

TACA DE 5 PORTUGAL MARATONAS



4ª Prova Taça de Portugal de
XCM 2024 - Vila de Bensafirim
Lagos

6 Outubro 2024

09:00H

Maratona Elite / Maratona Curta / Meia Maratona
84KM
64KM
45KM



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO



associação de
ciclismo do algarve
DESDE 1959





Índice

1. Município de Lagos	2
2. Gastronomia	3
3. Locais a visitar	4
4. Centro de BTT de Lagos, na Mata de Barão de S. João	5
5. Apresentação/Inscrições	7
6. Categorias	8
7. Programa	9
8. Localizações	10
9. Percursos / Sinalização	11
10. Abastecimentos	12
11. Prémios Atletas Federados	13
12. Contactos / Plano de Segurança	14



O município de Lagos

Lagos é um concelho localizado na região do Algarve, Conhecido pelas suas praias deslumbrantes e formações rochosas únicas, Lagos é um destino turístico popular. A cidade tem uma rica história que remonta aos tempos romanos e mouros, com marcos históricos como a Igreja de Santo António, o Forte da Ponta da Bandeira e as muralhas da cidade.

Além das praias, Lagos oferece diversas atividades, como passeios de barco pelas grutas, observação de golfinhos e trilhos pela costa. A cidade também é conhecida pela sua animada vida noturna, com inúmeros bares e restaurantes que oferecem gastronomia local, incluindo pratos de peixe e marisco frescos.

O concelho de Lagos combina o charme histórico com belezas naturais, fazendo dele um local ideal para turistas que procuram o relaxamento e a aventura.

De acordo com as estimativas mais recentes, o concelho de Lagos tem uma população de cerca de 34.000 habitantes (sensos 2021).

Onde dormir em Lagos?

Iberostar Selection Lagos Algarve
Contacto: 800 78 14 11

Lagos Avenida Hotel
Contacto: 282 780 090

Casa Mãe
Contacto: 968 369 732

WOT Lagos Montemar
Contacto: 963 324 109

Uma Casa à Beira Sol
Contacto: 282 761 324

Olive Hostel Lagos
Contacto: 962 125 922

Marina rio
Contacto: 282 780 830

Gastronomia



"Em Lagos, o prazer da mesa sabe a mar. Porque é do mar que vêm as suas deliciosas sopas de langueirão, de conquilha e de peixe, a perfumada açorda acompanhada com mexilhão, berbigão, amêijoas e conquilha, e os pratos principais que delicias os que gostam de peixe e marisco. Aos carapaus alimados, ensopado de safio ou de tamboril e bife de atum juntam-se as sempre apetitosas amêijoas na cataplana, a feijoada de buzinas tão típica dos pescadores e as lulas cheias, recheadas com presunto e chouriço e muitos condimentos"

Adega da Marina

Contacto: 282 764 284

Restaurante Triângulo

Contacto: 282 764 736

Locais a visitar

- Avenida dos Descobrimentos

A Avenida dos Descobrimentos, com a airosa marginal ribeirinha, ao longo da foz da Ribeira de Bensafirim, que o leva a alguns dos pontos de interesse de Lagos que merecem uma visita. Na marginal, existem bancas com artesanato, artigos de praia e produtos regionais que atraem visitantes ao local. Também há pequenos stands que oferecem passeios de barco às deslumbrantes falésias da Ponta da Piedade entre outras atividades.



- Marina de Lagos

Facilmente verá a ponte pedonal que lhe dá acesso à Marina de Lagos com uma boa dezena de esplanadas a lançarem um convite para uma breve snack ou bebida enquanto se deixa beijar pelo sol. Dirija-se ao Museu de Cera dos Descobrimentos se deseja conhecer ou relembrar um pouco da época de ouro de Portugal, os Descobrimentos. O museu fica a 5 minutos de distância da marina e demora cerca de meia hora a visitar.



- Caravela Boa Esperança

De volta à Avenida dos Descobrimentos, aprecie a Caravela Boa Esperança ancorada. Uma réplica das nossas caravelas quinhentistas. O espaço diminuto faz-nos questionar como foi possível aos marinheiros de então levar Portugal tão longe.



- Ponte da Piedade

A Ponta da Piedade é um conjunto de maravilhosas falésias, Grutas e arcos naturais, rochas que parecem ter sido esculpidas à mão e pequenas enseadas e praias, bordejadas por um mar de tons azul-turquesa e esmeralda, compõem este quadro pintado a preceito pela Mãe Natureza.



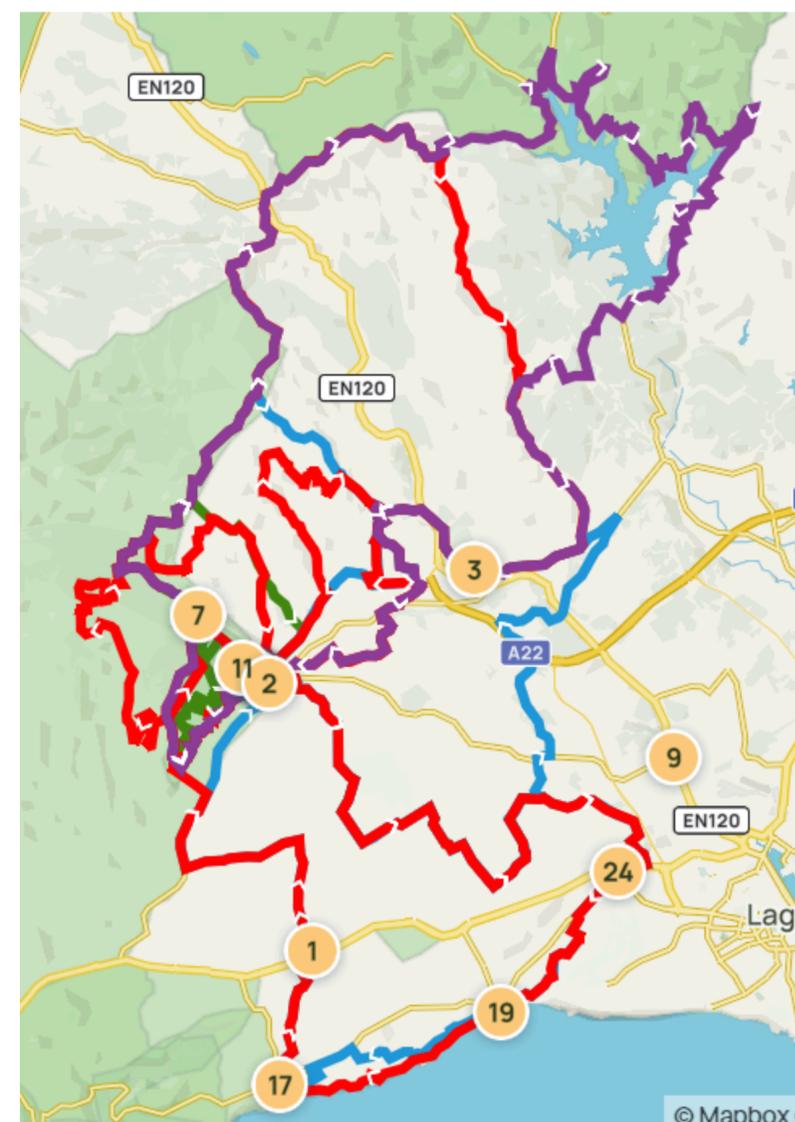


Centro de BTT de Lagos, na Mata de Barão de S. João

O Centro de BTT de Lagos, integrado no projeto Cyclin'Portugal e atualmente denominado Centro Cyclin' Lagos, é uma infraestrutura da Câmara Municipal de Lagos destinada à prática desportiva federada e de lazer, associada ao Centro Cultural de Barão de S. João e à Mata Nacional de Barão de S. João. Inaugurado a 21 de abril de 2019, cumpre os objetivos do Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo para o Município de Lagos (2016-2021), nomeadamente no desenvolvimento do “Eixo 3 - Melhores espaços desportivos de recreio e de lazer ao ar livre” e do “Eixo 4 - Parcerias mais dinâmicas e mais coesas, com os clubes locais”.

O Centro de BTT/Centro Cyclin' Lagos permite aos adeptos das bicicletas (nas suas várias vertentes, de BTT, Cross-country, cicloturismo, etc.) e/ou outros utilizadores, percorrer uma rede de 300km, com 9 percursos de diferentes extensões e dificuldades, de forma segura e sinalizada.

Esta infraestrutura de atividade turístico-desportiva e de lazer constitui um atrativo adicional para a diversificação da oferta turística, a valorização do espaço e património rural, potenciando, em simultâneo, sinergias e criando uma rede de parceiros de valor acrescentado para a dinamização do território, em geral, e para a aldeia de Barão de S. João, em particular.



PERCURSO 1 (VERDE - Fácil)

Rota da Mata Nacional

Distância: 10,5 kms / 6,5 mi

Desnível Acumulado: 200m / 656 ft

Duração estimada: 1h00 a 2h00

PERCURSO 2 (VERDE - Fácil)

Rota do Menir da Pedra do Galo

Distância: 18,6 kms / 11,5 mi

Desnível Acumulado: 290m / 951 ft

Duração estimada: 1h30 a 2h30

PERCURSO 3 (AZUL - Moderado)

À volta de Barão de S. João

Distância: 22,3 kms / 13,8 mi

Desnível Acumulado: 410m / 1345 ft

Duração estimada: 2h00 a 3h00

PERCURSO 4 (AZUL - Moderado)

Rota do Golf

Distância: 29,1 kms / 18,0 mi

Desnível Acumulado: 330m / 1083 ft

Duração estimada: 2h30 a 3h30

PERCURSO 5 (AZUL - Moderado)

Rota da Vila da Luz

Distância: 33,5 kms / 20,8 mi

Desnível Acumulado: 500m / 1640 ft

Duração estimada: 3h00 a 4h00

PERCURSO 6 (VERMELHO - Difícil)

Rota do Norte

Distância: 43,5 kms / 27,0 mi

Desnível Acumulado: 624m / 2047 ft

Duração estimada: 3h00 a 4h00

PERCURSO 7 (VERMELHO - Difícil)

Rota das Praias

Distância: 36,0 kms / 22,4 mi

Desnível Acumulado: 600m / 1969 ft

Duração estimada: 3h00 a 4h00

PERCURSO 8 (VERMELHO - Difícil)

Rota das Figuras "Arte Popular"

Distância: 37,6 kms / 23,3 mi

Desnível Acumulado: 642m / 2106 ft

Duração estimada: 3h30 a 4h30

PERCURSO 9 (PRETO - Muito Difícil)

Rota da Barragem da Bravura

Distância: 65,6 kms / 40,7 mi

Desnível Acumulado: 1014m / 3326 ft

Duração estimada: 4h00 a 5h00



Apresentação

A Associação de Ciclismo de Algarve em parceria com a Câmara Municipal de Lagos, o Grupo Popular das Portelas e a Associação Team Pisa Moitas 4x4 organizam no dia 6 de Outubro de 2024, a 4ª Prova da Taça de Portugal de Maratonas XCM, que integra na Taça de Portugal de Maratonas XCM 2024, sendo composta por três percursos, a Maratona Elite com cerca de 84km para as categorias Elites Masculinos, M30 e M35, a Maratona Curta com cerca de 64km para as categorias M40, M45, M50, M55, M60, M65, todas as categorias Femininos e Paraciclisto D e a Meia Maratona com cerca de 45km para o Paraciclisto Feminino e "C" e E-MTB.

Inscrições

Para a Taça de Portugal, os Atletas de competição devem recorrer ao site da UVP para realizarem a sua inscrição.
www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova

O valor da inscrição será 10€ para atletas federados.

Reserva de almoço

Ementa: Mista de Grelhados

Contacto para reserva: Telefone: 282687250 / TM 926382394 ou TM 926108943

Estrela Desportiva de Bensafrim

O encerramento das inscrições regulares será às 23h59 de dia 02.10.2024.

Categorias

4ª Taça de Portugal XCM

Categoria	Idades
MASCULINOS	
ELITES	≥ 19 ANOS
MASTERS 30 (M30)	DOS 30 AOS 34 ANOS
MASTERS 35 (M35)	DOS 35 AOS 39 ANOS
MASTERS 40 (M40)	DOS 40 AOS 44 ANOS
MASTERS 45 (M45)	DOS 45 AOS 49 ANOS
MASTERS 50 (M50)	DOS 50 AOS 54 ANOS
MASTERS 55 (M55)	DOS 55 AOS 59 ANOS
MASTERS 60 (M60)	DOS 60 AOS 64 ANOS
MASTERS 65 (M65)	≥ 65 ANOS
FEMININAS	
ELITES	≥ 19 ANOS
MASTERS 30 (M30F)	DOS 30 AOS 39 ANOS
MASTERS 40 (M40F)	DOS 40 AOS 49 ANOS
MASTERS 50 (M50F)	≥ 50 ANOS
PARACICLISTAS Masculinos e Femininas	
D	≥ 19 ANOS
C3, C4 e C5	≥ 19 ANOS
E-MTB	
Masculinos	≥ 19 ANOS
Femininos	≥ 19 ANOS

Programa

A reunião de prova é no dia 3 de Outubro, 5ª feira, online via Microsoft Teams.

Link: https://teams.microsoft.com/dl/launcher/launcher.html?url=%2F_%23%2F%2Fmeetup-join%2F19%3Ameeting_ZTBIOTg5NDgtZGEwNi00YjYzLWJlYzMtMzYxOTRjNjBkODhl%40thread.v2%2F0%3Fcontext%3D%257b%2522Tid%2522%253a%2522e5fb1d91-e763-4d71-951e-8ffcc4ae0b5e%2522%252c%2522Oid%2522%253a%25225c923cfb-a169-42c6-9af7-037f4a99e25a%2522%257d%26anon%3Dtrue&type=meetup-join&deeplinkId=15b1940d-c934-4db4-859b-7409c37393eb&directDl=true&msLaunch=true&enableMobilePage=true&suppressPrompt=true

Sábado, 5 de Outubro

14h00 / Abertura de secretariado

18h00 / Encerramento de secretariado

Domingo, 6 de Outubro

07h30 / Abertura de secretariado

08h30 / Encerramento de secretariado

08h45 / Abertura do controlo zero

08h55 / Encerramento do controlo zero e compactação das boxes

A partida é dada com intervalo de tempos entre categorias:

09h00 / E-MTB masculinos e femininos

09h02 / Todas as categorias Femininas

09h03 / Paraciclistas D e C

09h15 / Masculinos Elites

09h18 / Masculinos Masters 30 e 35

09h19 / Masculinos Masters 40, 45, 50, 55, 60 e 65

09h20 / Maratona e Meia Maratona Não Federada

11:00 / Chegada prevista para os 1ºs atletas da meia maratona (paraciclismo e e-bikes)

12:00 / Chegada prevista para os atletas da maratona curta

13:00 / Chegada prevista para os atletas da maratona elite

13:30 / Cerimónia protocolar

Localizações



Secretariado / Partida / Controlo Anti-doping / Banhos / Lavagem de bikes

(Estrela desportiva de Bensafrim, Lagos)

(37°09'23.7"N 8°44'07.3"W)

(<https://maps.app.goo.gl/tJXTtrPqP6EacmEQ8>)

Parque equipas 1

(37°09'19.9"N 8°44'12.9"W)

(<https://maps.app.goo.gl/e2ag73NaoJfqtX3Y9>)

Parque equipas 2

(37°09'24.9"N 8°43'57.4"W)

(<https://maps.app.goo.gl/uGvtYjMaXBx2ojVJ7>)



Todas as localizações

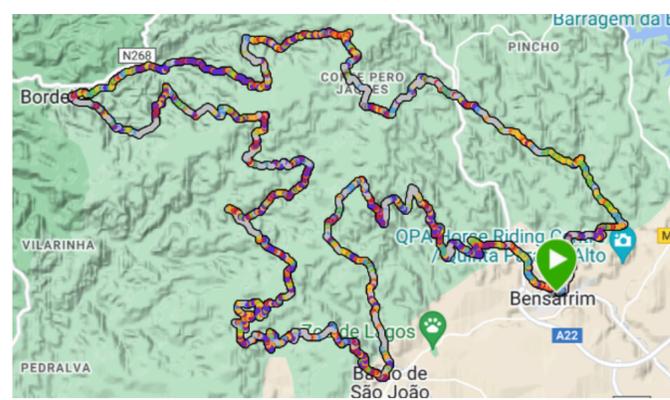
Parque equipas

Cada equipa que pretenda um espaço para estrutura no parque de Equipas terá de efetuar uma reserva para o organizador até às 18h00 de Quinta-feira dia 3 de Outubro por e-mail, GERAL@ACALGARVE.PT

Percursos



Maratona Elite
(84KM / 1831M)



Maratona Curta
(63KM / 1400M)

Sinalização



Placa



Fita

Abastecimentos



ZA 1 -Maratona elite e
Maratona curta
Km 26

[https://maps.app.goo.gl/pxTd1
BN48uZZDuJd6](https://maps.app.goo.gl/pxTd1BN48uZZDuJd6)
37°09'23.3"N 8°48'07.5"W



Z1 Elite ---- 1.8KM ---- Z2 Elite

ZA 2- Maratona elite
Km 48

[https://maps.app.goo.gl/osG
oppXm5E9NeTMYA](https://maps.app.goo.gl/osGoppXm5E9NeTMYA)
37°09'17.5"N 8°49'13.8"W



Z2 Elite ---- 11KM ---- Z3 Elite

ZA 3 - Maratona elite e ZA - 2
Maratona curta
Km 73

[https://maps.app.goo.gl/2otkZc
JxfJ26VwfZ7](https://maps.app.goo.gl/2otkZcJxfJ26VwfZ7)
37°12'01.9"N 8°48'29.5"W



Prémios Taça de Portugal

As classificações da 4ª prova da Taça de Portugal de XCM serão atribuídas por escalão, conforme o regulamento geral da UVP-FPC.

Os prémios monetários estão disponíveis para os atletas Elites de ambos os géneros, em conformidade com o regulamento de XCM da UVP-FPC, mediante apresentação, obrigatória de recibo até 8 de Outubro de 2024, que deverá ter os seguintes dados:

Associação de ciclismo do Algarve
Rua Anastácio Dourado,
Lt 2 – 1º Dt
8100-669 Loulé
NIF: 501665242
E-mail: geral@acalgarve.pt
Contacto - 966 077 709

Classificação Absoluta	Masculino XCM	Feminino XCM
1.º	180€	180€
2.º	135€	135€
3.º	100€	100€
4.º	70€	70€
5.º	50€	50€
6.º	40€	40€
7.º	35€	35€
8.º	25€	25€
9.º	20€	20€
10.º	15€	15€
Total	670€	670€

Total de prémios - 1340€, mil trezentos e quarenta euros

Plano de Segurança

Unidade hospitalar de referência:

- Hospital Terras do Infante

Av. D. Sebastião, 129

8600 – 502 Lagos

Telefone 282770100

- Centro Hospitalar Universitário do Algarve – Hospital de Portimão

Sítio do Poço Seco

8500-338 Portimão

Telefone: 282450300

Primeiros Socorros

- Cruz Vermelha de Lagos 282460611

Filipa Canelas 919055522

Enfermeiro e Médico a designar

INEM 112

- Bombeiros Voluntários de Lagos 282770790

Logística

- **Organização**

- **Associação de Ciclismo do Algarve**

Ana Cunha 966077709

E-Mail : geral@acalgarve.pt

- **Câmara Municipal de Lagos**

Maria Genoveva Godinho 932332019

Pedro Pinto 912727584

Américo Sequeira 967444316

- **Grupo Popular das Portelas**

Amândio Furtado 917984420

Fernando Gomes 918619918

- **Associação Pisa Moitas 4 X 4**

Daniel Guerreiro TM 967481153

Jipe 1 – Luís Coelho TM 925198492

Jipe 2 – Délio Sousa TM 917305047

Jipe 3 – João Pacheco TM 926991693

Apoios

- Serviço de Proteção Civil e Defesa da Floresta de Lagos

Filipe Landeiro 968643921

- Centro Municipal de Emergência e Proteção Civil
Coordenador Municipal da Proteção Civil – Márcio Regino
TM 969057768