6º MONTEMURO VERTICAL RUN

(PARADA DE ESTER – CASTRO DAIRE)

Normas específicas

A **Câmara Municipal de Castro Daire** e a **União das Freguesias de Parada de Ester e Ester** organizam, no dia **12 de julho de 2026**, com partida em Parada de Ester e meta na cumeada da serra do Montemuro, em colaboração com a **Associação de Atletismo de Viseu**, o **MONTEMURO VERTICAL RUN - MVR**, corrida pedestre em montanha aberta a atletas de ambos os sexos sem limite de idade.

O evento disputa-se em percurso de montanha do tipo "sempre a subir", e tem partida em Parada de Ester (seniores e veteranos * 9,8 km * 1003 D+) e meta nas Fragas do Inferno. Está integrado no **"(PER) CORRER CASTRO DAIRE" 2026** – 6ª jornada, iniciativas que se regem por regulamento específico.

Complementarmente ao percurso de montanha realiza-se em Parada de Ester um conjunto de **CORRIDAS JOVENS** para atletas dos escalões de formação (Benjamins a Juvenis), em distâncias adaptadas a cada escalão etário, bem como uma **CAMINHADA** (6 km * 647 D+) não competitiva, com partida em Eiriz e meta nas Fragas do Inferno.

O presente documento foi elaborado tendo em conta as orientações governamentais e da DGS, o mesmo poderá ser alterado a qualquer momento, segundo novas orientações entretanto deliberadas por parte das entidades competentes, disso se dando conta na página oficial do evento.

É da responsabilidade dos participantes a consulta regular da referida página para se inteirarem de eventuais alterações entretanto introduzidas neste texto.

PROGRAMA – HORÁRIO		
HORA	AÇÃO	LOCAL
08:00	Abertura do secretariado	Campo de futebol de Parada
09:00	Início das **Corridas Jovens**	Campo de futebol de Parada
09:40	Transporte com os **Juniores** e caminheiros **de Parada de Ester para a partida em Eiriz**	Campo de futebol de Parada
9:30	**MVR** - Partida das atletas seniores e veteranos (M / F)	Campo de futebol de Parada
10:00	Partida da **Caminhada e Juniores** (**40.937426, -8.028386**)	Eiriz (Associação "Os Lobos da Serra")
11:00	Transporte **das Portas do Montemuro para Parada de Ester**	Portas do Montemuro
12:30	Cerimónia de Entrega de Prémios	Campo de futebol de Parada

1. GENERALIDADES

1.1. Programa - Horário das provas:

HORA	CATEGORIA/ ESCALÃO	SEXO	CARACTERIZAÇÃO	DISTÂNCIA
09:00	Benjamins | Infantis	M|F	1 VOLTA PEQUENA	1050 m
	Iniciados	M|F	2 VOLTAS PEQUENAS	1800 m
	Juvenis	M|F	3 VOLTAS PEQUENAS	2550 m
9:30	Seniores / Veteranos	M|F	**MONTEMURO VERTICAL RUN**	9,8 km
10:00	Caminheiros Juniores	M|F	**Montemuro Vertical Run**	6 km

1.2. Até 48 horas antes da competição os participantes recebem, via email, o **Manual do Atleta**, o qual contém a versão final das normas, recomendações e outras informações pertinentes relacionadas com a realização do evento.

1.3. Todos os participantes deverão dirigir-se diretamente a Parada de Ester. **Não existe qualquer transporte de Castro Daire para o local da partida.**

1.4. A partida dos **atletas juniores, seniores e veteranos** (M / F) terá lugar no pórtico insuflável do Município de Castro Daire, instalado no **campo de futebol de Parada** e meta nas Fragas do Inferno (**40.964792, -8.018530**), a cerca de 800 metros das Portas do Montemuro.

1.5. A partida dos **Caminheiros** terá lugar na povoação de Eiriz, frente à Associação "Lobos da Serra" (**40.937426, -8.028386**) e meta coincidente com da prova dos atletas seniores e veteranos.
A organização disponibiliza transporte para os **caminheiros** se deslocarem, desde Parada de Ester para Eiriz, com partida desse transporte, **às 9h40**, junto ao campo de futebol de Parada;

1.6. A organização disponibiliza transporte do equipamento dos atletas (um volume por atleta, identificado exteriormente por etiqueta com o nº de dorsal), desde a partida até à meta;

1.7. Uma vez chegados à meta os participantes deverão deslocar-se, a pé, até às Portas do Montemuro (cerca de 800 metros), **onde terão à sua disposição o transporte de autocarro para o retorno ao campo e futebol de Parada**;

1.8. A partida e chegada das **CORRIDAS JOVENS** terão lugar no pórtico insuflável do Município de Castro **Daire**, instalado no **campo de futebol de Parada**, coincidente com a partida dos atletas seniores e veteranos;

1.9. A Organização não se responsabiliza pela aptidão dos atletas, nem por qualquer acidente ocorrido com os mesmos, estando, no entanto, garantido o controlo do trânsito na passagem dos atletas nas vias públicas com maior tráfego, bem como a assistência e apoio de ambulâncias. Sempre que se justificar, a Organização garante o policiamento para o controlo do trânsito. Os atletas deverão circular sempre pela direita e tanto quanto possível, encostados à berma;

1.10. Todos os participantes encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoal contratado pela Câmara Municipal de Castro Daire;

1.11. Todos os percursos terão o apoio de equipas de segurança, deslocadas em viaturas próprias ficando, no entanto, a responsabilidade de conhecer o percurso da prova a cargo de cada participante;

1.12. Os casos que estejam omissos no referido regulamento serão resolvidos pela Organização.

2. INSCRIÇÕES

2.1. As inscrições abrem às **00h00 de 10 de junho de 2026 e encerram às 23h59 de 7 de julho de 2026** e devem ser formalizadas online na plataforma de inscrições, acedida via https://stopandgo.net/;

2.2. Aquando da inscrição o participante deverá indicar o nome, nº de documento de identificação (CC / BI), data de nascimento, clube que representa (ou individual) e contacto telefónico. A não indicação ou falsificação de qualquer um destes dados de inscrição anulará a mesma bem como a classificação, individual e coletiva, obtida pelo participante;

2.3. Valores e prazos de taxas de inscrição:

	CAMINHEIROS	CORRIDAS JOVENS	ATLETAS
5 de junho a 7 de julho	€3	Gratuitas	€3

A inscrição inclui:

- Participação no **MONTEMURO VERTICAL RUN** na modalidade escolhida (Competição, Caminhada, Corridas Jovens);
- T-shirt oficial do evento e voucher de massagem personalizado;
- Medalha de finisher (para atletas Seniores, Veteranos e Juniores);
- Seguro de acidentes pessoal;
- Transporte de Caminheiros e atletas juniores desde Parada de Ester (ver ponto **1.4** deste regulamento) até ao local de partida das respetivas atividades;
- Transporte de retorno a Parada de Ester uma vez alcançada a meta;
- Abastecimentos (prova e meta);
- Almoço.

2.4. No dia da prova não serão realizadas quaisquer alterações ou inscrições;

3. DORSAIS

3.1. O dorsal, bem como o "**Kit do Participante**", será entregue no secretariado da prova, aberto, a partir das **8h30** horas, junto à partida. Os dorsais dos clubes serão entregues ao delegado do clube, o qual deverá fazer-se acompanhar do documento de identificação válido dos seus atletas. O dorsal dos atletas individuais será entregue ao próprio participante, o qual deverá fazer-se acompanhar de documento de identificação válido;

3.2. O dorsal, produzido em material resistente à transpiração e intempérie, é válido apenas para em questão, não podendo ser utilizado em qualquer outra prova do circuito **(PER)CORRER CASTRO DAIRE" 2026.**

3.3. O dorsal deverá ser afixado no peito, com recurso a 4 alfinetes ou outro dispositivo de fixação de responsabilidade do atleta, o qual permite a participação, classificação e controlo de presença na prova;

4. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

4.1. A idade do concorrente, para efeitos de integração num escalão, será de acordo com as normas da Federação Portuguesa da Atletismo para a época desportiva 2025 / 2026, devendo os atletas competir no escalão etário indicado para o seu ano de nascimento, segundo a tabela abaixo;

4.2. Os atletas deverão competir no escalão etário indicado para o seu ano de nascimento e de acordo com o indicado nas Normas de Participação do **"(PER)CORRER CASTRO DAIRE" 2026**;

ESCALÕES	ANO NASCIMENTO
BENJAMINS A F / M	Nascidos em 2017 e seguintes
BENJAMINS B F / M	2015 / 2016
INFANTIS F / M	2013 / 2014
INICIADOS F / M	2011 / 2012
JUVENIS F / M	2009 / 2010
JUNIORES F / M	2007 / 2008
SENIORES F / M	1992 a 2006
F35 / M35	1987 a 1991
F40 / M40	1982 a 1986
F45 / M45	1977 a 1981
F50 / M50	1972 a 1976
F55 / M55	1967 a 1971
F60 / M60	1962 a 1966
F65 / M65	1961 e antes

5. REGULAMENTO TÉCNICO

5.1. Os atletas deverão seguir as marcações do percurso, sinalizado através de fita plástica (laranja) e placas indicadoras da direção correta. Os recursos humanos da organização que estarão ao longo do percurso servirão apenas como juízes prova, pelo que os atletas têm a responsabilidade de se guiar unicamente pelas marcações;

5.2. Não é permitido a qualquer atleta receber apoio técnico durante a prova, não pode ser acompanhado por alguém exterior á corrida numa distância superior a 20 metros e não pode receber abastecimento fora das zonas sinalizadas;

5.3. **ABASTECIMENTOS** – Dois pontos de abastecimento líquido (4 km e 6 km) para atletas juniores, seniores e veteranos. Uma vez chegados à meta terão novamente abastecimento líquido.

5.4. Caso o atleta não cumpra algum dos regulamentos específicos da prova será desclassificado ou receberá uma penalização decidida pelos juízes de prova.

6. CLASSIFICAÇÃO

Serão elaborados 3 tipos de classificações:

- Classificação geral individual (M / F);
- Classificação individual por escalões;
- Classificação geral coletiva (M / F).

7. PRÉMIOS

"MONTEMURO VERTICAL RUN"

Geral (Seniores / Veteranos): Medalhão aos 3 primeiros e prémio monetário aos 5 primeiros;

Escalões: Medalhão aos 3 primeiros de cada escalão;

Coletiva: Troféu às 5 primeiras equipas (Pontuação do circuito Percorrer Castro Daire 2026);

Os prémios monetários são da responsabilidade da associação parceira e estão disponíveis no link: https://docs.google.com/document/d/130HuKJrbW956kareacVIfj1DTreCEtRb_Qxr1wh2JeM/edit?usp=sharing

A cerimónia de entrega de prémios realiza-se na mata de Parada de Ester junto ao campo de futebol, com início previsto para as 12h30 horas. Os prémios serão entregues aos próprios atletas ou, na ausência destes, aos delegados dos respetivos clubes, devidamente identificados para o efeito.

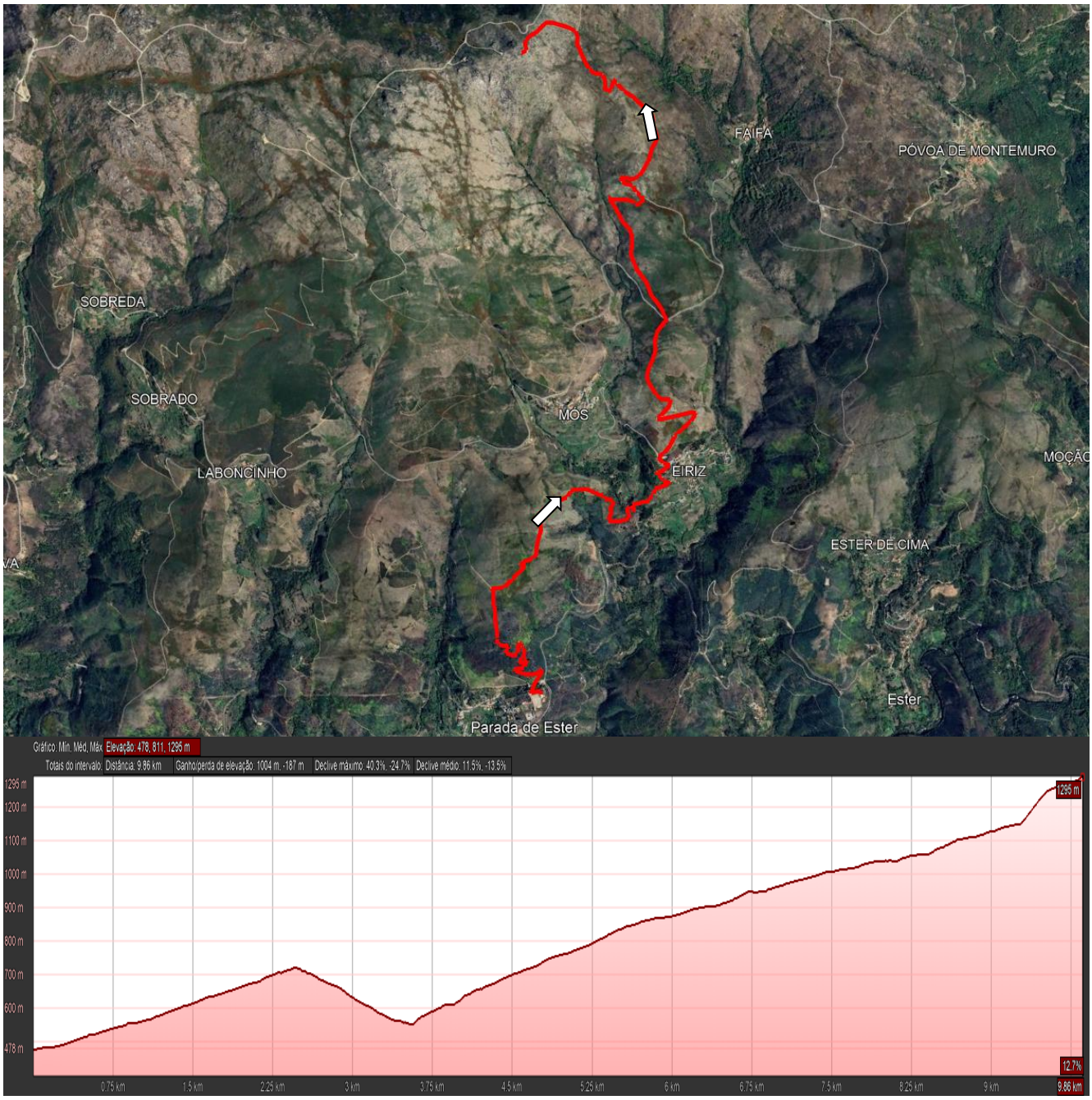
RECOMENDAÇÕES

- Recomenda-se aos delegados dos vários clubes e aos participantes em geral o estrito cumprimento deste regulamento, em especial no que se refere a uma correta distribuição dos atletas pelos escalões;
- A Organização reserva-se o direito de solicitar a identificação e comprovação do escalão etário dos atletas pelo que os mesmos deverão fazer-se acompanhar de um documento de identificação para efeitos de confirmação.

CARATERIZAÇÃO DOS PERCURSOS

CAMINHADA – 6 km (647 d+)

MONTEMURO VERTICAL RUN - 9,850 km (1003 d+)



CORRIDAS JOVENS – volta de 1050 metros (91 d+)

PARA MAIS INFORMAÇÕES, PODE CONSULTAR:

- Os regulamentos e listagem de inscritos em https://stopandgo.net/

- Duvidas, questões ou reclamações através do e-mail: percorrercastrodaire@gmail.com