

REGULAMENTO

12 km Manteigas – Penhas Douradas - 43.ª Edição -

1. Organização

O CCD dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Manteigas, NIPC 506253570, com sede em Manteigas, organiza no dia **01 de março de 2026** com o apoio da Câmara Municipal de Manteigas, a 43.ª edição da corrida de montanha “**12 KM MANTEIGAS – PENHAS DOURADAS**”, prova que se rege pelo presente Regulamento.

2. Participação

Este evento desportivo encontra-se aberto à participação de todos, em representação individual ou coletiva (escolas, clubes, associações desportivas, etc.), sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

Estão integradas as seguintes provas:

- a) **CORRIDA DE MONTANHA:** percurso predominantemente em subida, na distância aproximada de 12 km;
- b) **CAMINHADA:** não competitiva, com percurso predominantemente em subida, de distância de cerca de 7 km.

3. Percursos

Corrida de montanha: partida em frente à Câmara Municipal, com uma volta inicial pelas principais ruas da vila de Manteigas, seguindo-se subida constante em estrada de asfalto pela estrada de S. Sebastião até à EN 232, virando à esquerda pela estrada florestal de acesso ao Observatório Meteorológico das Penhas Douradas, após o qual segue por asfalto novamente até à EN 232, onde volta de novo à esquerda pela EN 232-1 seguindo até ao largo do Vale Formoso, nas Penhas Douradas, no qual está instalada a meta.

Terá 3 postos de abastecimento localizados aos 3,3 km, 6,3 km e 8,1 km, mais posto de abastecimento final, com líquidos e sólidos para todos os participantes.

Caminhada: partida em frente à Câmara Municipal, seguindo-se percurso pedestre, em subida constante até à meta, instalada também no largo do Vale Formoso (Penhas Douradas).

4. Horários, Distâncias e Escalões Etários

	Horário	Distância	Escalões	Idade *
Caminhada	9:30h	7 km	Escalão Único	Todas
Corrida em Montanha	10:30h	12 km	Elite M/F	18 a 39
“	“	“	M/F 40	40 a 44
“	“	“	M/F 45	45 a 49
“	“	“	M/F 50	50 a 54
“	“	“	M/F 55	55 a 59
“	“	“	M/F 60	60 a 64
“	“	“	M/F 65	+ 65

* As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

Importante: A hora limite de chegada à meta, para todos os escalões, é **12:45 horas**. Após esse horário, a organização declina qualquer responsabilidade e não assegura o transporte de regresso a Manteigas.

5. Secretariado e Dorsais

2/5

Entrega de dorsais e documentos informativos sobre a atividade:

Local: Edifício da Câmara Municipal de Manteigas.

Horário: Entre as 17:00 e as 20:00 horas do dia anterior à prova; e

A partir das 8:00 horas do dia da prova

Os dorsais dos atletas são considerados pertença da organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.

Os atletas (masculinos e femininos) poderão competir em qualquer escalão anterior ao correspondente à sua idade, desde que no ato da inscrição manifestem, por escrito, essa intenção.

Apenas são permitidas alterações de dorsais, quando se comprove que existem incorreções nos dados da inscrição.

6. Inscrições

6.1. Forma e pagamento

As inscrições serão efetuadas, **unicamente**, através da plataforma **omeutempo.pt**, de acordo com os critérios estabelecidos pela mesma, até ao dia **25/02/2026**, de acordo com os valores de inscrição* indicados no quadro seguinte.

A ausência ou desistência do participante no decurso da atividade não lhe confere o direito à devolução do valor da inscrição.

Nota: Não serão aceites inscrições de última hora.

*Prazo e valores de inscrição:

Modalidade		Até 25/02/2026
Atletismo	Atletas	9,00€
Caminhada	Caminheiros até aos 12 anos	Gratuito
	Restantes caminheiros	8,00€

6.2. Esclarecimentos

Para esclarecimentos e dúvidas referentes a inscrições poderá contactar a organização pelos meios indicados no ponto 16. do presente regulamento.

7. Zona e Controlo de Partida

A anteceder a partida será feito um controlo de dorsais dos participantes, à entrada da zona de partida (frente ao edifício da Câmara Municipal), acessível a partir das 10:00 horas.

Os atletas deverão afixar de forma visível (preferencialmente à altura do peito) o seu dorsal com o nº identificativo, sem dobrar, rasgar ou ocultar qualquer dado ou patrocinador que nele conste, sendo impedida a participação a todo o concorrente que não cumpra com o estipulado neste regulamento.

8. Segurança

A organização, em colaboração com as autoridades, procurará impedir o tráfego automóvel no decurso da prova não se responsabilizando, no entanto, por qualquer acidente sofrido pelos atletas.

Declina igualmente qualquer dano que a participação nos “**12 km Manteigas – Penhas Douradas**” possa causar, quer aos próprios concorrentes, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

9. Alterações

3/5

A Organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias em função das diferentes condicionantes e da segurança dos participantes, bem como suspender a atividade se as condições meteorológicas assim o recomendarem ou por motivos de força maior.

Qualquer modificação será devidamente afixada em painel informativo colocado no secretariado, local de partida ou nos pontos de controlo ao longo do percurso.

10. Comportamento Desportivo

Todo o participante obriga-se a prestar auxílio a qualquer acidentado, não deteriorar ou sujar o meio ambiente e a seguir as indicações da Organização.

A não observância deste ponto poderá ser punida com a desclassificação e outras sanções.

11. Sanções

Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

12. Prémios

12.1 Prémios Monetários

Os atletas ou clubes contemplados com prémios monetários deverão indicar à organização o NIF correspondente a cada premiado (atleta ou clube), indispensáveis para a entrega do referido prémio.

CORRIDA DE MONTANHA

Prémios monetários de acordo com a seguinte grelha:

	1º	2º	3º	4º	5º
Clas. Geral Masculina	300€	150€	100€	80€	60€
Clas. Geral Feminina	300€	150€	100€	80€	60€
Escalões Masculinos	40€	30€	20€		
Escalões Femininos	40€	30€	20€		
Equipas	100€	60€	40€		

12.2 Outros Prémios

Troféus:

CORRIDA DE MONTANHA - 10 primeiros da classificação geral
- 3 primeiros classificados de cada escalão;
- 3 primeiras equipas.

Prémios de Participação:

Atletas: T-shirt Técnica + medalha da prova

Caminheiros: ... T-shirt

Todos: Bolos tradicionais

12.3 Cerimónia de Entrega

A cerimónia de entrega de prémios terá início às 15:00 horas em frente ao edifício da Câmara Municipal de Manteigas

A ausência do atleta premiado da cerimónia de entrega de prémios entende-se como dispensa do prémio conquistado, revertendo o mesmo para a organização.

13. Classificações

4/5

13.1 Individual

Geral: todos os atletas não desclassificados que concluírem a prova até ao encerramento do controlo de chegada.

Escalões: conforme definidos no ponto 4. do presente Regulamento.

13.2 Coletiva

A classificação por equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas da equipa melhor classificados na classificação geral individual.

A classificação da equipa far-se-á pela soma algébrica dos lugares obtidos pelos respetivos atletas, classificando-se em 1º lugar a equipa que obtiver menor pontuação e assim sucessivamente.

Em caso de empates, ficará mais bem classificada a equipa cujo quarto atleta esteja mais bem posicionado na Classificação Geral.

14. SEGURO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer atleta que tenha sofrido um acidente durante a prova deverá até a um período máximo de uma hora depois do fecho da meta de efetivar o registo da participação do acidente, junto da Organização.

Salvaguardam-se as situações em que o atleta é transportado pelos meios do socorro para a unidade de saúde, em que nesta situação terá 48 horas para fazer a participação por e-mail (ccd.cmmanteigas@gmail.com).

15. Aceitação do Regulamento

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição na prova **12 KM MANTEIGAS – PENHAS DOURADAS**, aceitam o presente regulamento.

16. Informações

Para obter outras informações ou esclarecimentos sobre a presente prova contactar a organização pelos seguintes meios:

Câmara Municipal de Manteigas: www.cm-manteigas.pt (URL)
275 980 000 (telefone geral)
275 982 092 (fax)

CCD Câmara Municipal de Manteigas: ccd.cmmanteigas@gmail.com (e-mail)
962 073 828 (Rui Carvalho)
966391753 (Patrícia Martins)
969 575 644 (David Saraiva)

17. Casos Omissos

Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

TRANSPORTE DE EQUIPAMENTO PARA A META

Os atletas terão ao seu dispor, a partir das 10:00 horas, junto à entrada de acesso à zona de aquecimento e controlo de equipamento, uma viatura da Câmara Municipal de Manteigas para transportar roupa para a meta.

Os sacos com o referido equipamento deverão estar devidamente identificados com o nº do atleta, sendo reclamados na meta mediante a apresentação do respetivo dorsal.

TRANSPORTE DE REGRESSO A MANTEIGAS

Após a chegada à meta os concorrentes terão à sua disposição, até às 13:00 horas, autocarros para o regresso a Manteigas.

DUCHES

Possibilidade de banho para todos os participantes nos balneários do Pavilhão Gimnodesportivo do Centro Cívico de Manteigas, localizado em frente aos Paços do Concelho de Manteigas.

ONDE DORMIR E ONDE COMER

O Concelho de Manteigas, Coração da Serra da Estrela, detém um parque hoteleiro que lhe proporcionará uma ótima estadia e a degustação da afamada gastronomia regional.

Para mais informação da lista das unidades hoteleiras e de restauração do Concelho deverá aceder à página do Município em www.cm-manteigas.pt

COMO CHEGAR A MANTEIGAS

De Lisboa, seguir A1 e virar para A23, passando de seguida, sempre em autoestrada, a Torres Novas, Abrantes, Castelo Branco, Fundão e Covilhã, até ao nó de Belmonte/Manteigas, tomando então a direção de Manteigas, passando, sucessivamente, por Ginjal, Valhelhas, Vale de Amoreira e Sameiro, antes de se alcançar Manteigas.

Do Porto, seguir A1 até ao nó de Albergaria onde viram para A25, em direção a Viseu, seguindo nesta via até ao nó da Guarda com a A23, seguindo para sul até ao nó de Belmonte/Manteigas após o qual seguem as indicações dadas anteriormente.

Para planear outras rotas para a sua viagem até à Serra da Estrela e visita ao Concelho de Manteigas por ocasião dos **12 Km Manteigas – Penhas Douradas**, recomendamos a consulta da página do Município em www.cm-manteigas.pt/ ou do site www.viamichelin.pt.

PROMOTOR



ORGANIZAÇÃO

