TAÇA DE PORTUGAL MARATONAS



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

6 Outubro 2024





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/Categorias	7
6.	Programa	8
7.	Localizações	9
8.	Percursos / Sinalização / Abastecimentos	10
9.	Contactos / Plano de Segurança	11



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

Olive Hostel Lagos Contacto: 962 125 922

> Marina rio Contacto: 282 780 830

Uma Casa à Beira Sol

Contacto: 282 761 324

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, amêijoa e conquilha, e os pratos principais que deliciam 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 Bensafrim, 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.



• Caravela Boa Esperança

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



• 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.



• Ponte da Piedade

A Ponta da Piedade é um conjunto de maravilhosas falésia, 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

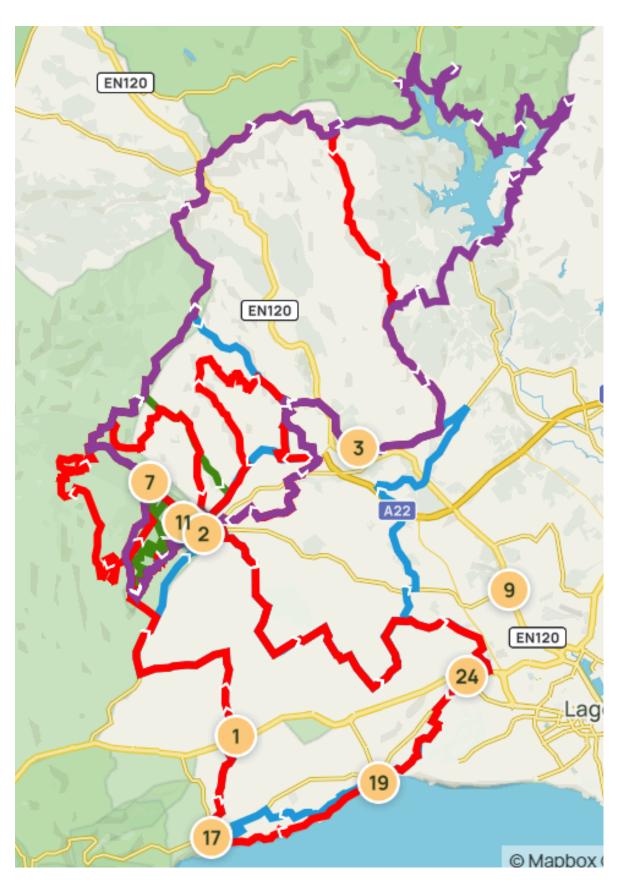
O Centro de BTT de Lagos, integrado no projeto Cyclin'Portugal e atualmente denominado Centro Cyclin' Lagos, é uma infraestrutura da Câmara Municipal de Lagos destinada à prática desportiva federada e de lazer, associada ao Centro Cultural de Barão de S. João e à Mata Nacional de Barão de S. João. Inaugurado 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 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 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 7 (VERMELHO - Difícil)

Rota das Praias Distância: 36,0 kms / 22,4 mi Desnível Acumulado: 600m / 1969 ft Duração estimada: 3h00 a 4h00

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 4 (AZUL - Moderado)

Rota do Golf Distância: 29,1 kms / 18,0 mi Desnível Acumulado: 330m / 1083 ft Duração estimada: 2h30 a 3h30

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 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 pareceria 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 Meia Maratona da Taça de Portugal XCM - Lagos, com cerca de 45km e 922M de acumulado.

Inscrições

Inscrições para a prova aberta https://apedalar.pt/

O valor da inscrição será 13€ para atletas não federados (sem almoço).

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.

CategoriasProva aberta



Open Men + Womem 18 - 29 ANOS

Open Men + Women 30 - 39 ANOS

Open Men + Women 40 - 49 ANOS

Grand Master Men 50+ e Grand Master women 50+

Programa

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:

09:00 – Partida por escalão

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





Meia Maratona (48KM / 922M)







Placa Fita

Abastecimento



ZA 1 - Open Km 21 https://maps.app.goo.gl/y5rjfBMjRGT bJDe77 37.139420, -8.779891

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

Logistica

- 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