

MUNICÍPIO DE CASCAIS -- CÂMARA MUNICIPAL -- OFICIAL PÚBLICO
Livro 22
Fols 115
Pr.º N.º 2501080043 22000941

**CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**  
**ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA DE MONTANHA «4ª EDIÇÃO – “13 KMS DO**  
**GUINCHO-ENTRE SERRA E MAR” E “18ª CORRIDA DO MONGE – SERRA DE**  
**SINTRA”»**

-----PRIMEIRO: - **MUNICÍPIO DE CASCAIS**, autarquia local, com o cartão de pessoa colectiva de direito público n.º 505187531 e sede na Praça 5 de Outubro, número 9, em Cascais, representado neste acto pelo Presidente da Câmara Municipal, **CARLOS MANUEL LAVRADOR DE JESUS CARREIRAS**, casado, residente em Cascais, nos termos do n.º 1 do artigo 57.º e com poderes resultantes do disposto nas alíneas a) e b) do n.º 1 do artigo 68º, todos da Lei n.º 169/99, de 18 de Setembro, com as alterações que lhe foram introduzidas pela Lei n.º 5-A/2002, de 11 de Janeiro, adiante designado por Primeiro Outorgante. -----

-----SEGUNDO: **SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO DE JANES E MALVEIRA**, associação sem fins lucrativos, com sede na Rua do Cancelo, Nº 37, Janes, Alcabideche, titular do número de identificação de pessoa colectiva 501 489 371, representado neste acto pelo seu Presidente da Direcção, **CARLOS AUGUSTO RODRIGO BALEIA**, solteiro, maior, natural da Freguesia de S. Jorge de Arroios, Concelho de Lisboa, titular do Cartão de Cidadão n.º. 10002242-1ZZ4, válido até 5 de Abril de 2015, residente na Rua de Janes, n.º 24, Janes, Alcabideche, pelo Tesoureiro, **JOSÉ GUILHERME GONÇALVES MARAU**, casado, natural da Freguesia de Santa Justa, Concelho de Lisboa, titular do Bilhete de Identidade n.º 7352144-2, emitido pelos Serviços de Identificação Civil de Lisboa, em 15 de Abril de 2002, residente na Rua 19 de Novembro, n.º 174, Janes, Alcabideche, e pelo Secretário, **HÉLDER FERNANDO RIBEIRO MENDES**, casado, natural da Freguesia e Concelho de Cascais, titular do Bilhete de Identidade n.º 10717095-7, emitido pelos Serviços de Identificação Civil de Lisboa, em 21 de Novembro de 2007,

residente na Av. Nossa Senhora da Assunção, Nº 584, Janes, Alcabideche, com poderes para este acto, qualidade e poderes que provaram com os Estatutos e sua Alteração publicados no Portal das Publicações On-line em 2 de Abril de 2009, acta de eleição dos Corpos Gerentes para o ano de 2011, de 21 de Janeiro de 2011 e acto de posse de 30 de Janeiro de 2011, documentos cujas fotocópias se arquivam na Pasta do Oficial Público, doravante designado por Segundo Outorgante.-----

-----Considerando que:-----

- A) Nos termos conjugados do disposto nos artigos 13.º, nº 1 alínea f) e 21.º da Lei n.º 159/99, de 14 de Setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto; -----
- B) Compete à Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do apoio a actividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea a) do n.º 4 do artigo 64.º da Lei n.º 169/99, de 18 de Setembro, alterada e republicada pela Lei n.º 5-A/2002, de 11 de Janeiro; -----
- C) Nos termos da alínea b) do n.º 4 do artigo 64.º da Lei n.º 169/99, de 18 de Setembro lhe compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a actividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;-----
- D) O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de Outubro, condiciona a atribuição de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos por parte das autarquias locais, à celebração de contratos-programa de desenvolvimento desportivo; -----
- E) O Regulamento Municipal de Apoio às Entidades Desportivas, prevê a

3

MUNICÍPIO DE CASCAIS -- CÂMARA MUNICIPAL -- OFICIAL PÚBLICO
Livro 22
Fol. 116
Pr. N.º 2501080043

disponibilização de apoios materiais, humanos, logísticos e ainda a atribuição de participações financeiras, em forma de subsídio ou do suporte indirecto de despesas, para apoio aos projectos de desenvolvimento desportivo apresentados sob a forma de candidatura pelas entidades desportivas legalmente constituídas, com sede social ou actividade no concelho de Cascais, que se revistam de interesse para o desenvolvimento desportivo; -----

F) O Segundo Outorgante tem como objecto social promover e desenvolver actividades de carácter recreativo, desportivo e cultural e proporcionar instrução e beneficência, conforme o ponto dois do artigo 3.º dos seus Estatutos;-----

G) O Segundo Outorgante, em conformidade com os artigos 11.º e 12º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro, apresentou duas candidaturas aos programas de desenvolvimento desportivo disponibilizados por esta Autarquia;-----

-----É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, de acordo com a deliberação camarária de 8 de Novembro de 2010, nos termos dos artigos 1º e 2º do Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de Outubro que se rege pelas seguintes cláusulas: -----

----- **PRIMEIRA** -----

----- **(Objecto)** -----

-----O presente contrato-programa tem por objecto definir as condições em que o Primeiro Outorgante se dispõe a apoiar a execução dos seguintes programas de desenvolvimento desportivo apresentados pelo Segundo Outorgante: -----

- 1) Plano de acção específica – Organização da 4ª edição da corrida de montanha ‘13 Kms do Guincho – Entre Serra e Mar’ (cfr. Anexo 1). -----
- 2) Plano de acção específica – Organização da corrida de montanha ‘18ª Corrida do Monge – Serra de Sintra’ (cfr. Anexo 2);-----

----- **SEGUNDA** -----

----- **(Duração do Contrato)** -----

- 1) O presente Contrato-Programa tem início na data em que for outorgado por ambas as partes. -----
- 2) No que respeita à execução dos programas de desenvolvimento desportivo, vinculará os Outorgantes até à apresentação do relatório anual de actividade (relatório final) do ano em que findou o respectivo programa, discutido e aprovado em reunião de assembleia-geral de sócios e entregue até trinta dias após essa data.----

----- **TERCEIRA** -----

----- **(Obrigações dos Outorgantes)** -----

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a:-----
  - a) Financiar no montante de € 500,00 (quinhentos Euros), as despesas associadas à implementação do programa 'Plano de acção específica -- Organização da 4ª edição da corrida de montanha '13 Kms do Guincho -- Entre Serra e Mar' (anexo I), estando esta verba inscrita no Plano Plurianual de Investimentos do Município de Cascais, acção 02.005.2002/84.112, com o código de orçamento 15.01.04.07.01 e que se encontra devidamente cabimentada; -----
  - b) Financiar até ao montante de € 500,00 (quinhentos Euros), as despesas associadas à implementação do programa 'Plano de acção específica -- Organização da corrida de montanha '18ª Corrida do Monge -- Serra de Sintra' (anexo II), estando esta verba inscrita no Plano Plurianual de Investimentos do Município de Cascais, acção 02.005.2002/84.112, com o código de orçamento 15.01.04.07.01 e que se encontra devidamente cabimentada; -----
  - c) Fiscalizar a execução do presente contrato-programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através da realização de inspecções, inquéritos e sindicâncias ou determinando a

realização de auditoria(s) por entidade externa.-----

2. O Segundo Outorgante compromete-se a:-----

a) Executar nos prazos estabelecidos, o cumprimento dos objectivos do presente contrato-programa;-----

b) Afectar os montantes disponibilizados através do presente contrato-programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Cascais; --

c) Realizar, administrar e controlar a implementação dos programas de desenvolvimento desportivo considerados no presente contrato-programa;-----

d) Sujeitar à aprovação da Câmara Municipal de Cascais, toda e qualquer futura parceria ou contratação com terceiros associada ao desenvolvimento do presente contrato-programa; -----

e) Publicitar nos seus processos de comunicação uma referência ao “Apoio da Câmara Municipal de Cascais”, e, sempre que possível, reproduzir o logótipo do Município de Cascais respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização;-----

f) Prestar ao Primeiro Outorgante todas as informações por este solicitadas, designadamente quanto à execução do presente contrato-programa; -----

g) Incluir nos seus relatórios anuais de actividade uma referência expressa ao estado de execução do presente contrato-programa; -----

h) Participar activamente nas acções de promoção desportiva implementadas pela Autarquia, mobilizando os seus atletas e equipas para as actividades de demonstração e convívio junto da população de Cascais.-----

----- QUARTA -----

----- (Programa de Desenvolvimento Desportivo) -----

-----Nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 11.º, nº 1 e 12.º, nºs 1 e 2 do Decreto-Lei nº 273/2009, de 01 de Outubro, encontram-se em anexo os programas de desenvolvimento desportivo apresentados pelo Segundo Outorgante, os quais fazem parte integrante do presente Contrato. -----

----- **QUINTA** -----

----- **(Revisão do Contrato)** -----

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente contrato-programa, deve o Segundo Outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos. -----
2. Os Primeiro e Segundo Outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente contrato-programa, todos os aspectos e situações de facto que, emergentes do mesmo, não tenham sido objecto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução. -----
3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspectos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos outorgantes. -----
4. O presente contrato-programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro. -----

----- **SEXTA** -----

----- **(Resolução do Contrato-Programa)** -----

-----Constituem causas legítimas da resolução do presente contrato-programa o incumprimento do disposto nas alíneas b) e c) do n.º 2 da Cláusula Terceira. -----

----- **SÉTIMA** -----

----- **(Dúvidas e Omissões)** -----

MUNICÍPIO  
DE CASCAIS  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
OFICIAL  
PÚBLICO

Livro 22  
Folha 118

Pr. N.º  
2501080043

-----As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste contrato-programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objecto expresso na Cláusula Primeira. -----

-----Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica isento Fiscalização Prévia do Tribunal de Contas, nos termos do art.º 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de Agosto, alterada e republicada pela Lei n.º 48/2006, de 29 de Agosto, e alterada pela Lei n.º 35/2007, de 13 de Agosto, conjugado com art.º 152º da Lei n.º 55-A/2010, de 31 de Dezembro, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da celebração deste contrato.-----

-----Arquivam-se na pasta do Oficial Público declaração emitida pelo Instituto da Segurança Social, I.P., em 25 de Outubro de 2010 (válida por seis meses) e certidão emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-1, em 20 de Outubro de 2010 (válida por seis meses). ---

-----E, para constar se lavrou este Contrato-Programa que, depois de lido vai ser assinado por todos os intervenientes, perante mim, António da Mota Lopes, na qualidade de Oficial Público, nomeado pelo Despacho n.º 13/2002 de 10 de Janeiro do Presidente da Câmara.

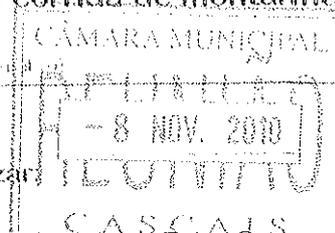
Aos 10 de Março de 2011.

  
\_\_\_\_\_  
Carlos Augusto Rodrigues Galvão  
\_\_\_\_\_  
Joni Jesus  
\_\_\_\_\_  
Helder Fernando Ribeiro Mendes  
\_\_\_\_\_  



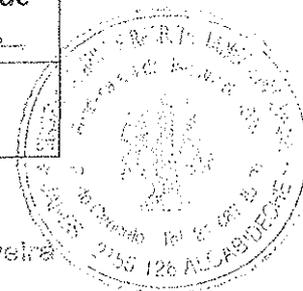

**Plano de acção específica – Organização da 4ª edição da corrida de montanha '13 Kms do Guincho – Entre Serra e Mar'**

(De acordo com a alínea b) do ponto 2. do artigo 11º do Regulamento nº 27/2009, de 04/11/2009)



<p><b>1. Descrição e caracterização específica das actividades a realizar:</b></p> <p>Apoio à organização da 4ª edição da corrida de montanha '13 Kms do Guincho – Entre Serra e Mar', nomeadamente através de apoio logístico à prova</p>
<p><b>2. Justificação do programa, nomeadamente do ponto de vista do desenvolvimento das modalidades em causa e das provas, competições ou eventos desportivos a realizar:</b></p> <p>13 KMs do Guincho – Entre Serra e Mar, desenrola-se no cenário de excepcional beleza natural do Parque Natural Sintra – Cascais, com passagem na Serra de Sintra e na Praia do Guincho. Pelo que é importante desenvolver actividades desportivas que integrem o Parque Natural.</p>
<p><b>3. Quantificação dos resultados esperados com a execução do evento/ competição desportiva</b></p> <p>Espera-se aumentar o nº de participantes neste evento.</p>
<p><b>4. Previsão de custos e das necessidades de financiamento público, com os respectivos cronogramas ou escalonamentos:</b></p>
<p><b>5. Demonstração do grau de autonomia financeira, técnica, material e humana oferecido pela entidade proponente para a execução do programa, incluindo, se for caso disso, a indicação de outras participações, financiamentos ou patrocínios e respectivas condições:</b></p>
<p><b>6. Identificação de quaisquer entidades eventualmente associadas à gestão e execução do evento/ competição desportiva, definindo a natureza da sua intervenção, os seus poderes e as suas responsabilidades:</b></p> <p>Existem outras entidades afectas à organização deste evento, que são a Junta de Freguesia de Alcabideche e a empresa Terras de Aventura O evento conta ainda com o apoio da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada</p>
<p><b>7. Relações de complementaridade com outros programas já realizados ou em curso de execução na mesma área ou em áreas conexas, se os houver:</b></p> <p>Todos os anos organizamos esta prova e solicitamos apoio financeiro e logístico à CMC.</p>
<p><b>8. Calendário e prazo global de execução do programa de desenvolvimento desportivo:</b></p> <p>Dia 30 de Maio de 2010. Prova integrada no calendário do Circuito Nacional de Montanha Salomon 2010, que se rege por regulamento próprio (em anexo).</p>

*(Assinatura do representante e carimbo da entidade)*  
*Carlos Augusto Rodrigo Salgueiro*  
 Data: 25 / 05 / 2010





1.1.1. Alterações de dorsais - São permitidas alterações de dorsais, unicamente para atletas detentores de seguro desportivo na substituição de um atleta do mesmo clube, sem qualquer encargo adicional para as colectividades / atletas, contanto os mesmos para a classificação geral, escalões e equipas. As restantes alterações, no valor de €5,00 / atleta, apenas serão feitas após as 10h15m, caso existam dorsais não reclamados no secretariado até essa hora. Os atletas que efectuarem a sua inscrição desta forma serão considerados participantes "extra-competição", não contando para a classificação geral, escalão ou equipas, bem como para a grelha de prémios monetários ou outros a entregar pela organização.

1.1.2. 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 **13 KMS DO GUINCHO - "ENTRE SERRA E MAR"** possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

1.1.3. Alterações - 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 actividade 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.

1.1.4. Desclassificação - 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.

#### 1.2. Prémios -

- Prémios monetários aos primeiros classificados da geral, masculina e feminina, segundo a seguinte grelha, em euros;

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Geral Masc.	175	125	100	75	60	50	40	35	30	25
Geral Fem.	175	125	100	75	60					

- T-shirt alusiva à competição e outros brindes que a organização venha a angariar para todos os participantes.
- Peça artística alusiva à competição para os 3 primeiros classificados de cada escalão e 10 primeiras equipas.
- Medalhões do 4º ao 10º classificado de cada escalão.

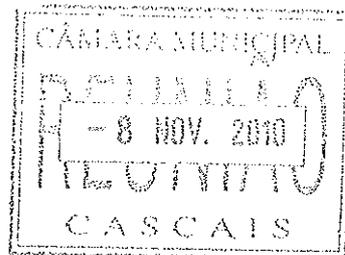
**NOTA - A cerimónia de entrega de prémios realiza-se no Salão de Festas da Sociedade de Instrução de Janes e Malveira a ter início às 13 horas.**

1.2.1. Entrega de prémios - Os atletas ou clubes contemplados com prémios monetários deverão indicar à organização o NIB e NIF correspondente a cada premiado (atleta ou clube), indispensáveis para a entrega do referido prémio através de depósito bancário.

1.2.2. Classificação por equipas - A classificação por equipas será obtida pela soma dos tempos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão.

1.2.3. Aceitação do presente regulamento - Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição nos **13 KMS DO GUINCHO - "ENTRE SERRA E MAR"** aceitam o presente regulamento.

1.2.4. Casos omissos - Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização em conformidade com o **Regulamento de Corrida em Montanha da FPME**.



## INFORMAÇÕES GERAIS

### LOCALIZAÇÃO DO EVENTO

De Lisboa, seguir A5 (auto-estrada Lisboa - Cascais) até ao final, virando à direita em direcção a Malveira da Serra e Aldeia de Juzo. Passo esta povoação e, 4 quilómetros depois de sair da auto-estrada, já no centro da Malveira da Serra, vire à direita para Alcabideche e Peninha, andando então mais cerca de 300 metros até encontrar novo cruzamento à sua esquerda indicando Lagoa Azul e Peninha e, à sua direita, a Rua do Cancelo, onde se encontra a sede da Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira, em edifício afastado da estrada cerca de 50 metros.

Para quem vem do lado de Sintra deve tomar a estrada do Autódromo do Estoril, virando à direita na EN 9-1 em direcção à Lagoa Azul, Penha Longa e Malveira da Serra (antes do Linhó). Deverá seguir nesta estrada até ao seu final pois a sede da Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira encontra-se de frente, no final desta mesma estrada

### INSCRIÇÃO

Às 10 horas para os Caminheiros e às 10h30m para os Atletas, frente à sede da **Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira**.

### VESTIÁRIOS E BANHO

Vestiários para antes da competição e banho para todos os participantes após concluída a actividade nos balneários das instalações desportivas da **Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira**.

### PREMIOS

**Cerimónia a realizar no Salão de Festas da Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira e que terá início às 13 horas.**

\* Camisola para todos os participantes.

\* Peça artística alusiva à competição para os 3 primeiros de cada escalão e 10 primeiras equipas.

\* Medalhão do 4º ao 10º classificado de cada escalão.

\* Prémios monetários aos primeiros classificados da geral, masculina e feminina, segundo a seguinte grelha, em euros;

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Geral Masc.	175	125	100	75	60	50	40	35	30	25
Geral Fem.	175	125	100	75	60					

Este Regulamento compete ao Conselho de Regulação da Federação Portuguesa de Triatlo e Triatlo de Inverno (FPTI) aprovar e publicar no seu site, bem como no site da Comissão Organizadora do evento, a fim de garantir a transparência e a equidade do processo de inscrição e classificação dos participantes. O presente Regulamento é aplicável a todas as modalidades de triatlo e triatlo de inverno praticadas em Portugal e no estrangeiro, bem como a todas as modalidades de triatlo e triatlo de inverno praticadas em Portugal e no estrangeiro, bem como a todas as modalidades de triatlo e triatlo de inverno praticadas em Portugal e no estrangeiro.

## LINKS ÚTEIS

Câmara Municipal de Cascais

<http://www.cm-cascais.pt/>

Fundação de Inovação e Desenvolvimento

<http://www.if-alcabideche.pt/>

Sistema de Informação da Federação Portuguesa de Triatlo e Triatlo de Inverno

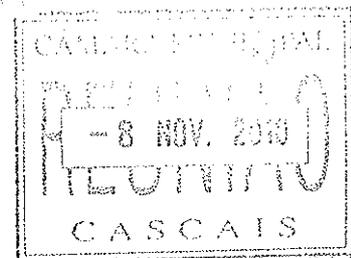
<http://siftr.com.sapo.pt/>

Fundação de Inovação e Desenvolvimento

<http://www.fome.org>

SALOMON SPORTS

<http://www.salomonsports.com>





**Plano de acção específica -- Organização da corrida de montanha '18ª Corrida do Monge - Serra de Sintra'**

(De acordo com a alínea b) do ponto 2.º do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 72/2007, de 01 de Junho)

**1. Descrição e caracterização específica das actividades a realizar:**

Apoio à organização da corrida de montanha '18ª Corrida do Monge - Serra de Sintra', nomeadamente através de apoio logístico à prova.

**2. Justificação do programa, nomeadamente do ponto de vista do desenvolvimento das modalidades em causa e das provas, competições ou eventos desportivos a realizar:**

A 18ª Corrida do Monge desenrola-se no cenário de excepcional beleza natural do Parque Natural Sintra - Cascais. Pelo que é importante desenvolver actividades desportivas que integrem o Parque Natural.

**3. Quantificação dos resultados esperados com a execução do evento/ competição desportiva**

Espera-se aumentar o nº de participantes neste evento.

**4. Previsão de custos e das necessidades de financiamento público, com os respectivos cronogramas ou escalonamentos:**

**5. Demonstração do grau de autonomia financeira, técnica, material e humana oferecido pela entidade proponente para a execução do programa, incluindo, se for caso disso, a indicação de outras participações, financiamentos ou patrocínios e respectivas condições:**

**6. Identificação de quaisquer entidades eventualmente associadas à gestão e execução do evento/ competição desportiva, definindo a natureza da sua intervenção, os seus poderes e as suas responsabilidades:**

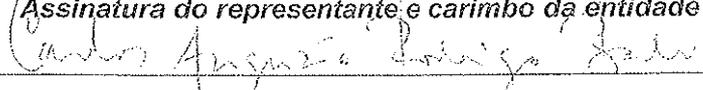
Existem outras entidades afectas à organização deste evento, que são a Junta de Freguesia de Alcabideche e a empresa Terras de Aventura  
O evento conta ainda com o apoio da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada

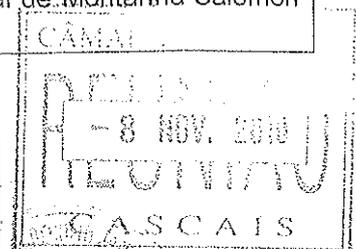
**7. Relações de complementaridade com outros programas já realizados ou em curso de execução na mesma área ou em áreas conexas, se os houver:**

Todos os anos organizamos esta prova e solicitamos apoio financeiro e logístico à CMC.

**8. Calendário e prazo global de execução do programa de desenvolvimento desportivo:**

Dia 31 de Outubro de 2010. Prova integrada no calendário do Circuito Nacional de Montanha Salomon 2010, que se rege por regulamento próprio (em anexo).

*(Assinatura do representante e carimbo da entidade)*  
  
 Data: 25/10/2010



- A Junta de Freguesia de Alcabideche, a Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira e Terras de Aventura, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais e Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada organizam, no próximo dia 31 de Outubro de 2010, uma corrida em montanha e um passeio pedestre denominados **18ª CORRIDA DO MONGE – SERRA DE SINTRA**, prova integrada no calendário do **CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA SALOMON 2010**, iniciativa que se rege por regulamento próprio

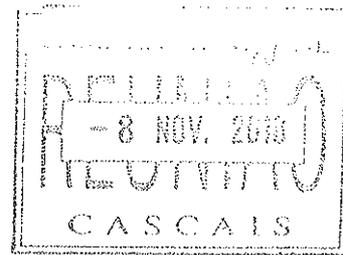
- Actividade aberta à participação de todos, atletas federados ou populares, em representação individual ou colectiva (Escolas, Clubes, Associações Desportivas, etc.) sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos

- Para os Atletas, percurso na distância de 11458 metros (medição GPS), com partida às 11 horas frente à sede da **Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira**, no cruzamento da EN 247-5 (Malveira da Serra – Alcabideche) com a EN 9-1 (Malveira da Serra – Lagoa Azul). Subida inicial em empedrado para passar a asfalto na EN 9-1, seguindo pelo Caminho dos Fetos, Tapada da Roçada e Tapada da Urzeira até à estrada florestal da Peninha (1º abastecimento), cruzando a mesma e continuando a subir até ao Alto do Monge, descendo então em estrada de terra para o cruzamento dos Capuchos (2º abastecimento) e continuando a descida até à Albufeira do Rio da Mula, local onde iniciam a subida do corta-fogo até às proximidades do cruzamento da Portela (3º abastecimento), descendo para Janes em caminho florestal paralelo ao efectuado na fase inicial da prova.

Para os Caminheiros, partida às 10h30m no mesmo local dos atletas, com subida inicial até ao 1º posto de abastecimento idêntica ao percurso competitivo, seguindo então por estrada florestal até às proximidades do cruzamento dos Capuchos, regressando ao local de partida por caminho paralelo ao efectuado na fase inicial da sua caminhada.

- A funcionar na sede da **Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira** a partir das 9 horas do dia da prova, para entrega de dorsais e documentos informativos sobre a actividade. **Os dorsais dos atletas são considerados pertença da organização até à sua entrega ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.**

- **Masculinos:** Sub-23 M (18 a 22 anos)  
Elites M (23 a 39 anos)  
M40 (40 a 44 anos)  
M45 (45 a 49 anos)  
M50 (50 a 54 anos)  
M55 (55 a 59 anos)  
M60 (+ de 60 anos)
- Femininos:** Sub-23 F (18 a 22 anos)  
Elites F (23 a 39 anos)  
F40 (mais de 40 anos)



**CAMINHEIROS:** Participantes, sem distinção de sexo ou idade, num passeio pedestre sem intuídos competitivos a realizar em percurso alternativo ao dos atletas.

**NOTA:** as idades indicadas referem-se ao dia da prova.

- Poderão ser efectuadas de 30 de Setembro a 27 de Outubro de 2010, via correio electrónico ([cnmontanha@gmail.com](mailto:cnmontanha@gmail.com)) ou CTT para:

**18ª CORRIDA DO MONGE – SERRA DE SINTRA**  
**RUA BARTOLOMEU DE GUSMÃO; Nº 19 – 2º**  
**1100-078 LISBOA**  
**e-mail – [cnmontanha@gmail.com](mailto:cnmontanha@gmail.com)**  
**INFORMAÇÕES - ☎ 919 321 970**

As inscrições devem indicar nome, data de nascimento, nº de filiado FPME para os participantes nessa condição, tipo de participação (Atleta ou Caminheiro) e clube do participante, sendo acompanhadas de cheque, vale postal ou comprovativo da transferência bancária (NIB 0010 0000 2494 1480 00166) correspondente à taxa de inscrição:

\* **€5,00** – Inscrição unicamente para o **ALMOÇO**, para Atletas, Caminheiros e Acompanhantes, que acresce aos valores abaixo indicados para a inscrição na actividade desportiva.

\* **Gratuitas** - Caminheiros até 11 anos;

\* **€2,50** - Caminheiros dos 12 aos 17 anos;

\* **€3,00** - Atletas ou Caminheiros filiados na **FPME**;

\* **€6,00** - Restantes Atletas, não filiados na **FPME** e Caminheiros com mais de 18 anos

**NOTA – Não serão consideradas inscrições por telefone, recebidas fora do prazo indicado ou não acompanhadas da respectiva taxa. As inscrições via mail ([cnmontanha@gmail.com](mailto:cnmontanha@gmail.com)) deverão ser acompanhadas do comprovativo da transferência da verba correspondente à taxa de inscrição (para conta NIB 0010 0000 2494 1480 00166).**

- São permitidas alterações de dorsais, unicamente para atletas detentores de seguro desportivo na substituição de um atleta do mesmo clube, sem qualquer encargo adicional para as colectividades / atletas, contanto os mesmos para a classificação geral, escalões e equipas. As restantes alterações, no valor de €7,50 / atleta, apenas serão feitas após as 10h45m, caso existam dorsais não reclamados no secretariado até essa hora. Os atletas que efectuarem a sua inscrição desta forma serão considerados participantes "extra-competição", não contando para a classificação geral, escalão ou equipas, bem como para a grelha de prémios monetários ou outros a entregar pela organização

- 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 na **18ª CORRIDA DO MONGE – SERRA DE SINTRA** possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

- 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 actividade 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

- 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.

Prémios monetários aos primeiros classificados da geral, masculina e feminina, segundo os seguintes valores:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Geral Masculina	175	125	100	75	60	50	40	35	30	25
Geral Feminina	175	125	100	75	60					

- o T-shirt e outros brindes que a organização venha a angariar para todos os participantes.
- o Peça artística alusiva à competição para os 3 primeiros classificados de cada escalão e 10 primeiras equipas.
- o Medalhões do 4º ao 10º classificado de cada escalão.

**NOTA - A cerimónia de entrega de prémios terá início às 13 horas no palco do Salão de Festas da Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira.**

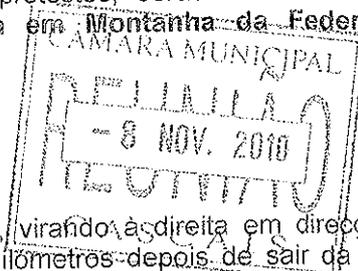
**A ausência do atleta premiado da cerimónia de entrega de prémios entende-se como dispensa do prémio conquistado revertendo o mesmo para a organização.**

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

- A classificação por equipas será obtida pela soma dos tempos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão.

- Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição na **18ª CORRIDA DO MONGE – SERRA DE SINTRA**, aceitam o presente regulamento.

- Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização em conformidade com o **Regulamento de Corrida em Montanha da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada.**



De Lisboa, seguir A5 (auto-estrada Lisboa – Cascais) até ao final, virando à direita em direcção a Malveira da Serra e Aldeia de Juzo. Passe esta povoação e, 4 quilómetros depois de sair da auto-estrada, já no centro da Malveira da Serra, vire à direita para Alcabideche e Peninha, andando então mais cerca de 300 metros até encontrar novo cruzamento à sua esquerda indicando Lagoa Azul e Peninha. A partida será efectuada nesse mesmo cruzamento estando o secretariado montado à sua direita, na sede da Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira, edifício afastado da estrada cerca de 50 metros.

Para quem vem do lado de Sintra deve tomar a estrada do Autódromo do Estoril, virando à direita na EN 9-1 em direcção à Lagoa Azul, Penha Longa e Malveira da Serra (antes do Linhó). Deverá seguir nesta estrada até ao seu final pois o secretariado e a partida estão localizados no final da mesma.

Às 10h30m para os Caminheiros e às 11 horas para os Atletas, na entrada da povoação de Janes, no cruzamento da EN 247-5 (Malveira da Serra - Alcabideche) com a EN 91 (Malveira da Serra - Lagoa Azul), em frente à sede da Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira

Banho para todos os participantes nos balneários das instalações desportivas da Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira

**Cerimónia a ter início às 13 horas no palco do salão de festas da Sociedade de Instrução e Recreio Janes e Malveira.**

\*T-shirt para todos os participantes.

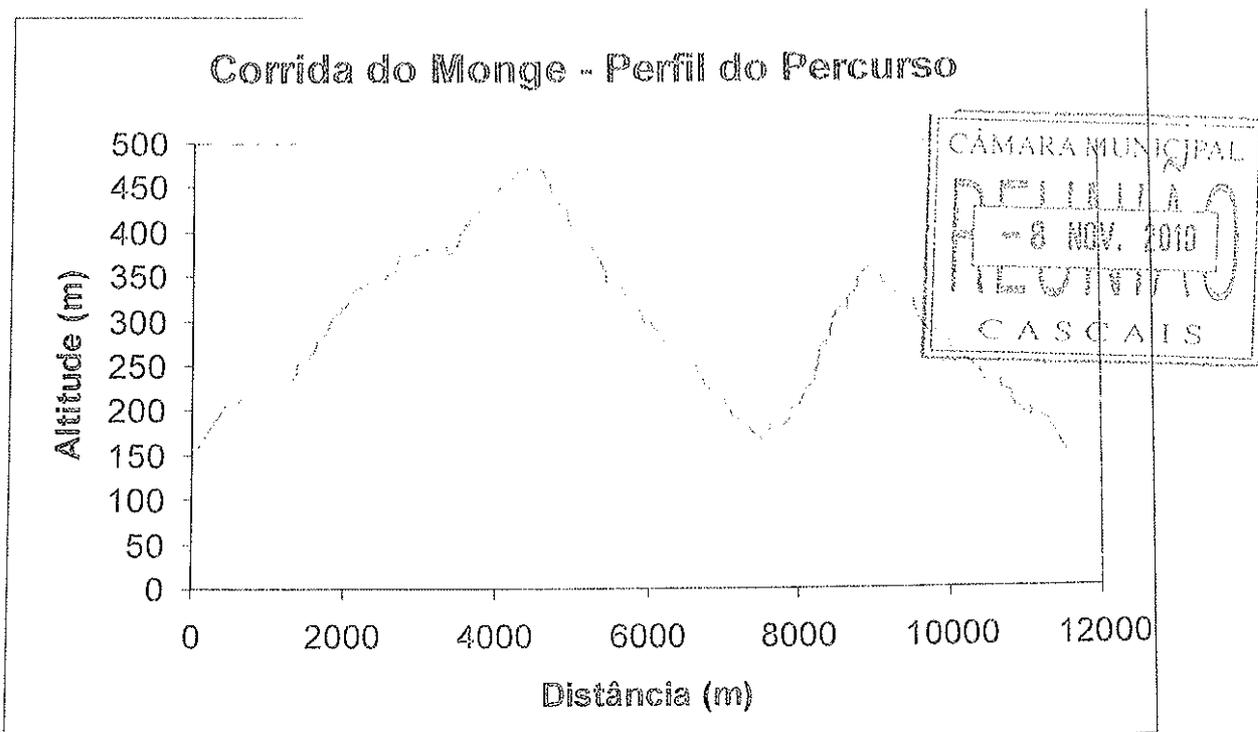
\* Peça artística alusiva à competição para os 3 primeiros de cada escalão e 10 primeiras equipas

\* Medalhão do 4º ao 10º classificado de cada escalão

\* Prémios monetários, aos melhores classificados da geral, masculina e feminina, segundo valores anunciados no regulamento desta actividade.

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

No final da actividade a Organização convida todos os Atletas, Caminheiros e Acompanhantes a tomarem parte num churrasco aberto a todos, pelo valor único de €5,00 / pessoa, a liquidar complementarmente à taxa de inscrição na competição ou caminhada. A inscrição neste churrasco deverá respeitar as datas indicadas para a inscrição na actividade desportiva, não se aceitando inscrições no dia da prova.



Distância (metros)	Altitude (metros)	Inclinação (%)
0	160	-
500	209	9,8 %
1000	227	3,6 %
1500	259	6,4 %
2000	315	11,2 %
2500	347	6,4 %
3000	376	5,8 %
3500	392	3,2 %
4000	444	10,4 %
4500	472	5,6 %
5000	401	- 14,2 %
5500	339	- 12,4 %
6000	301	- 7,6 %
6500	264	- 7,4 %
7000	211	- 10,6 %
7500	167	- 8,8 %
8000	203	7,2 %

8500	312	21,8 %
9000	354	8,4 %
9500	324	6,0 %
10000	270	10,8 %
10500	231	7,8 %
11000	194	7,4 %
11500	160	6,8 %

Distância total de prova -- 11458 metros  
 Desnível acumulado positivo -- 507 metros  
 Ponto mais alto -- 473 metros (4,4 km de prova)  
 Ponto mais baixo -- 160 metros (partida e chegada)  
 Kms de terra batida -- 8235 metros  
 Kms de empedrado -- 2165 metros  
 Kms de Asfalto -- 1058 metros

A 18ª CORRIDA DO MONGE -- SERRA DE SINTRA DESENROLA-SE NO CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL DO PARQUE NATURAL DE SINTRA - CASCAIS, PELO QUE SERÁ OBRIGAÇÃO DE TODOS PRESERVAR O MEIO AMBIENTE EVITANDO ABANDONAR DESPERDÍCIOS FORA DAS ÁREAS DE CONTROLO. DO NOSSO COMPORTAMENTO (ORGANIZAÇÃO E PARTICIPANTES) DEPENDERÁ O FUTURO DA PROVA.

<http://www.cm-cascais.pt/>

<http://www.jf-alcabideche.pt/>

<http://sirjm.com.sapo.pt/>

<http://www.fpme.org>

<http://www.salomonsports.com>

