

5ª PROVA TAÇA DE PORTUGAL MARATONAS Credibem



GUIA TÉCNICO



TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONAS



Credibom

APRESENTAÇÃO E BOAS-VINDAS

A Associação BlackBulls Cycling Team, organizador do evento, dá as boas-vindas a todos os participantes da **5ª Prova Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100**.

A **5ª Prova Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100**, e todos os eventos correlacionados são promovidos e organizados pela Associação BlackBulls Cycling Team, com a homologação da Federação Portuguesa de Ciclismo e da Associação de Ciclismo da Beira Litoral.

A **5ª Prova Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100**, irá realizar-se na vila de Condeixa-a-Nova no dia 3 de setembro de 2023, e pretende dar a conhecer, a todos os participantes e seus acompanhantes, os trilhos e estradões da bela Serra de Sicó, a região, o seu artesanato e a sua gastronomia.

A **5ª Prova da Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100**, define-se como prova a contar para a Taça de Portugal, e Taça Regional ACBL, aberta a atletas federados e promoção.

Toda a base logística da **5ª Prova da Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100** estará instalada na Escola Secundária Fernando Namora (junto ao posto da GNR), onde se dará a partida e a chegada da prova.

A prova será constituída por três percursos:

- Maratona Elite com aproximadamente 100 km;
- Maratona Curta com aproximadamente 70 km;
- Meia Maratona com aproximadamente 40 km;

A partida da **5ª Prova da Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100** está marcada para as 9h00.

As inscrições para a **5ª Prova Taça de Portugal de Maratonas Credibom – BlackBulls 100**, serão efetuadas em <https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-nacional>.

A Associação BlackBulls Cycling Team deseja a todos um grande evento.

CONDEIXA-A-NOVA

Condeixa, bem no centro do país, a pouca distância da capital de distrito, tem vindo a afirmar-se como destino de natureza, património e cultura, com o seu ex-líbris – Conimbriga – como principal cartão de visita.

Os vários palácios, alguns transformados em unidades hoteleiras de excelência, prontas a acolher o visitante com tradição e conforto, constitui outro dos grandes atrativos do concelho.

A nível sociocultural, destaca-se, entre outros, o Museu Monográfico de Conímbriga, a Casa Museu Fernando Namora e o Museu PO.RO.S..

A vertente agrícola, uma das mais importantes fontes de rendimento dos habitantes deste concelho, deu lugar, mais recentemente, à implantação de unidades industriais, facto justificado pela sua localização geográfica e pelas suas acessibilidades.



Perto de Conimbriga, encontramos a cascata de rio de Mouros, bastante dependente de caprichos meteorológicas e geológicas. Imperdível após vários dias de chuva.

A poucos quilómetros de Condeixa-a-Nova, na aldeia de Casmilo, ladeada por grandes escarpas, encontramos uma interessante formação geológica, as Buracas de Casmilo. A sua zona envolvente é muito procurada para a realização de atividades de ar livre.



GASTRONOMIA

No capítulo da gastronomia, Condeixa inclui várias confeções tradicionais de destaque.

CABRITO ASSADO EM FORNO DE LENHA

O cabrito assado em forno de lenha, com guarnição de batatas assadas e grelos cozidos é sem dúvida o principal prato tradicional de Condeixa. A carne tenra de cabrito cede lugar à caçoila de chanfana de cabra, acompanhada com batata cozida.

As freguesias, tradicionalmente mais humildes, vendiam os tenros cabritos à vila e reservavam para si a carne de cabra, que a caçoila transbordante de vinho sempre ajudou a amaciar.

ESCARPIADA

À sobremesa, nada melhor que uma bela escarpiada. Um doce à base de massa de pão, açúcar amarelo com canela e azeite, que vai depois ao forno. A receita desta iguaria, tem passado de geração em geração. No passado era vendida em grandes porções, mas com o passar do tempo, todos os padeiros da vila produzem as escarpiadas em doses individuais.

É a iguaria típica e o verdadeiro ex-líbris da gastronomia local.



Visite a página oficial do Município de Condeixa em <https://cm-condeixa.pt/>.

MUSEU MONOGRÁFICO DE CONIMBRIGA – MUSEU NACIONAL

O Museu Monográfico de Conimbriga-Museu Nacional, criado em 1968, conserva a quase totalidade dos materiais encontrados nas escavações arqueológicas na cidade romana desde 1899, e tem como missão tutelar as Ruínas, promover a sua exposição ao público e prosseguir a investigação arqueológica. A atual exposição permanente ilustra a vida na cidade, em todos os seus variados aspetos, ao longo de toda a dominação romana e no período suevo-visigótico.

Destaca-se a seleção de materiais relacionados com a vida quotidiana, organizados de acordo com as atividades e tecnologias utilizadas, a maqueta do fórum na sua fase flaviana (finais do séc. I d.C.) e os testemunhos da religião dos habitantes da cidade, nos seus aspetos ligados às tradições indígenas e naqueles fortemente influenciados pelos romanos.

As Ruínas da cidade romana de Conimbriga são conhecidas desde o século XVI. Escavadas sistematicamente a partir de 1930 e com grande desenvolvimento entre 1964 e 1971, constituem atualmente uma área visitável contínua, correspondendo a cerca de 20% da área total da cidade, no máximo da sua expansão.



Esta área, localizada no centro da antiga cidade, inclui o seu principal edifício, o fórum, três estabelecimentos termiais, várias residências de grande dimensão e requinte artístico (domus) e uma multiplicidade de edifícios de uso doméstico e cariz popular. São justamente famosos os mosaicos, produto de oficinas locais que laboraram entre o séc. II e IV d.C. e que, restaurados a partir de 1953, são atualmente visíveis na sua maior parte. Destes restauros fez também parte a reconstituição dos jogos de água do peristilo central de uma das residências, que se tornou conhecida como a Casa dos Repuxos, que ilustra o nível atingido pela arquitetura romana na Lusitânia.

PONTOS DE INTERESSE

PO.RO.S.: Museu Portugal Romano em Sicó: 40°6'41.77"N 8°29'30.56"W

Casa-Museu Fernando Namora: 40°6'45.54"N 8°29'58.79"W

Ruínas de Conimbriga: 40°5'58.08"N 8°29'35.48"W

Cascata de Rio de Mouros: 40°5'20.57"N 8°29'7.62"W

Capela da Senhora do Círculo: 40°3'37.31"N 8°30'32.80"W

Castellum de Alcabideque: 40°6'23.48"N 8°27'54.22"W

Trilho Panorâmico: 40°3'21.97"N 8°27'56.08"W

Buracas do Casmilo: 40°2'46.31"N 8°29'45.96"W

Capela de Santo António: 40°1'21.37"N 8°31'19.65"W

Sicó "Letras": 39°55'12.99"N 8°32'24.24"W

Canhão do vale dos Poios: 39°58'57.76"N 8°33'19.18"W



Capela de Santo António



Sicó "Letras"



Castellum de Alcabideque



Canhão do vale dos Poios

PROGRAMA

02 de setembro		
16h00		Início da entrega de frontais
20h00		Fim da entrega de frontais

03 de setembro		
07h00		Início da entrega de frontais
08h15		Fim da entrega de frontais
BOX 1	09h00	E-MTB
BOX 2	09h02	Femininos Elites – TOP 20
BOX 3		Femininos Elites - Restantes
BOX 4	09h02	Femininos Masters M30F, M40F e M50F
		Femininos Paraciclistas D
BOX 5	09h05	Masculinos Paraciclistas D e C
BOX 6		Masculinos Elites – Top 20
BOX 7	09h15	Masculinos Elites – Restantes
BOX 8		Masculinos Masters 30 – Top 20
BOX 9	09h20	Masculinos Masters 30 – Restantes
BOX 10		Masculinos Masters 35 – Top 20
BOX 11	09h22	Masculinos Masters 35 – Restantes
BOX 12		Masculinos Masters 40 – Top 20
BOX 13	09h26	Masculinos Masters 40 – Restantes
BOX 14		Masculinos Masters 45 – Top 20
BOX 15	09h35	Masculinos Masters 45 – Restantes
BOX 16		Masculinos Masters 50
BOX 17	13h00	Masculinos Masters 55, 60 e 65
BOX 18		CPT/Open
		Cerimónia de Entrega de Prémios

Por questões de segurança, logística ou por decisão da organização, estes horários poderão sofrer alterações que serão previamente comunicadas por intermédio de canais oficiais, página oficial do evento ou por email.

SECRETARIADO

O secretariado estará localizado na Escola Secundária Fernando Namora e estará devidamente assinalado.

Os participantes deverão apresentar identificação pessoal ou licença federativa.

No secretariado, será entregue o kit de participante e o frontal a aplicar no guiador da bicicleta.

CHEGAR À BASE LOGÍSTICA DE APOIO E ZONAS DE ESTACIONAMENTO

A Base de Apoio Logística (BAL) da prova estará localizada na Escola Secundária Fernando Namora que não contém zonas de estacionamento (ZE).

As indicações abaixo serão para as zonas de estacionamento mais próximas.

Localização da BAL: 40°06'31.3"N 8°29'54.7"W

Localização da ZE 1: 40°06'34.1"N 8°29'56.4"W

Localização da ZE 2: 40°06'45.2"N 8°30'02.9"W

VINDO DE NORTE OU PELA A1

- Sair da IC2 / N1 em direção a Condeixa / Soure e na rotunda sair em direção a IC3 Tomar / Condeixa
- Seguir no IC3, virar á direita para Condeixa
- Na rotunda, seguir para o centro de Condeixa
- Virar à direita na direção ao Posto da GNR / Piscinas

Base de Apoio Logística

- A BAL do evento ficará à direita, na Escola Secundária Fernando Namora

Zona de Estacionamento 1

- A Zona de Estacionamento 1 ficará situada no Pavilhão Polidesportivo de Condeixa, à esquerda

Zona de Estacionamento 2

- Se optar pela Zona de Estacionamento 2, seguir pela Rua Dona Maria Elsa Franco Sotto Mayor, e virar na primeira saída à esquerda, junto ao Terminal Rodoviário de Condeixa



CHEGAR À BASE LOGÍSTICA DE APOIO E ZONAS DE ESTACIONAMENTO

VINDO DE SUL PELA N1/IC2

- Na N1/IC2 seguir no sentido Sul/Norte, e sair onde indica Tomar/Condeixa
- Na rotunda do “prédio amarelo”, sair na 2ª saída em direção a Condeixa
- Virar à direita em direção ao Posto da GNR / Piscinas

Zona de Estacionamento 1

- Virar à direita em direção ao posto da GNR / Piscinas
- A Zona de Estacionamento 1 fica situada no Pavilhão Polidesportivo de Condeixa

Zona de Estacionamento 2

- Se não optar pela Zona de Estacionamento 1, seguir em frente e virar na primeira rua à esquerda onde fica situada a Zona de Estacionamento 2

Base de Apoio Logística

- A BAL do evento ficará à direita, na Escola Secundária Fernando Namora



CHEGAR À BASE LOGÍSTICA DE APOIO E ZONAS DE ESTACIONAMENTO

VINDO PELO IC3 (DIREÇÃO PENELA/CONDEIXA)

- Sair do IC3 em direção a Condeixa
- Na rotunda do “prédio amarelo” sair em direção a Condeixa

Zona de Estacionamento 1

- Virar à direita em direção ao posto da GNR / Piscinas
- A Zona de Estacionamento 1 fica situada no Pavilhão Polidesportivo de Condeixa

Zona de Estacionamento 2

- Se não optar pela Zona de Estacionamento 1, seguir em frente e virar na primeira rua à esquerda onde fica situada a Zona de Estacionamento 2

Base de Apoio Logística

- A BAL do evento ficará à direita, na Escola Secundária Fernando Namora



BANHOS

A zona de banhos (desinfetada após cada utilização) localiza-se no Pavilhão Polidesportivo de Condeixa, junto à Zona de Estacionamento 1.

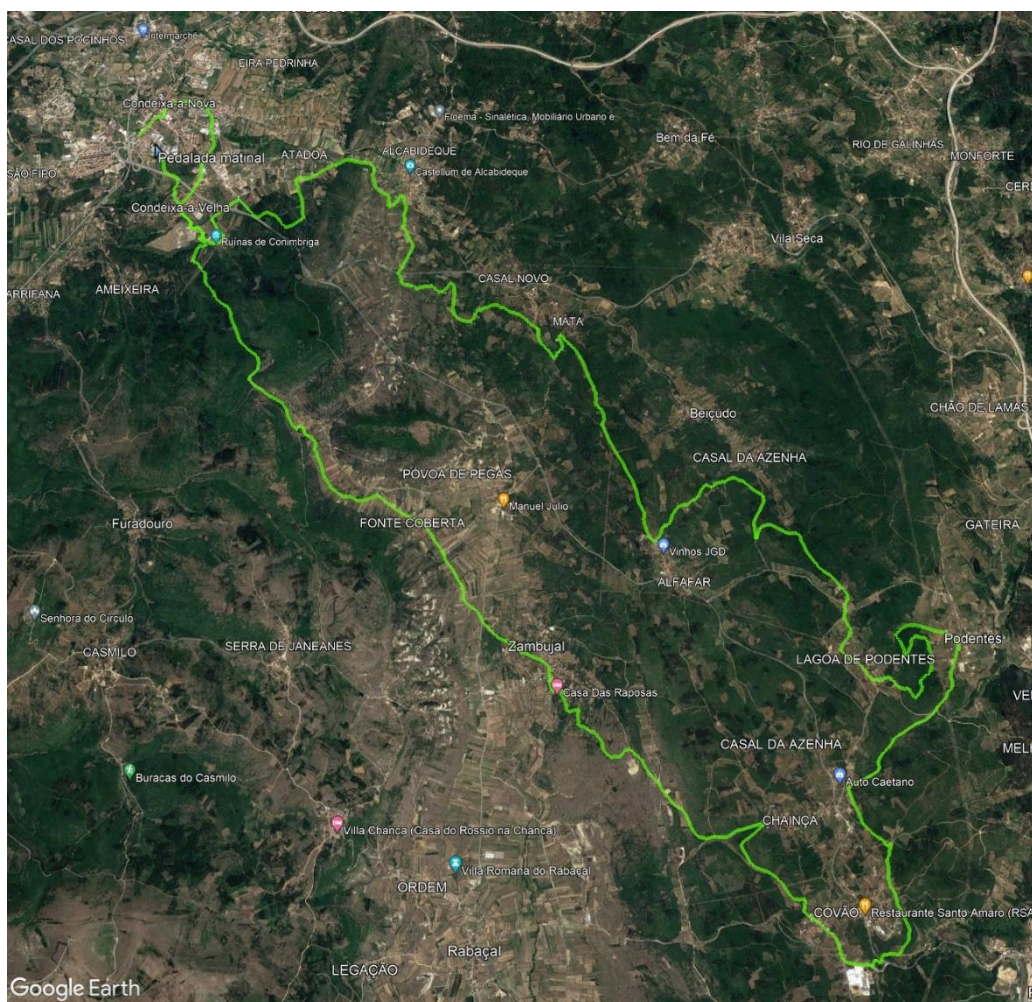
PERCURSOS

Maratona Curta: 75 km, 1600 d+



PERCURSOS

Meia-Maratona: 40 km, 1000 d+



LOCALIZAÇÃO DAS ZONAS DE ABASTECIMENTO

Existirão as seguintes zonas de abastecimento (líquido e sólido):

- **ZA1** – Aproximadamente ao km 22 (ZA comum aos 3 percursos), na localidade de Podentes (40°3'27.53"N / 8°23'48.83"W)
- **ZA2** – Aproximadamente ao km 42 (Maratona Elite e Maratona Curta), na localidade de Casas Novas (40°0'1.55"N / 8°25'38.13"W)
- **ZA3** – Aproximadamente ao km 63 (Maratona Elite), na localidade de Vale Centeio (40°1'9.90"N / 8°29'3.70"W)
- **ZA4** – Aproximadamente ao km 62 (Maratona Curta) e ao km 83 (Maratona Elite), na localidade de Rabaçal (40°2'10.79"N / 8°27'40.94"W)
- **Ponto de água** – Aproximadamente ao km 75 (Maratona Elite), na localidade de Casmilo (40°3'17.19"N / 8°30'0.73"W)





TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONAS



RESÍDUOS (EMBALAGENS/GARRAFAS DE ÁGUA)

A Organização tem uma grande preocupação com o meio ambiente e particularmente com a nossa região. Pedimos a todos os participantes que não abandonem as embalagens de géis, barras, ou outros detritos (câmaras de ar, botijas de CO2, etc.) nos trilhos.

Agradecemos que deixem o lixo que trazem convosco nas zonas de abastecimento.

Caso não realizem nenhuma paragem nas ZA, mas levem água em garrafa, solicitamos que deixem as mesmas o mais próximo possível das ZA de modo a evitar a dispersão dos resíduos.

SEGURANÇA

Chamamos a atenção para os cruzamentos de estrada, zonas de perigo, controlo de passagem, etc.

É obrigatório usar o capacete devidamente colocado durante todo o percurso. Não será permitida a entrada no local da partida a quem não apresentar capacete.

O percurso está aberto ao movimento de outros veículos pelo que todos os participantes deverão obrigatoriamente respeitar as regras de trânsito.

Dentro das aldeias existem pessoas, veículos agrícolas, animais, etc. que podem circular lentamente. Tenham respeito e a paciência necessários para enfrentar estas situações.

Aconselhamos muita atenção às placas sinalizadoras dos cruzamentos, perigo e das descidas perigosas. Ao longo do percurso existirão vários veículos devidamente identificados como Organização para o acompanhamento e apoio necessários.

Na eventualidade de algum participante se perder, deverá regressar atrás no percurso até encontrar a marcação oficial e/ou contactar a organização.

Por questões de segurança é obrigatório a utilização de um telemóvel cujo número deve ser facultado à organização, no ato de inscrição. Este número destina-se a ser acionado em caso de necessidade de busca do participante.

Em caso de encontrarem um atleta acidentado, **parem e prestem auxílio**. Os contactos que devem usar em caso de emergência serão gravados no frontal. O 112 (SOS) deverá ser a última opção.

NOTA: A BlackBulls 100, é uma prova desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica. Por isso, a organização da **BlackBulls 100** alerta todos os participantes que não é responsável pela respetiva saúde e integridade física, bem como danos pessoais e/ou materiais.



TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONAS



Credibom

Desejamos a todos os Participantes, familiares e acompanhantes uma excelente prova e estadia em Condeixa-a-Nova.

Da nossa parte, tudo faremos para vos proporcionar um agradável fim de semana de convívio.

Obrigado pela vossa presença.