / F);
  - Classificação geral de portugueses (top 10 M / F)
  - Classificação individual por escalões;
  - Classificação geral coletiva (M / F).
- 6.1. A classificação coletiva, separada para o género masculino e feminino, será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação individual dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do escalão, na prova de seniores e veteranos, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta correspondentes à respetiva ordem de classificação (1 ponto para o primeiro

classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.). Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.

## 7. PRÉMIOS

### “MONTEMURO VERTICAL RUN”

**Geral (Seniores / Veteranos):** Medalhão aos 3 primeiros e prémio monetários aos 10 primeiros da Geral (M / F), segundo a grelha abaixo:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
<b>Geral Masculina</b>	1000 €	600 €	400 €	300 €	250 €	200 €	150 €	100 €	80 €	50 €
<b>Geral Feminina</b>	1000 €	600 €	400 €	300 €	250 €	200 €	150 €	100 €	80 €	50 €

Prémio monetário aos 10 primeiros atletas portugueses (M / F):

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
<b>Atletas Portugueses Masculinos</b>	200 €	150 €	120 €	100 €	80 €	70 €	60 €	50 €	40 €	30 €
<b>Atletas Portugueses Femininos</b>	200 €	150 €	120 €	100 €	80 €	70 €	60 €	50 €	40 €	30 €

**Escalões:** Medalhão aos 3 primeiros e prémios monetário aos 3 primeiros de cada escalão:

	Júnior F	Júnior M	Sénior F	Sénior M	F 35	M 35	F 40	M 40	F 45	M 45	F 50	M 50	F 55	M 55	F 60	M 60	F 65	M 65
<b>1º</b>	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €
<b>2º</b>	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €
<b>3º</b>	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €

**Coletiva:** Troféu e prémio monetário às 5 primeiras equipas (M / F);

	1º	2º	3º	4º	5º
<b>Equipas Masculinas</b>	250 €	200 €	150 €	125 €	100 €
<b>Equipas Femininas</b>	250 €	200 €	150 €	125 €	100 €

### “(PER)CORRER CASTRO DAIRE” 2024

**Coletiva:** Troféu às 5 primeiras equipas.

A cerimónia de entrega de prémios realiza-se no Jardim municipal de Castro Daire, com início previsto para as 14 horas.

Os prémios serão entregues aos próprios atletas ou, na ausência destes, aos delegados dos respetivos clubes, devidamente identificados para o efeito.



## RECOMENDAÇÕES

- Recomenda-se aos delegados dos vários clubes e aos participantes em geral o estrito cumprimento deste regulamento, em especial no que se refere a uma correta distribuição dos atletas pelos escalões;
- A Organização reserva-se o direito de solicitar a identificação e comprovação do escalão etário dos atletas pelo que os mesmos deverão fazer-se acompanhar de um documento de identificação para efeitos de confirmação.

## CARATERIZAÇÃO DOS PERCURSOS

### MONTEMURO VERTICAL RUN

#### Seniores / Veteranos (M / F) – 10,2 km (1090 d+)



### MONTEMURO VERTICAL RUN

#### Juniores (M / F) \* Caminheiros (M / F) – 5,6 km (647 d+)



**CORRIDAS JOVENS - Perímetro do circuito (1000)**  
BENJAMINS / INFANTIS A / INFANTIS B (1 volta) – 1000 metros  
INICIADOS (2 voltas) – 1800 metros  
JUVENIS (3 voltas) – 2600 metros

