



GUIA DE PARTICIPANTE

V01 | 10.01.2024

Organização:



ACCM

Associação de Ciclismo do Cabeço de Mira



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA**

Apoio:





1. APRESENTAÇÃO

Pelo 15º ano realizar-se-á o RAID BTT LAGOAS DE MIRA, nos dias 13 e 14 de janeiro de 2024, 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

accmbtteam@gmail.com

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



4. CARTAZ DO EVENTO

RAID BTT
LAGOAS DE MIRA

14 JAN 2024
35KM | 55KM

13 JAN
PRÓLOGO
NOTURNO
PRAIA DE MIRA
PARA ATRIBUIÇÃO
DA BOX DE PARTIDA

INFO
lap2go.com/raid-btt-lagoas-de-mira-2024
www.facebook.com/raidbttlagoasdemira

ACCM
Associação de Ciclismo do Castelo de Mira

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA

Mira
Câmara Municipal

Mira
Junta de Freguesia

Praia de Mira
Junta de Freguesia

ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA BEIRA LITORAL
SARRALPODE



5. PROGRAMA

Sábado, 13 de janeiro de 2024

15h00 - Abertura do Secretariado (@ Pavilhão Bombeiros Voluntários de Mira)

18h00 - Fecho do secretariado

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

22h00 – Encerramento dia 1

Domingo, 14 de janeiro de 2024

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)

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

16h00 - Encerramento do evento.

6. MAPA DA LOGÍSTICA DO EVENTO – CENTRO DA VILA DE MIRA (14.01.2024)





7. SECRETARIADO

PAVILHÃO BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA - N40º25.713 W8º44.490

Horário:

- SÁBADO 13-01-2024, das 15:00 às 18:00
- DOMINGO 14-01-2024 das 07h30 às 09h00

8. ESTACIONAMENTOS (A AMARELO)

- Atrium Municipal e Zona Posterior ao Atrium
- Piscinas Municipais
- Junto ao cemitério
- Junto à Escola Básica 2º Ciclo

Nota: Chamamos a atenção a todas as pessoas que se deslocarem para aprova que venham com tempo de forma a estacionar dentro dos espaços previstos. Agradecemos que não estacionem nas zonas de início de prova, nem em cima de passeios dado que as Forças Policiais poderão passar multas.

9. CONTROLO «0» /PARTIDA / META (VERMELHO)

Partida conjunta para RAID 35 e RAID35, com distribuição de Boxes de Acordo com o Regulamento:

A entrada para a manga de partida (box) do RAID 35 e 55 inicia-se às 08H00 e encerra às 09H15, e far-se-á da seguinte forma:

- BOX 1 – primeiros 10 classificados geral masculinos e primeiros 3 classificados geral femininos do prólogo
- BOX 2 – do 11º ao 50º classificados do prólogo e restantes senhoras do prólogo
- BOX 3 – restantes classificados do prólogo e E-Bikes do prólogo;
- BOX 4 – Entrada livre conforme chegada para os participantes que optaram por não fazer o prólogo

PARTIDA: às 09h30



10. META / ENTREGA DE PRÉMIOS

Jardim de Mira

Horário Entrega Prémios: a partir das 11h

11. LAVAGEM DE BICICLETAS

Rua das Pedregueiras Junto à Escola Secundária

12. BANHOS – Balneários

- **Pavilhão gimnodesportivo Municipal de Mira**
Rua Óscar Moreira da Silva
- **Piscinas Municipais de Mira**
Rua Óscar Moreira da Silva

13. 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.

Horário: Domingo, 15-01-2023 a partir das 13h00

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

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



Nota: Encontram-se disponíveis banhos no Pavilhão Municipal no Centro da Vila de Mira

14.1. SECRETARIADO

PAVILHÃO BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRA - N40º25.713 W8º44.490

Hórarior: SÁBADO 14-01-2023, das 15:00 às 18:00

14.2. ESTACIONAMENTOS

P1 – AVENIDA ARRAIS BATISTA CERA (MARGINAL)

P2 – JUNTO À BARRINHA NA ZONA POSTERIOR ÀS BOMBAS DA GALP

P3 – JUNTO À GNR DA PRAIA DE MIRA

14.3. ZONA DE ANIMAÇÃO (PARTIDA&CHEGADA)

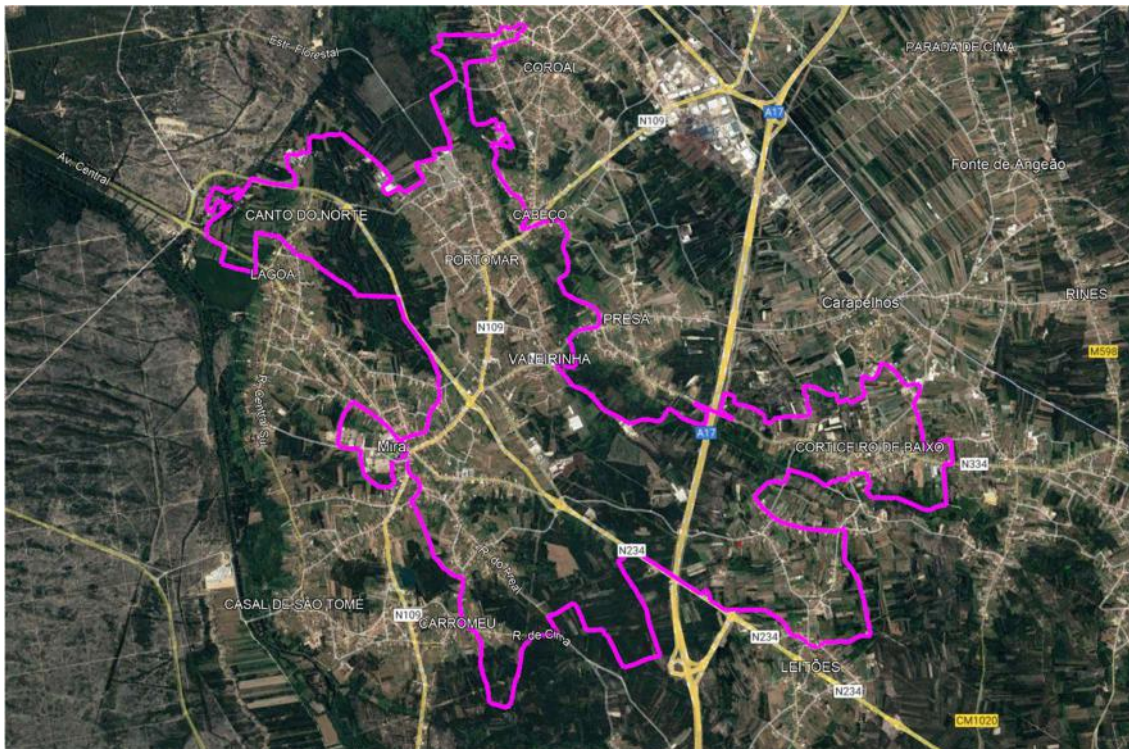
Jardim da barrinha no centro da Praia de Mira *Partida, Chegada*

14.4. BANHOS

Pavilhão Municipal no Centro da Vila de Mira

15.3. RAID 35

Distância: apx 38 kms



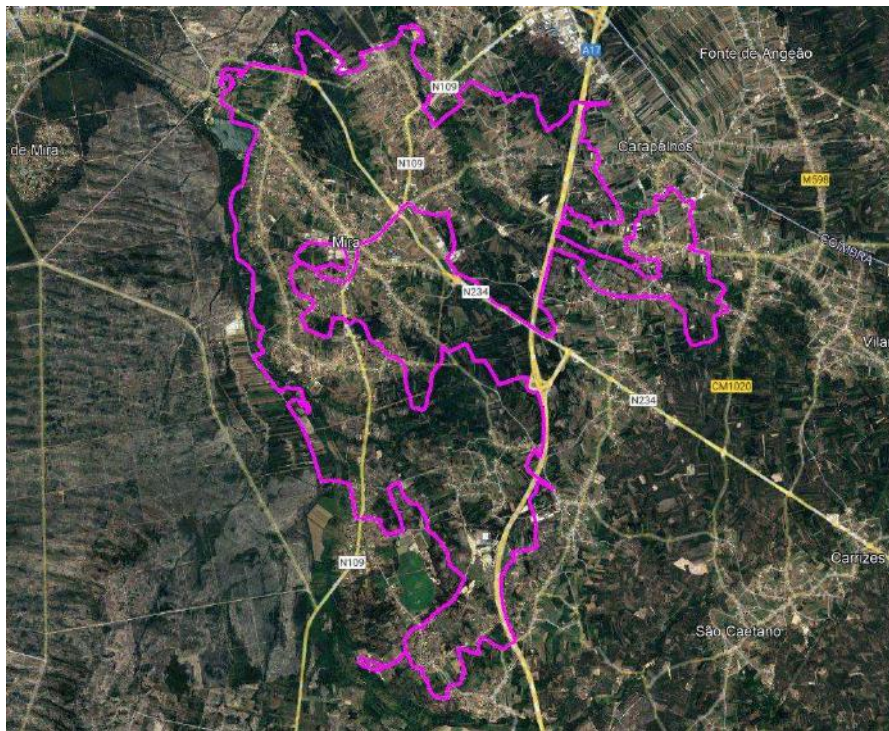
DIFICULDADE FÍSICA/TÉCNICA
baixa/baixa (1 em 5 / 1 em 5)
ALTIMETRIA - 181 m D+

SOBRE O PERCURSO «RAID 35»:

Trajeto 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.

15.4. RAID 55

Distancia: Apx 61kms



DIFICULDADE FÍSICA/TÉCNICA

baixa/baixa 2 em 5 / 2 em 5)

ALTIMETRIA - 350 mtsD+

SOBRE O PERCURSO «RAID 55»:

Trajeto 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.

NOTA: Após decorridas as 2.30 de Prova, não será permitida a passagem dos atletas no local de separação da prova para o RAID 55



16. ZONAS DE ABASTECIMENTO

- ZA1 (comum aos dois percursos) – Cabeço de Mira - Km 23 (40°26'44.61"N - 8°43'22.32"O)
- ZA2 (Raid 55) – Corujeira – Km 44 (40°22'50.53"N - 8°43'44.13"O)

17. 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 Percurso Raid35/Raid 55 utiliza parte desses acessos, pelo que a organização vai condicionar a presença de carros nessa zona. Os espectadores/condutores devem ser responsáveis, para sua própria segurança, dos participantes e dos seus próprios veículos.

18. SEPARAÇÃO E JUNÇÃO DE PERCURSOS

Separação de percursos: KM 33 (Lagoa de Mira – Junto Ao sitio do cartaxo)

19. MARCAÇÕES NO PERCURSO

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

- Fitas colocadas verticalmente a 1,40~1,70 mts do chão, e dispostas ao longo do percurso de forma visível entre cada ponto marcado;
- A existência de 2 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.

- Em determinadas zonas, como nas Zonas espetáculo e zona de aproximação à meta, existirão corredores, em que os participantes deverão seguir por entre fitas dispostas horizontalmente e/ou barreiras de proteção colocadas em posição contígua relativamente ao percurso
- A tradicional cal não será utilizada nesta edição
- Existe sinalização com placas verticais a complementar a informação no terreno, e que indicam
 - separação de percursos,
 - junção de percursos,
 - aproximação à meta,
 - trilhos referenciados,
 - aproximação a estradas principais, ou zonas de perigo,
 - aproximação a zonas de abastecimento,
 - aproximação a controlos de passagem, cuja localização não é divulgada.

20. SEGURANÇA

- Todos os participantes devem respeitar as regras do código da estrada ao longo de todo o percurso, não obstante existirem elementos do staff que colaboram 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.
- Ao longo de todo o percurso existirão elementos da GNR em estradas principais para assegurar a travessia de participantes em segurança.
- 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.
- A organização recomenda a todos os participantes que levem consigo um telemóvel pessoal e um conta-quilómetros, durante a sua permanência no percurso.
- 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.



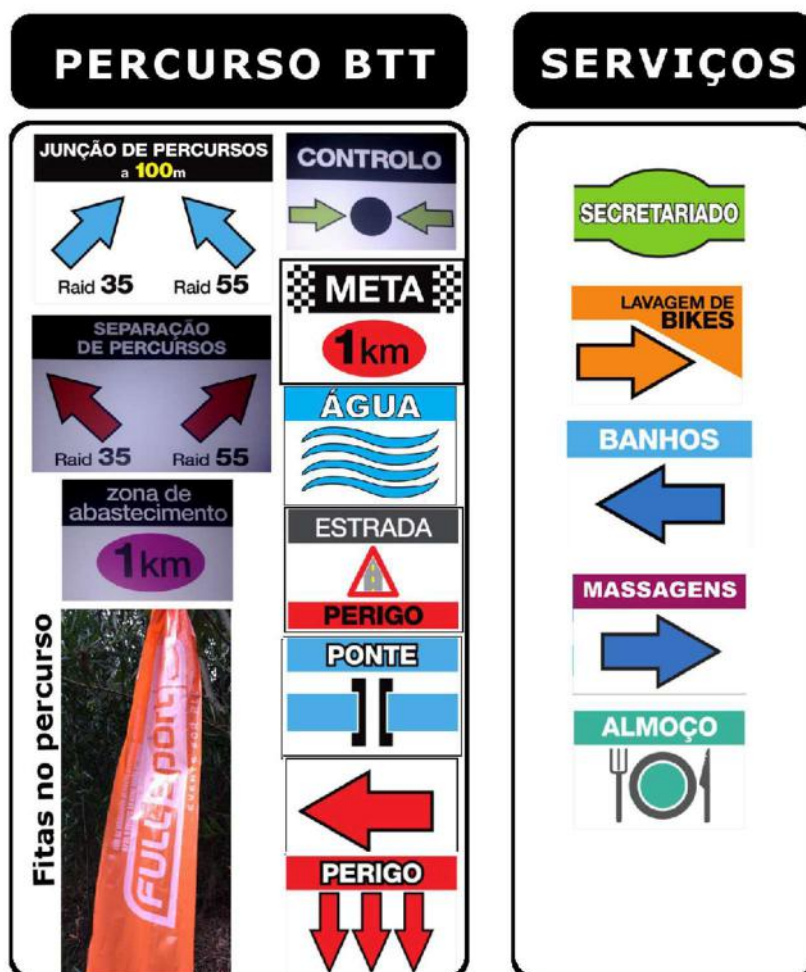
- TLM1: **962325462** Ricardo Mingatos
- TLM2: **969455532** Alirio Caiado

21. SINALÉTICA

SINALÉTICA

AUTOMOBILISTAS





22. IDENTIFICAÇÃO DE ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO E STAFF

- Os elementos da Organização estarão identificados com credencial
- 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.

23. 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.



-
- 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.
 - Reclamações submetidas posteriormente não serão aceites.
 - A cronometragem está a cargo da Empresa LAP2GO

24. CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Esta cerimónia acontece durante ou após a chegada dos Atletas.

Perspetiva-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.

25. ENCERRAMENTO DO EVENTO

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

26. 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 14º Raid BTT Lagoas de Mira.