



1. APRESENTAÇÃO

Pelo 13º ano realizar-se-á o RAID BTT LAGOAS DE MIRA, nos dias 05 e 06 de março de 2022, organizado pela **ACCM - Associação Cicloturista do Cabeço-Mira**, tendo o evento um cariz social/humanitário oficializado em protocolo com a ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA, Entidade beneficiária do evento.

A organização conta ainda com o apoio da ACCM BTTeam, equipa de BTT que representa oficialmente a ACCM.

O evento é já uma referência no calendário de início de época desportiva, sendo essa afirmação um dos objetivos da organização, que se dirige quer a atletas da vertente de lazer quer da vertente de competição.

2. ORGANIZAÇÃO

ACCM - Associação Cicloturista do Cabeço de Mira
Rua dos Lavradores, 22, 3070-462 MIRA
Tel. 231 488 303
geral@accm.pt





3. ENTIDADES OFICIAIS

GNR de Mira – 231 489 500

Bombeiros Voluntários de Mira – 231 480 760

Câmara Municipal de Mira

Junta de freguesia de Mira

Junta de freguesia da Praia de Mira

Junta de freguesia de Carapelhos

Junta de freguesia do Seixo

ACBL - Associação de Ciclismo da Beira Litoral

Organização:



ACCM

Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



4. CARTAZ DO EVENTO





5. APOIOS E PATROCINIOS



6. PROGRAMA

Sábado, 05 de março de 2022

14h30 - Abertura do Secretariado (@ Pavilhão Bombeiros Voluntários de Mira)

18h00 - Fecho do secretariado

18h30 – Início prólogo (@largo da Barrinha – Praia de Mira)

22h00 – Encerramento dia1





Domingo, 06 de março de 2022

07h30 - Abertura do Secretariado (@ Pavilhão Bombeiros Voluntários de Mira)

08h00 - Abertura do Controlo 0 (@ Jardim de Mira)

09h00 - Fecho do secretariado

09h15 - Fecho do Controlo 0

09h20 - Briefing / Informações aos participantes

09h30 - Partida Raid BTT 55kms/ 35kms (@ Jardim de Mira)

09h35 - Animação e Actividades na Zona de Meta (@ Jardim de Mira)

10h40 - Hora prevista de chegada 1º Atleta do Raid 35 (@ Jardim de Mira)

11h00 - Início de Entrega de prémios (@ Jardim de Mira) (Serão entregues também os prémios relativos ao prólogo noturno)

11h20 - Hora prevista de chegada 1º Atleta do Raid 55 (@ Jardim de Mira)

13h00 - Início do Almoço (@ EB 2,3 Mira) - Rojões com Grelos, da Confraria dos Nabos

16h00 - Encerramento do evento.

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



7. MAPA DA LOGÍSTICA DO EVENTO – CENTRO DA VILA DE MIRA/EVENTO DE DIA 12



Organização:



ACCM
 Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
 BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:





7.1 SECRETARIADO

PAVILHÃO BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA - N40°25.713 W8°44.490

Hórarior: SÁBADO 05-03-2022, das 14:30 às 18:00

DOMINGO 06-03-2022 das 07h30 às 09h00

7.2 ESTACIONAMENTOS (A AMARELO)

- largo da feira junto à Escola Secundária
- Piscinas Municipais
- Junto à GNR
- Junto à Escola Básica 2º Ciclo

7.3 CONTROLO «0» /PARTIDA / META (verde)

Partida conjunta para RAID 35 e RAID35, em box única.

CONTROLO 0: Domingo, 06-03-2022 das 08:00 às 09:15, seguido de Briefing aos participantes

PARTIDA: às 09h30

7.4 META / ENTREGA DE PRÉMIOS

Jardim de Mira

Horário Entrega Prémios: a partir das 11h

7.5 LAVAGEM DE BICICLETAS

Rua das Pedregueiras

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



7.6 BANHOS – Balneários

7.6.a Pavilhão gimnodesportivo Municipal de Mira

7.6.b Piscinas Municipais de Mira

Rua Óscar Moreira da Silva

- O acesso aos balneários é feito mediante credencial individual entregue no Kit do Participante.

7.7 ALMOÇO

Escola EB 2 de Mira, Rua Óscar Moreira da Silva

O Almoço será servido a partir das 13.00 na EB 2,3 de Mira.

No Kit do Participante está uma **pulseira que deverá ser colocada no pulso de forma visível**, para todos os atletas que adquiriram a sua inscrição com almoço.

Horário: Domingo, 06-02-2022 a partir das 13h00

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



8. MAPA DA LOGÍSTICA DO EVENTO – PRÓLOGO NOTURNO (PRAIA DE MIRA)



Mapa logístico PRÓLOGO

- Partida/Chegada
- Percurso
- Circulação de Trânsito
- Parques estacionamento
- Banhos



Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:





8.1 SECRETARIADO

PAVILHÃO BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA - N40°25.713 W8°44.490

Hórrario: SÁBADO , das 14:30 às 18:00

8.2 ESTACIONAMENTOS

P1 – AVENIDA ARRAIS BATISTA CERA (MARGINAL)

P2 – JUNTO À GNR DA PRAIA DE MIRA

P3 – JUNTO AO CAMPO DE FUTEBOL

8.3 ZONA DE ANIMAÇÃO (PARTIDA&CHEGADA)

Jardim da barrinha no centro da Praia de Mira

Partida, Chegada

8.4 BANHOS

PARQUE MUNICIPAL DE CAMPISMO

- O acesso aos balneários é feito mediante credencial individual entregue no Kit do Participante.

9. PERCURSO

9.1 ENVOLVÊNCIA E CONSCIENCIALIZAÇÃO

Não obstante a limpeza de percurso ser uma responsabilidade da Organização, apelamos a todos os participantes e acompanhantes para **NÃO ATIRAREM LIXO PARA O CHÃO**, em todo e qualquer ponto do percurso e especialmente em zonas em que o lixo possa ficar fora do alcance da vista e dificulte ou impossibilite a sua remoção. Pedimos que colaborem *com* a organização neste aspecto.

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



Os percursos colocam-nos em contacto com alguns ecossistemas característicos da região, natureza que deriva da proximidade dos inúmeros cursos de água que alimentam os principais lagos de Mira, e atravessam diversas povoações tipicamente Gandarezas, cujas gentes apreciarão a passagem dos ciclistas.

A Organização espera que os participantes mantenham uma atitude amigável e consciente, a bem do património ambiental e das pessoas que lá habitam.

O percurso é «nosso» por um dia, e dessas pessoas o resto do ano.

9.2 PRÓLOGO

- Aproximadamente 2,7 kms

- 45D+

- OBRIGATÓRIO O USO DE LUZ NA BICILETA



Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
JUNTA DE FREGUESIA

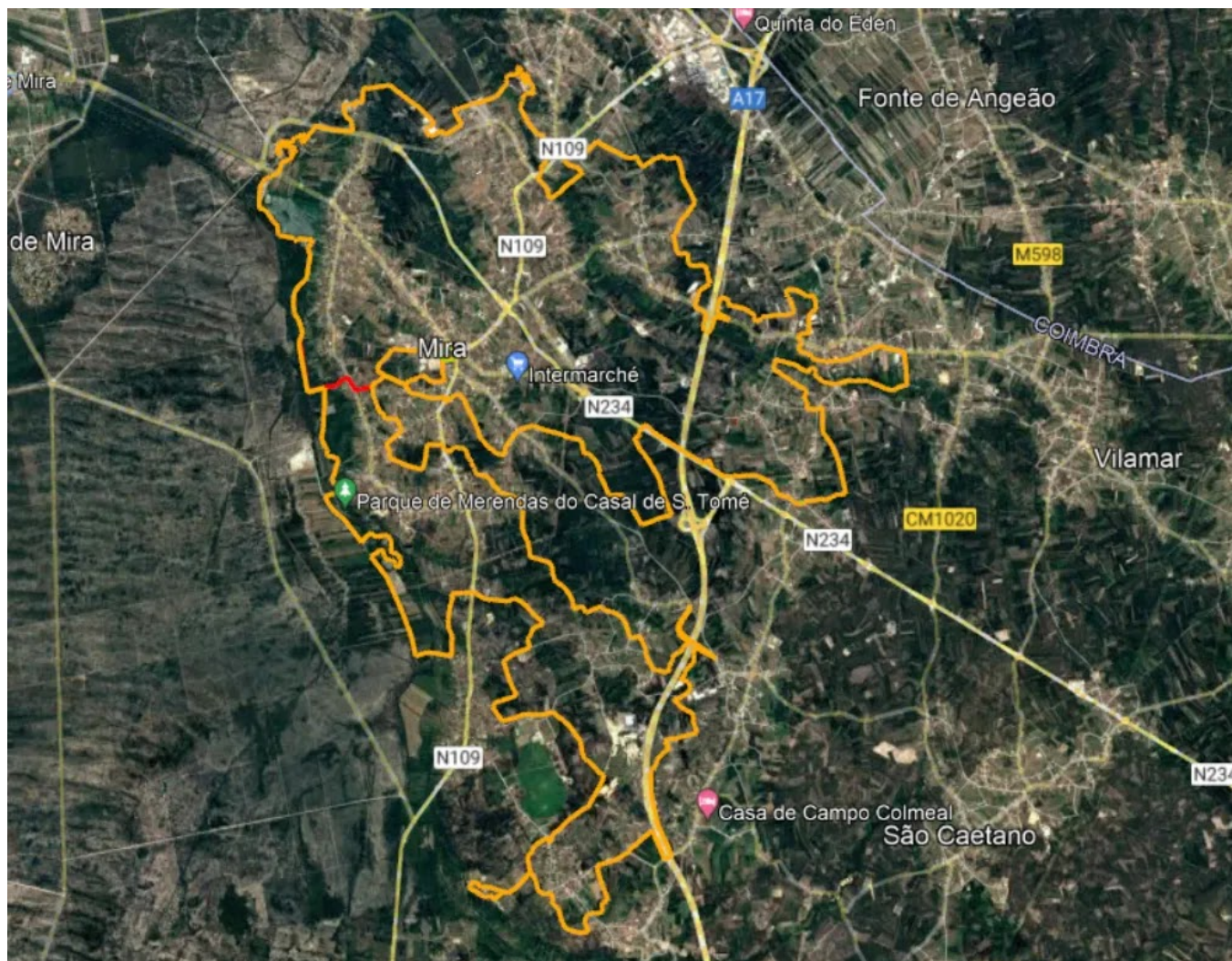


**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia





9.3 RAID 35/55



Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia





Raid 35- apx 34,20kms

DIFICULDADE FÍSICA/TÉCNICA

baixa/baixa (1 em 5 / 1 em 5)

ALTIMETRIA <188 mts D+

Raid 55- apx 59,25 kms

DIFICULDADE FÍSICA/TÉCNICA

baixa/baixa 2 em 5 / 2 em 5)

ALTIMETRIA <272 mts D+

PONTOS IMPORTANTES

1- Meta Volante – Km 19,5

2- Zonas Abastecimento

ZA1 (comum aos dois percursos) – Cabeço de Mira - Km 20,8(40°26'44.61"N - 8°43'22.32"O)

ZA2 (Raid 55) – Corujeira – Km 43 (40°22'50.53"N - 8°43'44.13"O)

3 – Zonas Espetáculo

Crossódromo Carvalho (ACCM) – Km 23 (40°27'13.89"N - 8°43'37.13"O)

Camping Vila Caia – Km 27 (40°26'47.78"N - 8°45'21.31"O)

Ao chegar às imediações das Zonas Espetáculo, deve estacionar de forma civilizada e consciente; O Percorso Raid35/Raid 55 utiliza parte desses acessos, pelo que a organização vai condicionar a presença de carros nessa zona. Os

Organização:



ACCM

Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



espectadores/condutores devem ser responsáveis, para sua própria segurança, dos participantes e dos seus próprios veículos.

4 – SEPARAÇÃO E JUNÇÃO DE PERCURSOS

Separação ao KM 31,8

Junção ao KM 33 do Raid 35 e 58 do Raid 55

SOBRE O PERCURSO «RAID 35»:

Trajecto apropriado para todos os participantes, desde lazer e BTT de iniciação até ao nível de competição.

Não apresenta dificuldades a assinalar, sendo maioritariamente plano, percorrendo caminhos campestres, alguns trilhos existentes e outros trilhos abertos especialmente para esta prova.

SOBRE O PERCURSO «RAID 55»:

Trajecto apropriado para todos os praticantes de BTT, desde iniciação até ao nível de competição.

Percurso de dificuldade moderada, quer ao nível técnico quer ao nível físico sendo maioritariamente plano, percorrendo caminhos campestres, alguns trilhos existentes e outros trilhos abertos especialmente para esta prova.

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



9.4. MARCAÇÕES NO PERCURSO

Todo o percurso se encontra marcado com recurso aos seguintes elementos;

9.4.1 Fitas colocadas verticalmente a 1,40~1,70 mts do chão, e dispostas ao longo do percurso de forma visível entre cada ponto marcado;

9.4.2 A existência de duas fitas de um dos lados do percurso e próximas entre si indica aos participantes uma viragem para o caminho situado nesse mesmo lado; uma terceira fita, logo após entrar no novo caminho, e colocada no lado oposto, confirma esse caminho como integrante do percurso.

9.4.3 Em determinadas zonas, como nas Zonas espectáculo e zona de aproximação à meta, existirão corredores, em que os participantes deverão seguir por entre fitas dispostas horizontalmente e/ou barreiras de protecção colocadas em posição contígua relativamente ao percurso

9.4.4 A tradicional cal não será utilizada nesta edição

9.4.5 Existe sinalização com placas verticais a complementar a informação no terreno, e que indicam a) separação de percursos, b) junção de percursos, c) aproximação à meta, e) trilhos referenciados, f) aproximação a estradas principais, ou zonas de perigo, g) aproximação a zonas de abastecimento, h) aproximação a controlos de passagem, cuja localização não é divulgada.

9.5 SEGURANÇA

8.5.1 Todos os participantes devem respeitar as regras do código da estrada ao longo de todo o percurso, não obstante existirem elementos do staff que colabora com a Organização no sentido de facilitar aos participantes o processo de travessia de estradas secundárias ou municipais em que o trânsito é aberto a qualquer cidadão.

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



8.5.2 Ao longo de todo o percurso existirão elementos da GNR em estradas principais para assegurar a travessia de participantes em segurança.

9.5.3 A todos os participantes é exigido o uso do capacete devidamente colocado e apertado, durante a sua permanência no percurso, enquanto participantes do evento mencionado, e comprovado pela presença do respetivo frontal afixado na bicicleta; A organização não aceita ser responsabilizada por quaisquer consequências motivadas pelo desrespeito a esta regra.

9.5.4 A organização recomenda a todos os participantes que levem consigo um telemóvel pessoal e um conta-quilómetros, durante a sua permanência no percurso.

9.5.5 Os participantes encontram, no seu próprio frontal, os seguintes números de telefone para os quais podem solicitar à organização apoio em caso de avaria ou acidente.

TLM1: **962325462** Ricardo Mingatos

TLM2: **969455532** Alirio Caiado

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



9.6 SINALÉTICA

SINALÉTICA AUTOMOBILISTAS



Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



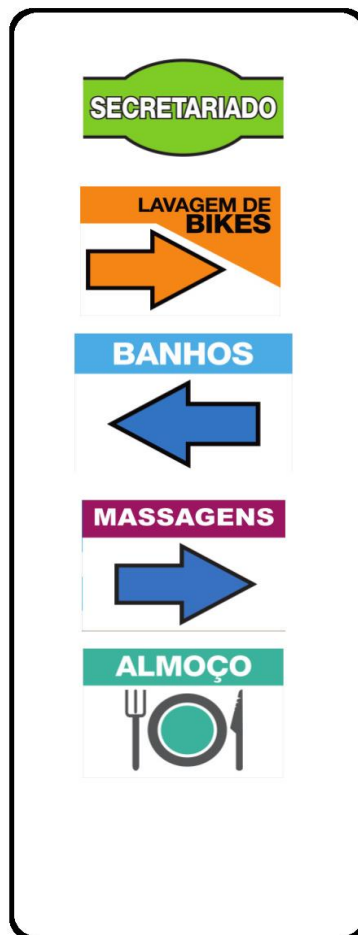
ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



PERCURSO BTT



SERVIÇOS



Organização:



ACCM

Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



9. IDENTIFICAÇÃO DE ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO E STAFF

10.1 Os elementos da Organização estarão identificados com credencial

9.2 Os elementos do Staff dispersos ao longo do percurso estarão identificados com uma credencial fornecida pela Organização onde consta, entre outros, os números de telefone úteis do evento.

10. CLASSIFICAÇÕES

As classificações não oficiais/provisórias serão disponibilizadas em sintonia com a chegada dos atletas, e ocorrerão até à chegada do último participante, tendo como limite as 14h, horário a partir do qual é encerrada a cronometragem.

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS



Os atletas têm 30min após a chegada para apresentar as reclamações verbalmente ou até às 16h por escrito, devendo sempre dirigir-se à Organização através de email.

As reclamações submetidas posteriormente não são aceites.

A cronometragem está a cargo da Empresa LAP2GO

11. CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Esta cerimónia acontece durante ou após a chegada dos Atletas.

Perspectiva-se na Zona de Meta a passagem com a própria bicicleta em palco disposto para o efeito.

Todos os atletas e acompanhantes estão convidados a assistir à “cerimónia” de pódio.

12. ENCERRAMENTO DO EVENTO

O evento considera-se encerrado depois concluída a cerimónia de entrega de prémios e após o término do Almoço.

13. CONCLUSÃO

A ACCM agradece a confiança depositada na Organização, expressa de forma inequívoca pela adesão registada, e continua empenhada em proporcionar o melhor aos participantes neste evento BTT.

A todos os participantes, acompanhantes e espectadores, desejamos uma viagem tranquila até Mira, e que disfrutem o melhor possível do 13º Raid BTT Lagoas de Mira nos dias 05 e 06 de março de 2022.

OBRIGADO!

Organização:



ACCM
Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira

Entidade Beneficiária:



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:



Mira
CÂMARA MUNICIPAL



Mira
JUNTA DE FREGUESIA



**Praia
de Mira**
Junta de Freguesia



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS