

# PROVA DE ABERTURA CADETES

# GUIA TÉCNICO

## CONCELHO DE CANTANHEDE

### DOMINGO

17 março 2024

Partida: 15:00

### Covões

Chegada: 17:00

### Cantanhede

[COM A PARTICIPAÇÃO DE TODAS AS EQUIPAS NACIONAIS]

### PASSAGEM EM TODAS AS FREGUESIAS



Cantanhede  
Município



CANTANHEDE CYCLING



[facebook.com/cantanhedecycling](https://facebook.com/cantanhedecycling)



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO



ACBL  
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA  
BEIRA LITORAL  
SANGALHOS



Saúdo todas as ciclistas que disputam a Taça de Portugal Feminina e os Cadetes inscritos na Volta ao Concelho de Cantanhede, confiando que, num caso como noutro, a vossa participação será pautada por aquilo que dignifica qualquer atleta, ou seja, o entusiasmo, a motivação e o desportivismo que deve prevalecer em todas as competições.

Do ponto de vista institucional, quero enaltecer o espírito empreendedor e a capacidade organizativa que a Associação Desportiva Cantanhede Cycling evidencia mais uma vez este ano, ao proporcionar de novo condições adequadas às equipas de ambas as provas, e congratulo-me com o facto de terem definido um circuito que contempla a passagem dos pelotões por todas as freguesias do Município.

Felicito por isso a entidade promotora, enaltecendo o extremoso cuidado com que encarou mais este desafio de voltar a colocar Cantanhede no mapa das competições de ciclismo, dando visibilidade à vertente feminina da modalidade com uma prova nacional e também ao excelente trabalho de formação que tem vindo a ser desenvolvido em Portugal ao nível dos escalões jovens.

Parabéns!

A Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede

*Helena Mesquita*



**Guia Técnico**  
**Prova de Abertura de Cadetes**  
**17 de março 2024**  
**Volta a Cantanhede**

Conteúdo

1.Organização .....	4
2.Colégio de comissários .....	4
3.Localização .....	5
4.Categorias de Prova .....	5
5.Inscrições.....	5
6.Regras de participação .....	5
7.Secretariado .....	5
8.Reunião de Diretores Desportivos.....	5
9.Andamentos.....	5
10.Fecho de controlo .....	5
11.Classificações.....	5
12.Metas volantes.....	6
13.Metas de montanha .....	6
14.Apoio às equipas .....	6
15.Ordem dos carros de apoio.....	6
16.Assistência técnica neutra .....	6
17.Radio-Volta .....	6
18.Antidopagem .....	7
19.Penalidades.....	7
20.Zonas de Abastecimento e Descarte.....	7
21.Segurança.....	7
22.Cerimónias protocolares.....	7
23.Respeito pelo meio ambiente.....	7
24.Banhos .....	7
25.Mapa.....	8
26.Percurso.....	9



## 1. Organização

A Volta ao Concelho de Cantanhede (VCC) 2024, é uma prova organizada pela Associação Desportiva Cantanhede Cycling em parceria com a Associação de Ciclismo da Beira Litoral (ACBL), sob a égide da Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), destinada à categoria de Sub 17 (Cadetes), será disputada de acordo com o Regulamento Geral e Técnico de Corridas e as normas que se seguem.

A VCC tem passagem em todas as freguesias do concelho, apresenta um percurso de nível de dificuldade "fácil" com a distância de 76km's.

- A VCC será disputada em única etapa;
- Estão em disputa ao longo do percurso, várias metas volantes e de montanha;

4

### Organização

Nome: Cantanhede Cycling

E-mail: cantanhedecycling@gmail.com

Telefone: (+351) 922 223 806

### Diretor da organização:

Nome: Ana Ferraz

E-mail: cantanhedecycling@gmail.com

Telefone: (+351) 917 344 519

### Secretariado:

Nome: Sandra Silva

E-mail: geral@acbl.pt

Telefone: (+351) 967 168 071

## 2. Colégio de comissários

Nome	Função
Luís Miguel Campos Mota Loureiro	Comissário Presidente
Catarina Ramos Figueiredo	Comissário 2
Aurélio Urbano Ferreira Duarte	Comissário 3
António José Pinto Rocha	Comissário Moto 1
Luis Carlos Conceição Aires Santiago	Juiz de Chegada
Pedro Miguel Silva Oliveira	Cronometrista
Luís Miguel Silva	Juiz Adjunto



### 3. Localização

Partida: Rua Padre Americo, Covões, Cantanhede -

Chegada: Rua dos Bombeiros Voluntários, Cantanhede

### 4. Categorias de Prova

A prova destina-se às categorias de Sub 17 (Cadetes).

### 5. Inscrições

As inscrições devem ser feitas online no site da Federação Portuguesa de Ciclismo ([www.fpciclismo.pt/inscricoes](http://www.fpciclismo.pt/inscricoes)) até às 23h59 do dia 13/03/2024.

### 6. Regras de participação

Na VCC a participação de corredores por equipas é ilimitada, e é aceite inscrição de individuais.

### 7. Secretariado

A verificação de licenças e autorizações por parte do Colégio de Comissários, bem como a atribuição dos frontais/dorsais, decorrem no secretariado da prova no horário previsto no programa da prova.

Localização: Palco em frente à Igreja Matriz de Covões, horário 13h30/14h30 - 40.429625, -8.611589

### 8. Reunião de Diretores Desportivos

Diretores Desportivos: Palco em frente à Igreja Matriz de Covões, horário 14h30 - 40.429625, -8.611589

### 9. Andamentos

Os andamentos máximos autorizados, na categoria de Sub 17 (Cadetes), serão limitados de acordo com o estabelecido em regulamento. É obrigatório a medição de andamentos à partida. (7.93)

### 10. Fecho de controlo

De acordo com as características do percurso, as percentagens no fecho de controlo são fixadas em 10% até 15km's do final. A partir daí, todos seguem até à Meta.

### 11. Classificações

- Classificação final da VCC. O vencedor envergará a **Camisola Amarela**;
- O primeiro classificado nascido em 2009, envergará a **Camisola Branca** da juventude;
- O vencedor da classificação das Metas de Montanhas, a **Camisola Azul**;
- O vencedor da classificação das Metas Volantes, envergará a **Camisola Vermelha**;
- Troféus para os 10 primeiros classificados à chegada;
- Troféus para as 3 primeiras equipas classificadas





### 18. Antidopagem

O regulamento antidopagem da UCI-UVP-FPC aplica-se integralmente nesta prova. O controlo antidopagem realiza-se na Biblioteca Municipal de Cantanhede, junto à meta

### 19. Penalidades

Aplicação exclusiva da Tabela de Penalidades do regulamento da UCI / UVP-FPC.

### 20. Zonas de Abastecimento e Descarte

O abastecimento líquido abre aos 20km's e encerra a 10km's do final, salvo alteração pelo PCC; Haverá 2 zonas de Descarte, identificadas ao km 34.5 e ao km 62.

### 21. Segurança

A organização da VCC, tudo fará para garantir a máxima segurança ao longo do percurso, com bandeiras amarelas e acompanhamento à frente do pelotão sob a responsabilidade da GNR/ Brigada de Trânsito.

### 22. Cerimónias protocolares

A Cerimónia Protocolar realiza-se 15 a 30 minutos após a chegada.

Devem comparecer na cerimónia protocolar as três primeiras atletas de cada categoria, a líder do Ranking e a primeira equipa.

As corredoras presentes nas cerimónias protocolares devem obrigatoriamente apresentar-se no pódio devidamente equipados com camisola, calções, sapatos de corrida ou sapatilhas e sem óculos escuros.

### 23. Respeito pelo meio ambiente

É extremamente importante que os atletas e todos os envolvidos reconheçam a necessidade de respeitar o meio ambiente e o impacto que deixam com a sua passagem. Os atletas estão proibidos de deixar no percurso materiais tais como embalagens de barras, gel ou outros.

### 24. Banhos

Os banhos estarão disponíveis no Pavilhão "Os Marialvas"





26. Percurso

	<b>6ª Volta ao Concelho de CANTANHEDE</b> Prova de Abertura de Cadetes Data: 17/03/2024 Hora partida: 15:00	
Concentração: Rua Américo Padeiro- Covões - 13h00 Secretariado: Largo da Igreja - Covões Chegada: Rua dos Bombeiros Voluntários - Cantanhede Cadetes: 75,3 Km's		

Km »	km «	Alt.	Percurso	i	Horários de passagem		
					36 Km/h	38 Km/h	40 km/h
			Partida Simbolica - Rua Padre Américo , COVÕES		15:00	15:00	15:00
			À direita para Rua da Fonte Nova	→			
			CAVADAS - na rotunda em frente	⦿			
0	75,3		<b>CAMARNEIRA - partida real</b>		15:00	15:00	15:00
1,1	74,2		À direita para Areia	→	15:01	15:01	15:01
3,1	72,2		SERREDADE		15:05	15:04	15:04
4	71,3		FEBRES		15:06	15:06	15:06
4,3	71,0		À direita para o centro (BA)	→	15:07	15:06	15:06
4,5	70,8		Semáforos, pela direita para CHOROSA	→	15:07	15:07	15:06
5,7	69,6		Na rotunda, à esquerda para Rua da Liberdade	⦿	15:09	15:09	15:08
6,4	68,9		Rotunda em frente, Rua Central Sul, para Vilamar	⦿	15:10	15:10	15:09
8,5	66,8		Vilamar		15:14	15:13	15:12
8,8	66,5		No centro, rotunda pela direita	⦿	15:14	15:13	15:13
8,9	66,4		Curva apertada à esquerda, direção Corticeiro de Cima (BA)	⚠	15:14	15:14	15:13
10,2	65,1		Entrada na EN334, pela esquerda - Corticeiro de Cima	↖	15:17	15:16	15:15
10,4	64,9		Nos semáforos à Esquerda, Rua Joaquim Vila Ramos	←	15:17	15:16	15:15
12,9	62,4		EN234- em frente para São Caetano	↑	15:21	15:20	15:19
14,1	61,2		Sardão, em frente	⦿	15:23	15:22	15:21
15,4	59,9		São Caetano, à direita p/ CM1017 (BA)	→	15:25	15:24	15:23
15,8	59,5		Rotunda em frente, empedrado, à esquerda p/ Rua do Cemitério (BA)	←	15:26	15:24	15:23
16,8	58,5		Criação	↑	15:28	15:26	15:25
19,8	55,5		Lagoa Negra, na rotunda em frente	⦿	15:33	15:31	15:29
21,9	53,4		Passagem por cima da A17		15:36	15:34	15:32
23	52,3		Variante, em frente, e logo à direita para Rua Moinho de Vento	→	15:38	15:36	15:34
23,3	52,0		À esquerda para Barrins de Baixo, CM1023	←	15:38	15:36	15:34
24	51,3		Barrins		15:40	15:37	15:36
25	50,3		Queixada da Raposa		15:41	15:39	15:37
25,5	49,8		Entrada na EN109, à esquerda	←	15:42	15:40	15:38
26,9	48,4		TOCHA		15:44	15:42	15:40
27,1	48,2		Semáforos, à esquerda p/ Rua das Escolas, direção Cantanhede (BA)	←	15:45	15:42	15:40
27,3	48,0		Meta Volante - Em frente à Escola		15:45	15:43	15:40
28,5	46,8		Tavaredes	↑	15:47	15:45	15:42



30,3	45,0		Sanguinheira		15:50	15:47	15:45
30,6	44,7		Nos sem áforos à direita, para Lombo Folar (BA)	→	15:51	15:48	15:45
31,6	43,7		Lagoa Alta		15:52	15:49	15:47
32,8	42,5		Lombo Folar, à esquerda para Cantanhede		15:54	15:51	15:49
33,2	42,1		À esquerda para Pedras Àsperas / Aljuriça (BA)	←	15:55	15:52	15:49
33,6	41,7		Pedras Àsperas		15:56	15:53	15:50
33,7	41,6		Na rotunda, à direita	⦿→	15:56	15:53	15:50
34,7	40,6		Póvoa		15:57	15:54	15:52
35,6	39,7		Aljuriça, à direita	←	15:59	15:56	15:53
36	39,3		Pontes	↑	16:00	15:56	15:54
36,5	38,8		Quintã		16:00	15:57	15:54
37,3	38,0		CADIMA, em frente, no centro	↑	16:02	15:58	15:55
38,8	36,5		Rotunda, pela direita	⦿→	16:04	16:01	15:58
40,3	35,0		Rotunda, em frente para Cantanhede	⦿↑	16:07	16:03	16:00
40,5	34,8		Cantanhede		16:07	16:03	16:00
41,5	33,8		(Curva apertada) Rua 1ª de Maio (BA)	⚠	16:09	16:05	16:02
42,1	33,2		Em fente, passagem estreita e empedrado (BA)	) (	16:10	16:06	16:03
42,2	33,1		À esquerda para o Centro, Rua Dr. António José de Almeida	←	16:10	16:06	16:03
42,4	32,9		Rotunda empedrado junto à CMC, à direita Rua dos Bombeiros (BA)	⦿→	16:10	16:06	16:03
42,6	32,7		Lombas (2) no empedrado	⚠	16:11	16:07	16:03
43,2	32,1		<b>Meta Volante - Passagem na Meta - (em sentido contrário)</b>		16:12	16:08	16:04
43,4	31,9		Rotunda em frente	⦿↑	16:12	16:08	16:05
43,5	31,8		Rotunda em frente, sentido Mealhada	⦿↑	16:12	16:08	16:05
46,5	28,8		OURENTÃ, (curva apertada)		16:17	16:13	16:09
47	28,3		Nos sem áforos, à direita para Ourentela	→	16:18	16:14	16:10
49	26,3		CORDINHÃ		16:21	16:17	16:13
49,1	26,2		Pela esquerda, Rua do Cabelo	↙	16:21	16:17	16:13
49,8	25,5		No Centro à esquerda, para Rua da Cruz / Rua da Capela (BA)	←	16:23	16:18	16:14
51	24,3		Pela esquerda, Largo do Mercado e na Rotunda em frente	⦿↑	16:25	16:20	16:16
51,3	24,0		Início de descida, EM618	⚠	16:25	16:21	16:16
52,8	22,5		À esquerda para Porto Carros (BA)	←	16:28	16:23	16:19
53,6	21,7		à direita para Enxofães, Início de subida	→	16:29	16:24	16:20
55,1	20,2		<b>ENXOFÃES - Prémio de Montanha PM (frente Construções Peça)</b>		16:31	16:27	16:22
55,7	19,6		À esquerda para Murtede	←	16:32	16:27	16:23
57,6	17,7		<b>MURTEDE</b>		16:36	16:30	16:26
57,9	17,4		Rua do Calvário, em frente para Rua da Azinhaga,	↑	16:36	16:31	16:26
58,1	17,2		Em frente, na N234, para Rua da Fonte	↑	16:36	16:31	16:27
59,8	15,5		M611 - ESCAPÃES		16:39	16:34	16:29
60,2	15,1		SEPINS - Pela direita EM613	→	16:40	16:35	16:30
61,2	14,1		À esquerda para Rua do Barreiro (BA)	←	16:42	16:36	16:31
61,5	13,8		À esquerda para Rua Central	←	16:42	16:37	16:32



61,9	13,4	No cruzeiro, à esquerda	←	16:43	16:37	16:32
62,1	13,2	A seguir à Junta de Freguesia, à direita para a Rua da Cavada,	→	16:43	16:38	16:33
64,4	10,9	LAPA, Rua da Costa		16:47	16:41	16:36
64,8	10,5	À esquerda para Rua Sra da Conceição, curva apertada (BA) ⚠	←	16:48	16:42	16:37
65,1	10,2	Pela direita	↗	16:48	16:42	16:37
67	8,3	OURENTÃ, Rua da Machada		16:51	16:45	16:40
67,3	8,0	Na bifurcação, pela direita p/ Rua Moiteira	↗	16:52	16:46	16:40
67,6	7,7	No entrocamento em frente	↑	16:52	16:46	16:41
67,7	7,6	À direita para a Rua do Corgo (BA)	→	16:52	16:46	16:41
69,7	5,6	À esquerda na EM531 , para Pocariça		16:56	16:50	16:44
71,8	3,5	POCARIÇA	↑	16:59	16:53	16:47
72	3,3	Rua de São Tomé, (lombas)		17:00	16:53	16:48
72,6	2,7	À esquerda para Rua António Lima Fragoso (BA)	←	17:01	16:54	16:48
73,7	1,6	Rotunda, à esquerda (obrigatório contornar) para CANTANHEDE	⦿	17:02	16:56	16:50
74,8	0,5	Rotunda (BP) à direita para Rua Bombeiros Voluntários	⦿	17:04	16:58	16:52
75	0,3	Rotunda dos BVC, em frente para Centro	⦿	17:05	16:58	16:52
75,3	0,0	META - Junto à Biblioteca	🏁	17:05	16:58	16:52

Camisola Metas Volantes



Camisola da Juventude



Camisola Prémio de Montanha



Camisola Lider Geral

