



PROGRAMA GERAL TMA, Ponte 2023

Percurso: +/-40 km - Dificuldade média+:

Local de partida/chegada: Parque de lazer de Ponte em Ponte – Guimarães (localização:

<https://maps.app.goo.gl/2Rmpmg4gNmjBfxP36>)

O Percurso decorrerá por trilhos, caminhos, estradas rurais e municipais, e caminhos públicos e privados do concelho da Guimarães, devidamente marcado com fita e placas sinalizadoras.

Dia 29-09-2023 (Sexta-feira)

21:00 – Abertura do secretariado **na sede da ARCAP** - Entrega de dorsais e lembranças (localização:

<https://maps.app.goo.gl/jyxvZnrLHdFsSM2W8>).

23:00 – Encerramento do secretariado

Dia 30-09-2023 (Sábado)

10:00 – Abertura do secretariado **no parque de lazer de Ponte** - Entrega de dorsais e lembranças (localização: <https://maps.app.goo.gl/CXMPeqSWMSCUmwQV9>).

18:00 – Encerramento do secretariado

PROGRAMA DO PASSEIO DE BTT, DIA 01-10-2023

Dia 01-10-2023 (Domingo - dia do passeio Trilhos Montanhosos do Ave, Ponte 2023)

07:45 – Abertura do secretariado **no parque de lazer de Ponte** - Entrega de dorsais e lembranças.

08:40 – Encerramento do secretariado

08:45 – Briefing para informações e esclarecimentos aos participantes

09:00 – Partida 7ª Passeio de BTT Trilhos Montanhosos do Ave, Ponte 2023

09:30 – Início da caminhada pelas margens do rio Ave

11:00 – Hora prevista de Chegada da caminhada

11:30 – Hora prevista de chegada do 1º participante

12:30 – Abertura do almoço volante para os participantes e acompanhantes.

15:00 – Hora limite de chegada dos participantes (a partir desta hora não garantimos almoço)

17:00 – Fim do Evento “Trilhos Montanhosos do Ave, Ponte 2023”

OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES

LOCAIS DE ESTACIONAMENTO:

Parque Oficial: Junto ao parque de lazer de Ponte (localização:

<https://maps.app.goo.gl/CjYFjaeGXwUzcoit5>)

Parque Alameda: Na Alameda de Rosas Guimarães, Taipas (localização:

<https://maps.app.goo.gl/sXxnaLwdvZM5FfrH6>)

Parque do Ave: Na rua do Ave, Ponte (localização: <https://maps.app.goo.gl/W7TcSGuFdMzphMyp9>)

BANHOS E LAVAGENS DE BICICLETA:

No Polidesportivo Taipas Termal: (<https://maps.app.goo.gl/Su8XNF1WKN7ekqVkJ9>)

RESPONSABILIDADES

- As caminhadas ARCAP são LIVRES/GRATUITAS e apenas orientativas, cabendo a cada participante toda a responsabilidade, incluindo seguro, conforme regulamento público publicado em: <http://www.arcap.pt/?p=1295> .
- A participação das crianças no Trilho BTT Kids é livre e gratuita, devendo, no entanto, estar acompanhado por, pelo menos, um tutor.
- O uso de capacete é **OBRIGATÓRIO**, no passeio de BTT e no Trilho BTT Kids.



AREA PADOCK

No parque de lazer de Ponte (<https://maps.app.goo.gl/CjYFjaeGXwUzcoit5>), estará localizada a área de padock. Este será o local de partida e de chegada do passeio de BTT, do almoço volante dos participantes e acompanhantes, das atividades e animação previstas (caminhada, O trilho BTT “Kids”, concerto) e das múltiplas bancadas de patrocinadores.

MAPA GERAL



SECRETARIADO/BILHETEIRA

O secretariado estará localizado junto ao ponto 13, lá poderão levantar os dorsais e o kit dos brindes. Este, também, será o local para adquirir senhas de almoço.

Horário do secretariado

Dia 30-09-2023 (Sábado)

- 10:00 – Abertura do secretariado
- 18:00 – Encerramento do secretariado

Dia 01-10-2023 (Domingo)

- 07:45 – Abertura do secretariado.
- 08:40 – Encerramento do secretariado

TRILHO BTT KIDS

O trilho BTT “Kids” é gratuito e não carece de inscrição, a criança deveser acompanhada, por, pelo menos um tutor.

Esta iniciativa está prevista ocorrer entre as 10:00 e 12:00 horas, no Parque de Lazer de Ponte, em Vila de Ponte, Guimarães

O trilho BTT “Kids” é um pequeno percurso circular de aproximadamente 150 m onde será disponibilizado a criança uma bicicleta, conforme disponibilidade. Poderá haver um tempo máximo de utilização conforme afluência. **O uso do capacete é obrigatório.**



ALMOÇO VOLANTE DOS PARTICIPANTES E ACOMPANHANTES

Será distribuído pela área várias bancas de comes e bebes identificados no mapa da Padock.

Será entregue aos participantes e acompanhantes um conjunto de senhas para o almoço volantes. As senhas estão divididas por cores distribuídos da seguinte forme:

- 3 senhas vermelha: Bebida;
- 1 senha amarelo: Sande de porco no espeto;
- 1 senha azul: Fatia de pizza;
- 1 senha verde: Caldo verde;
- 1 senha preto: Café;
- 1 senha branco: Sobremesa.

Os participantes e acompanhantes deverão utilizar estas senhas para adquirir os bens alimentares e bebidas.

Poderão adquirir mais senhas na secretaria/bilheteira do Evento

ESTACIONAMENTO

Parque Oficial: Junto ao parque de lazer de Ponte (localização:

<https://maps.app.goo.gl/CjYFjaeGXwUzcoit5>)

Parque Alameda: Na Alameda de Rosas Guimarães, Taipas (localização:

<https://maps.app.goo.gl/sXxnaLwdvZM5FfrH6>)

Parque do Ave: Na rua do Ave, Ponte (localização: <https://maps.app.goo.gl/W7TcSGuFdMzphMyp9>)

BANHOS

No Polidesportivo Taipas Termal: (<https://maps.app.goo.gl/Su8XNF1WKN7ekqVkj9>)

AMBIENTE

Não deite o lixo no chão, utiliza os vários caixotos lixo distribuídos pela padock.

PERCURSO

O Percurso decorrerá por trilhos, caminhos, estradas rurais e municipais, e caminhos públicos e privados do concelho da Guimarães, devidamente marcado com fita e placas sinalizadoras.

Os acessos aos caminhos privados apenas serão permitidos, no dia do evento, entre as 09:00 e 15:00 horas do dia 01 de outubro 2023. Antes e Após o evento, pedimos que respeito esta condição.

Ao longo dos quilómetros, os participantes terão oportunidade de percorrer, e ver in loco os trilhos limpos e cuidadosamente assinalados – trabalho feito por vários voluntários ao longo dos últimos meses –, trilhos incríveis, caminhos rápidos, em terra compacta, onde vai ser possível aumentar o ritmo, mas também zonas mais técnicas e de maior exigência física.

Ética desportiva

A organização dá-se o direito de excluir qualquer participante que:

- Não cumpra o respetivo regulamento;
- Não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Deite lixo para o chão durante o evento;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização ou falte ao respeito para com esta ou outros participantes, nomeadamente através de agressão física ou verbal, ou pela recusa na apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização;
- Tenha algum tipo de conduta antidesportiva



ABASTECIMENTOS

Haverá 3 abastecimentos – um líquido, um líquidos/sólidos ligeiro (fruta e doces) e um sólidos/líquidos, com disponibilização de:

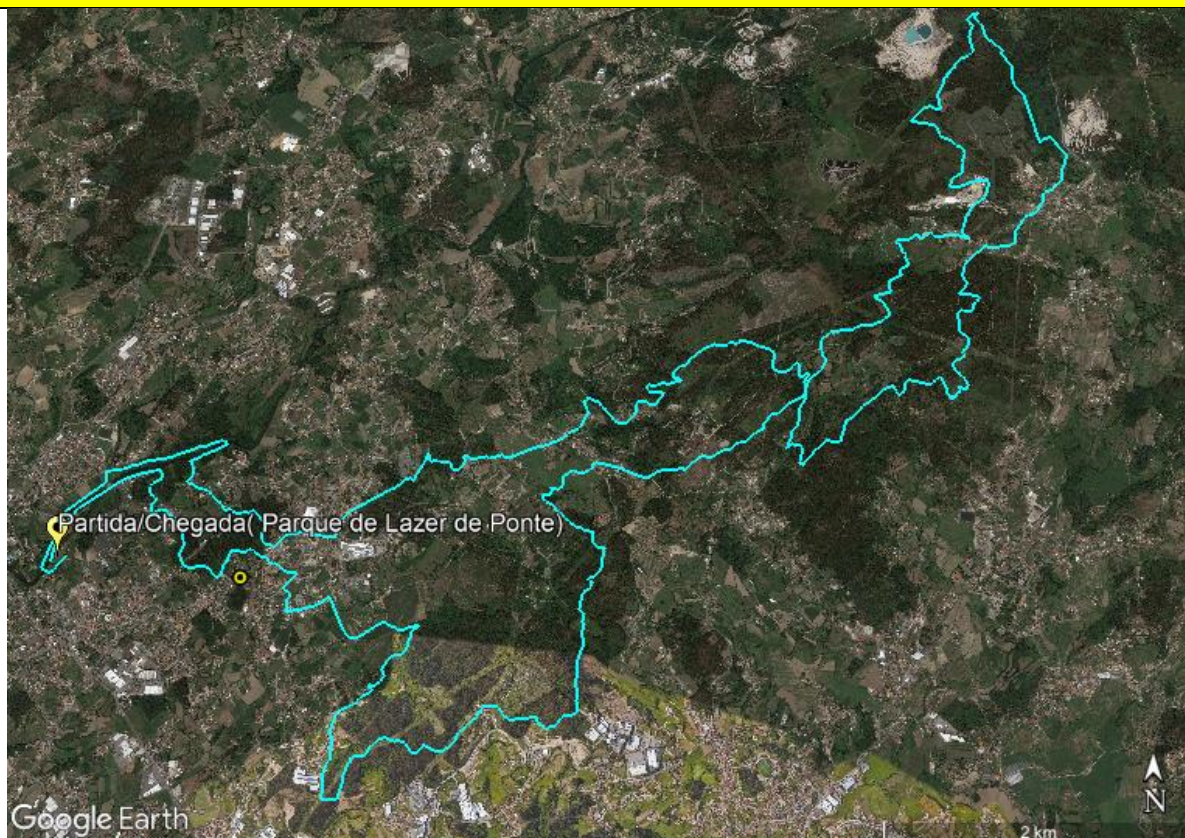
- Água
- Sumo
- Bebida energética
- Croissant
- Lanche misto
- Broa
- Marmelada
- Presunto
- Fruta
- Barras energéticas

Caso as condições climáticas assim o exigir, haverá outros pontos de água distribuído pelo percurso.

Nota: Obrigatório o uso da fita de pulso dos trilhos para ter acesso ao reforço:



VISÃO GERAL DO PERCURSO



Extensão: **37 Km**, Acumulado: **1150 m**

Link do ficheiro GPX do percurso para download: [TMAPonte2023.GPX](#)



ELEVAÇÃO



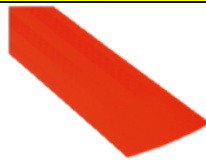
SINALETICA



Dorsal



Seta de orientação/direção



Fita sinalizadora



Placa Informativa

SEGURANÇA

A organização dos Trilhos Montanhosos do Ave insiste em afirmar que este é um passeio de desporto, convívio, divertimento **em segurança** com o máximo possível de respeito pelo ambiente.

Pese embora os indicativos que vão estar dispostos em vários locais, dos elementos de segurança e dos colaboradores da ARCAP, os participantes estão obrigados a respeitar o **Código da Estrada**. Pedimos, por isso, a máxima atenção a todas as placas sinalizadoras e de perigo colocadas ao longo do percurso.

É, ainda, **obrigatório** o uso do capacete devidamente colocado durante todo o trajeto.

Ao longo percurso existirão diversos veículos (ambulância e carrinhas) devidamente identificados como organização para o acompanhamento e apoio necessários.

Para um melhor controlo e monitorização, pedimos que todos os participantes, mesmo os desistentes, passem pela linha da meta.

A organização aconselha a realização de um exame médico a quem tenha antecedentes familiares com problemas cardíacos, diabetes, hipertensão arterial, arteriosclerose, doença renal ou pulmonar.

AMBIENTE

A preocupação ambiental sempre foi atributo da ARCAP, quer através da promoção, quer com ações concretas.

Mais uma vez, A ARCAP assume-se como um exemplo de boas práticas em matérias ambientais. A par da reutilização das fitas de marcação, nas quais já não é utilizado plástico, mas sim tecido, a Associação tem também procurado atuar em matéria de consciencialização ambiental, desde modo, pedimos que as garrafas e copos de plásticos utilizado sejam devidamente colocados nos recipientes disponíveis para este efeito, os mesmos serão reencaminhados para a reciclagem ou reutilização.

São ações com esta que contribuem para que a ARCAP continua a dar passos significativos em direção a uma premissa que muito ambiciona: atingir a neutralidade carbónica nos eventos que organiza.



PROGRAMA DE ATIVIDADES E ANIMAÇÃO

DURANTE O PERCURSO

Prova de vinhos



Reforço energético animado pelo DJ Zé Augusto



Festa de espuma animada pelo DJ Claudio Costa



Animadores teatrais



NO PARQUE DE LAZER DE PONTE

De manhã

Mini caminhada



Participação gratuita

Trilho BTT Kids para crianças.

Coordenação: **DECATHLON**



Participação gratuita.

Animação musical e Speaker oficial DJ Márcio Bravo



De tarde

Almoço volante de convívio com uma bela ementa (pizza artesanal, porco no espeto, caldo verde, bebidas, sobremesa e café)

Entrega de prémios de participação e lembranças

Concerto



Atuação dos StarsDancers



"Happy End Party" com DJ Márcio e DJ Cláudio

