

# Livro de Prova Guia Técnico

5 OUTUBRO 2025

## MARATONA BTT SERRA DA ESTRELA MANTEIGAS

5ª TAÇA DE PORTUGAL  
XCM



**MARATONA ELITE**

**MARATONA CURTA**

**MEIA MARATONA**

**MINI MARATONA**

**INSCRIÇÕES**

**@apedalar**

**@fpciclismo.pt**

**ORGANIZAÇÃO:**



**APOIO:**



## ÍNDICE

Visite Manteigas	3 - 5
Grupo BTT de Manteigas	6
A Prova	7
Equipa Técnica	7
Programa	8
Características da Prova	9
Taça Portugal XCM	10
Percurso	11 - 16
Zonas de Abastecimento	17 - 19
PADDOCK	20
Inscrição	21
Regras de Participação	21
Ambiente e Ecologia	22
Como Chegar	23
Contactos	23

## VISITE MANTEIGAS

### Manteigas – Coração da Serra da Estrela

Aninhada no majestoso Vale Glaciar do Zêzere, em plena Serra da Estrela, a vila de Manteigas é um tesouro natural e cultural do interior de Portugal. Com cerca de 2.900 habitantes e uma área de 121,98 km<sup>2</sup>, Manteigas pertence ao distrito da Guarda e integra a região das Beiras e Serra da Estrela

Conhecida como o Coração da Serra da Estrela, Manteigas oferece paisagens deslumbrantes em todas as estações do ano: desde os mantos de neve no inverno às encostas floridas na primavera, passando pelos rios límpidos no verão e pelas cores douradas do outono

### Natureza e Património

A vila está situada num dos melhores exemplos de modelação glacial da Europa – o Vale Glaciar do Zêzere – e é sede do Estrela Geopark, reconhecido pela UNESCO. Entre os seus ex-libris naturais destacam-se:

- Poço do Inferno, uma cascata impressionante que congela no inverno;
- Rota das Faias, trilho mágico entre árvores centenárias;
- Penhas Douradas, formação geológica e localidade de charme;
- Termas de Manteigas, com águas termais de qualidade.

O património edificado inclui igrejas históricas como a de Santa Maria e São Pedro, o Solar da Casa das Obras, e várias capelas que testemunham a fé e a tradição da comunidade.



## VISITE MANTEIGAS

### Cultura e Gastronomia

Manteigas preserva os costumes serranos, com destaque para a sua herança criptojudáica e a forte ligação à indústria têxtil. A gastronomia local é rica e autêntica, com pratos como:

- Feijoca de Manteigas, guisado de feijão graúdo com carnes de porco;
- Truta da Serra, chanfana, cabrito assado;
- Doces tradicionais como arroz doce, requeijão com doce de abóbora, pastéis de feijoca, bolos de leite e cavacas



## VISITE MANTEIGAS

### **Turismo e Atividades**

Manteigas é um destino de experiências: caminhadas, BTT, trail, parapente e observação da natureza. A rede de trilhos verdes oferece mais de 200 km de percursos para descobrir a biodiversidade e a geomorfologia únicas da região.

Com uma oferta hoteleira de qualidade, desde casas rurais a hotéis de charme como a Casa das Penhas Douradas ou a Casa de São Lourenço, Mantegias é ideal para escapadinhas em qualquer época do ano.

### **BTT em Mantegias – Pedalar no Coração da Serra da Estrela**

A vila de Mantegias, situada em pleno Parque Natural da Serra da Estrela, é um verdadeiro paraíso para os amantes do BTT. Com paisagens de cortar a respiração, trilhos técnicos e uma infraestrutura de excelência, o concelho afirma-se como um dos destinos de referência para a prática de ciclismo de montanha em Portugal.

### **Centro Cyclin’Portugal de Mantegias**

O concelho dispõe de um Centro de BTT homologado, integrado na rede Cyclin’Portugal, com mais de 150 km de trilhos sinalizados e adaptados a todos os níveis de dificuldade. Este centro oferece:

- Balneários com água quente;
- Estação de lavagem e manutenção de bicicletas;
- Mapas e sinalização detalhada dos percursos
- Percursos para Todos os Gostos
- 

Os trilhos estão organizados por cores, consoante a dificuldade:

- Rota da Lapa (Verde) – 7,5 km, ideal para iniciantes;
- Rota do Sameiro (Azul) – 14,5 km, com vistas sobre o Rio Zêzere;
- Rota do Vale Glaciar (Vermelha) – 23,6 km, com descida técnica pelo vale glaciar;
- Rota do Corredor dos Mouros (Vermelha) – 33,8 km, com single-tracks e miradouros;
- Rota das Penhas Douradas (Preta) – 65,4 km, para os mais experientes, com passagem pelo Mondeguinho e Penhas Douradas

### **Eventos e Comunidade**

Mantegias acolhe regularmente eventos de grande dimensão, como a Maratona BTT Serra da Estrela. Esta prova atrai atletas de elite e amadores, com várias distâncias adaptadas a diferentes níveis de preparação 3.

## GRUPO BTT DE MANTEIGAS

### Grupo BTT de Manteigas – Pedalar com História

Fundado oficialmente a 10 de abril de 1995, o Grupo BTT de Manteigas nasceu da paixão de um grupo de amigos pela bicicleta e pela Serra da Estrela. Antes mesmo da formalização da associação, nomes como José António Monteiro, Tiago Craveiro e António José Moreira já organizavam passeios que reuniam ciclistas locais e visitantes, incluindo atletas franceses da região de Morlaàs.

O grupo rapidamente se destacou pela ousadia dos seus percursos, numa época em que poucos se aventuravam em travessias superiores a 40 ou 50 km. Entre as primeiras grandes aventuras estão as travessias da Guarda ao Piódão, e de Manteigas a Videmonte, com destaque para os passeios na neve e pelas paisagens glaciais da Serra .

Durante os anos seguintes, o Grupo BTT de Manteigas tornou-se uma referência regional, promovendo:

- Passeios regulares e eventos de BTT;
- Ações de manutenção e marcação dos trilhos do concelho;
- Participação em provas nacionais;
- Dinamização do Centro Cyclin'Portugal de Manteigas, com mais de 150 km de trilhos sinalizados 2.

Apesar de algumas pausas ao longo dos anos, o espírito do grupo manteve-se vivo, com novos membros e projetos que continuam a valorizar o território e a prática desportiva. Em 2024, o grupo anunciou uma nova equipa, novos parceiros e desafios, reafirmando o seu papel ativo na promoção do BTT e do concelho de Manteigas.



**Denominação:** Maratona BTT Serra da Estrela

**Data:** 05 Outubro

**Localização:** Manteigas

**Organização:** Grupo BTT de Manteigas

## EQUIPA TÉCNICA

**Diretores de Prova:** António Correia / Tiago Craveiro

**Apoio Diretores de Prova:** José Eduardo Fernandes (ACBI)

**Responsável pelo Secretariado:** Jorge Niné / ACBI

**Responsável pelo Percurso:** Nuno Ferrão

**Responsável pelos Meios de Socorro:** Rui Perdiz

**Responsável pela Coordenação com a GNR:** Filipe Neves

**Responsável pelas Motas de Apoio:** Bruno Félix

**Responsável pelas Zonas de Abastecimento:** Gina Santos

**Cronometragem:** ACBI

**Responsável pelo Controlo Antidoping:** Enfermeira Cândida Tavares

**Comissários:** UVP-FPC

**Controladores de Percurso:** Grupo BTT Manteigas

**Meios de Socorro:** Bombeiros Voluntários de Manteigas

## SÁBADO - 04 OUTUBRO

**16H00** Abertura Secretariado

**20H00** Encerramento Secretariado

## DOMINGO - 05 OUTUBRO

**07:45** Abertura Secretariado

**08:30** Encerramento Secretariado

**08:55** Briefing geral

**09:00** Partida E-MTB M/F

**09:02** Partida todas as categorias femininas e Paraciclistas D / C

**09:15** Partida Elites Masculinos

**09:18** Partida MASTERS 30

**09:19** Partida MASTERS 35

**09:20** Partida MASTERS 40

**09:21** Partida MASTERS 45

**09:22** Partida MASTERS 50

**09:23** Partida MASTERS 55

**09:24** Partida MASTERS 60

**09:25** Partida MASTERS 65

**09:26** Partida SUB 17, SUB 19 e MASTER 70

**09:30** Partida MARATONA SERRA DA ESTRELA

**10:20** Chegada 1º participante Mini Maratona

**11:20** Chegada 1º participante Meia Maratona

**12:30** Chegada 1º participante Maratona Curta

**13:20** Chegada 1º participante Maratona Elite

**14:00** Cerimónia Protocolar 5ª Taça de Portugal XCM

**14:30** Cerimónia Protocolar Final Taça de Portugal XCM

## CARACTERÍSTICAS DA PROVA

A Maratona BTT Serra da Estrela é uma competição de âmbito nacional que integra a 5.ª etapa da Taça de Portugal de XCM, organizada sob a égide da Federação Portuguesa de Ciclismo (UVP-FPC).

Todas as provas da Taça de Portugal de XCM seguem rigorosamente o Regulamento Geral da UVP-FPC, sendo o Colégio de Comissários a entidade responsável pela sua aplicação e supervisão.

Esta competição destina-se a atletas com licença desportiva de competição, filiados em qualquer Associação Regional. Paralelamente, os participantes com licença “CPT” (Ciclismo para Todos), emitida pela UVP-FPC, poderão integrar a prova na vertente CPT – Ciclismo para Todos, destinada a atletas federados e não federados. Esta vertente rege-se por um regulamento específico, da responsabilidade da entidade organizadora que pode ser consultado [aqui](#).

### Percursos para Todos os Níveis

A Maratona apresenta quatro percursos distintos, desenhados para responder à diversidade de categorias dos participantes:

- Mini Maratona: 25 km | 900 m D+
- Meia Maratona: 46 km | 1400 m D+
- Maratona Curta: 72 km | 1900 m D+
- Maratona Elite: 87 km | 2400 m D+

Cada percurso oferece uma experiência única, combinando desafio físico, paisagens deslumbrantes da Serra da Estrela e trilhos técnicos pretendendo fazer desta prova uma referência no calendário nacional de BTT.



## TAÇA PORTUGAL XCM

A Serra da Estrela prepara-se para receber a derradeira etapa da Taça de Portugal XCM 2025, com a vila de Manteigas como cenário de fundo. Após meses de competição intensa, esta prova decisiva reunirá os melhores atletas nacionais de maratona BTT, prontos para disputar os lugares de topo e escrever o capítulo final de uma temporada verdadeiramente memorável.

Com trilhos exigentes, paisagens de cortar a respiração e uma organização de excelência, a Maratona BTT Serra da Estrela promete ser muito mais do que uma simples corrida: será uma celebração do esforço, da superação e da paixão pelo ciclismo de montanha.

Os quatro percursos disponíveis – da Mini Maratona à desafiante Maratona Elite – foram pensados para proporcionar uma experiência única a todos os participantes, independentemente do seu nível, num dos cenários naturais mais emblemáticos de Portugal.

Ao cruzar a meta, não estará apenas em jogo a vitória de uma etapa. Serão coroados os grandes campeões e campeãs da Taça de Portugal XCM 2025, num momento de consagração que ficará gravado na história do BTT nacional.



## PERCURSO

O percurso desenhado pelo Grupo BTT de Manteigas para a Maratona BTT Serra da Estrela, e para a 5.ª etapa da Taça de Portugal XCM, é uma verdadeira ode à montanha e à superação. Este traçado não é apenas uma competição, é uma jornada que dignifica e exalta os trilhos ancestrais do concelho de Manteigas, revelando a alma da Serra da Estrela em cada curva, em cada subida, em cada respiração.

A partida dá-se junto à Câmara Municipal de Manteigas, onde os primeiros quilómetros em empedrado permitem aos atletas dispersarem-se pelas ruas da vila, preparando corpo e espírito para o que está por vir. Ao entrarem em terreno de terra batida, são imediatamente confrontados com descidas vertiginosas e subidas intensas que os conduzem até Leandres, num ritmo que exige técnica, força e coragem.

A subida seguinte revela a aldeia de Sameiro, com uma vista privilegiada para o icónico Baloço do Amor, no Vale de Amoreira — um momento de contemplação antes de alcançarem a primeira zona de abastecimento (ZA1). A partir daí, uma exigente subida em terra, com cerca de 6 km, leva os atletas até à zona da Quinta da Taberna, no Cimo do Sameiro, onde o rio Mondego se torna companheiro de trilho, guiando-os até ao mágico Covão da Ponte e à ZA2.

Após reabastecimento, inicia-se uma das etapas mais desafiantes: uma subida de aproximadamente 10 km que culmina nas Penhas Douradas (ZA3), a 1300 metros de altitude. Lá do alto, os atletas são recompensados com panorâmicas arrebatadoras, onde o céu parece tocar a serra.

A fase final do percurso é marcada por descidas técnicas e single tracks emocionantes, atravessando a zona das Faias, num cenário de beleza pura e selvagem, até regressarem à magnífica Vila de Manteigas, onde termina esta epopeia sobre duas rodas.

Este percurso, mais do que uma prova, é uma celebração da resistência, da natureza e da paixão pelo BTT.



## CATEGORIAS

### MARATONA ELITE:

- ELITE MASCULINO
- MASTER 30 MASCULINO
- MASTER 35 MASCULINO

### MARATONA CURTA:

- ELITE FEMININO
- MASTER 30 FEMININO
- MASTER 40 FEMININO
- MASTER 40 MASCULINO
- MASTER 45 MASCULINO
- MASTER 50 FEMININO
- MASTER 50 MASCULINO
- MASTER 55 MASCULINO
- MASTER 60 MASCULINO
- MASTER 65 MASCULINO
- PARACICLISMO D

### MEIA MARATONA:

- PARACICLISMO FEMININO
- PARACICLISMO C
- E-MTB (M/F)

### MINI MARATONA:

- SUB 17 FEMININO
- SUB 17 MASCULINO
- SUB 19 FEMININO
- SUB 19 MASCULINO
- MASTER 70 FEMININO
- MASTER 70 MASCULINO

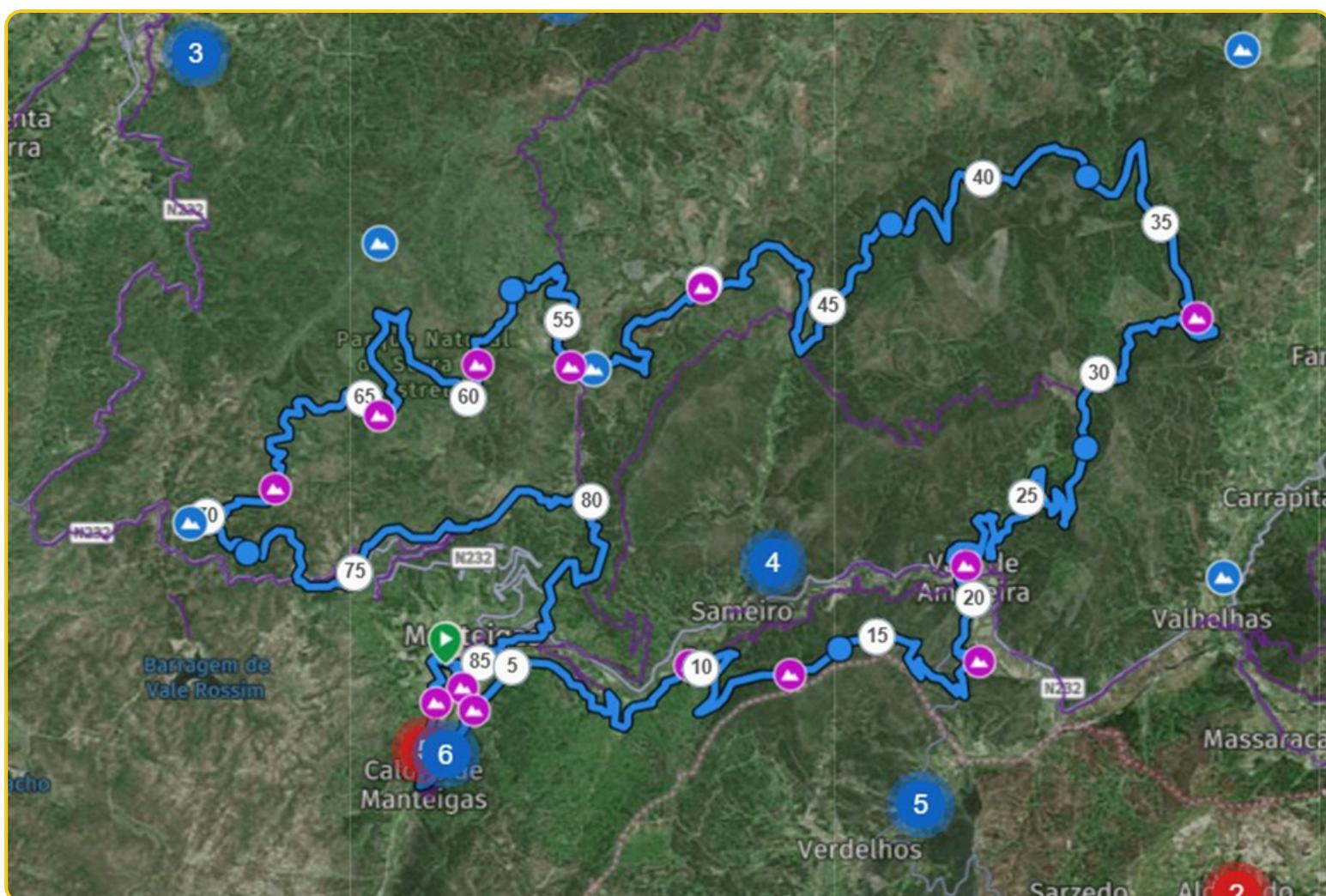


## MARATONA ELITE

87 km | 2400 D+

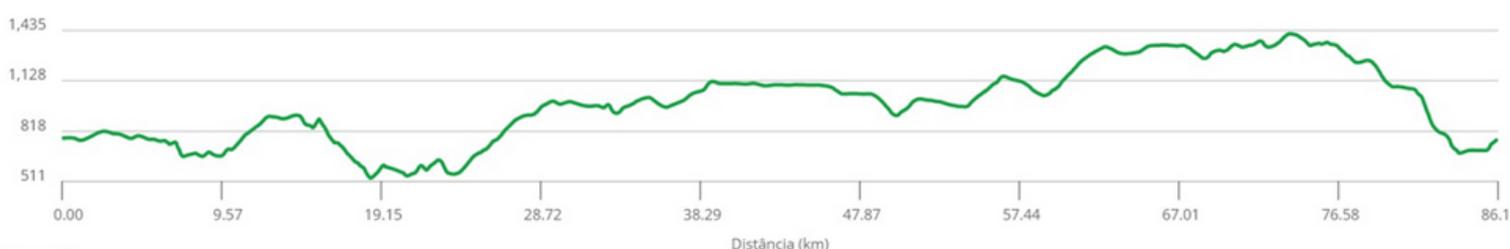
Esta rota foi desenhada para testar os limites dos participantes, combinando trilhos técnicos, subidas prolongadas e zonas de altitude, onde o controlo do esforço e as competências técnicas são fundamentais.

Ao longo do trajeto, os atletas enfrentam terrenos variados e desafiantes, com passagens por áreas emblemáticas da Serra da Estrela, exigindo não só preparação física, mas também capacidade de gestão estratégica da prova. Este percurso destina-se exclusivamente às categorias elegíveis para disputar a Taça de Portugal XCM, sendo uma verdadeira prova de elite que culmina na consagração dos melhores atletas nacionais da modalidade.



Elevação

Minimizar



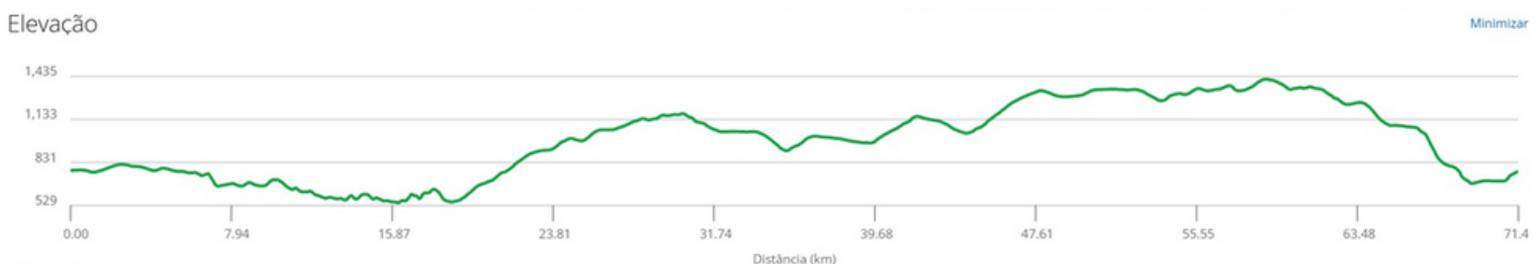
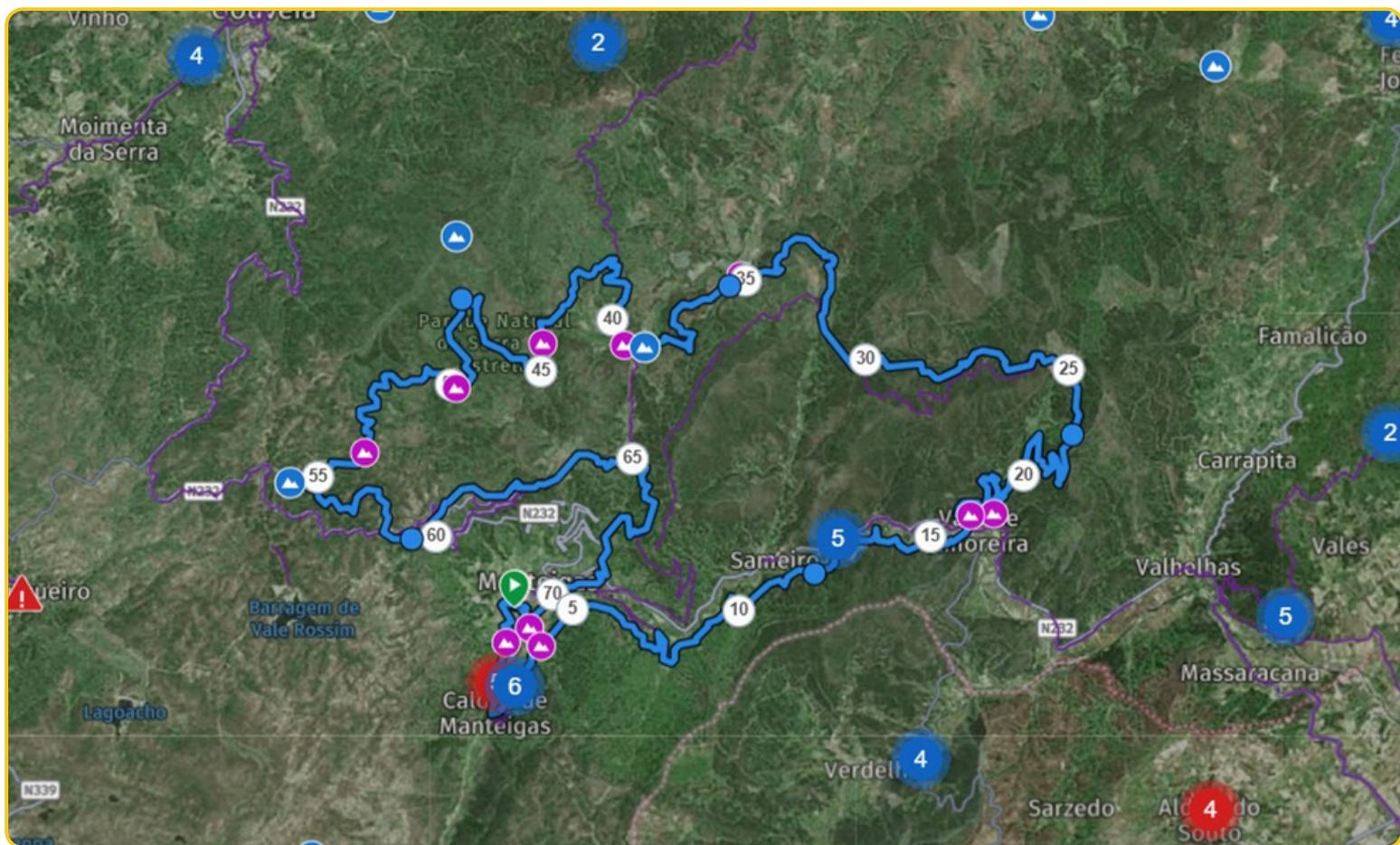
# PERCURSO

## MARATONA CURTA

**72 km | 1900 D+**

Com cerca de 72 quilómetros de extensão e 1900 metros de desnível positivo acumulado, este percurso é direcionado a atletas com boa preparação física e experiência consolidada em maratonas de montanha. Ao longo do trajeto, os participantes enfrentam segmentos técnicos exigentes, subidas prolongadas e zonas de elevado desgaste físico, que requerem não só resistência, mas também capacidade de gestão do esforço e domínio técnico da bicicleta.

Este percurso representa um verdadeiro desafio para quem procura superar os seus limites em ambiente de montanha, combinando a beleza natural da Serra da Estrela com a intensidade própria das provas de longa distância.



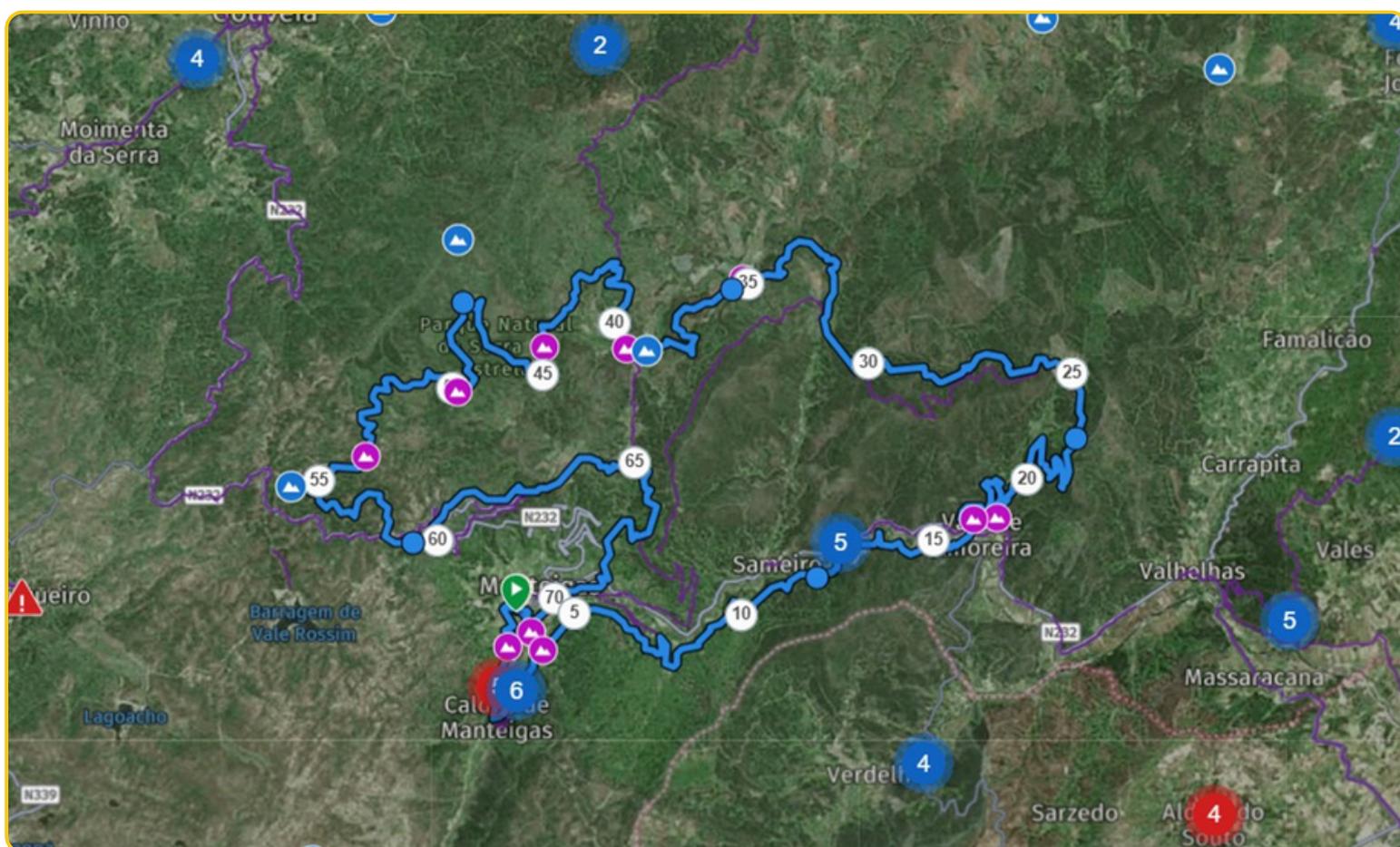
## PERCURSO

## MEIA MARATONA

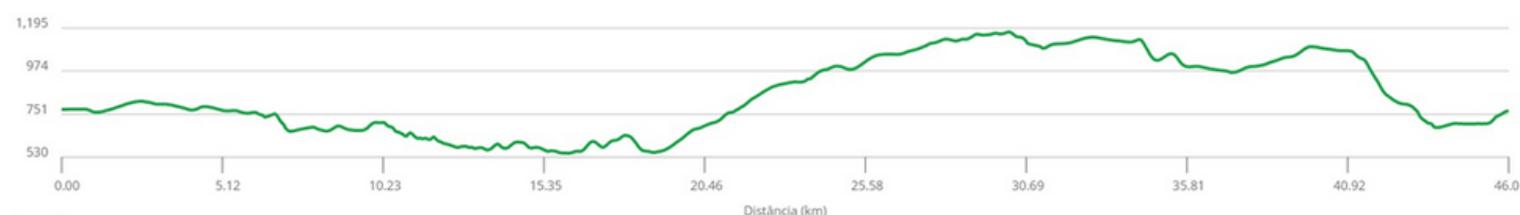
46 km | 1400 D+

Com aproximadamente 46 quilómetros de extensão e 1400 metros de desnível positivo acumulado, este percurso foi concebido para atletas com experiência moderada em provas de BTT. Ao longo do trajeto, os participantes enfrentam subidas exigentes e descidas técnicas, num percurso que mantém um nível de exigência intermédio, ideal para quem procura um desafio equilibrado entre esforço físico e técnica.

Este percurso oferece uma excelente oportunidade para consolidar competências em ambiente de montanha, explorando trilhos variados e paisagens marcantes da Serra da Estrela, sem exigir o nível extremo das maratonas mais longas.



Elevação



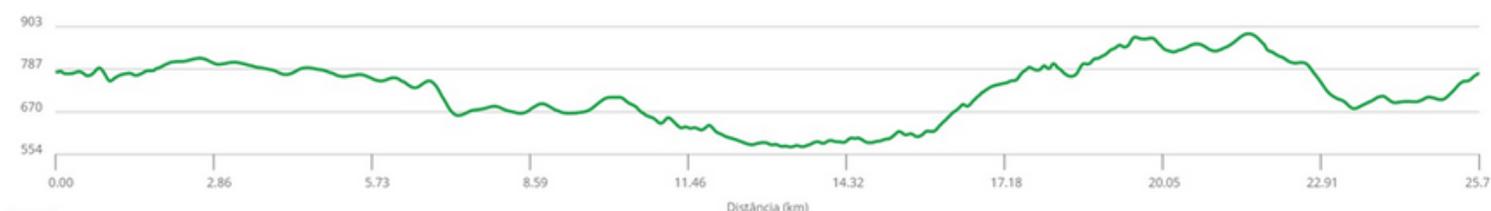
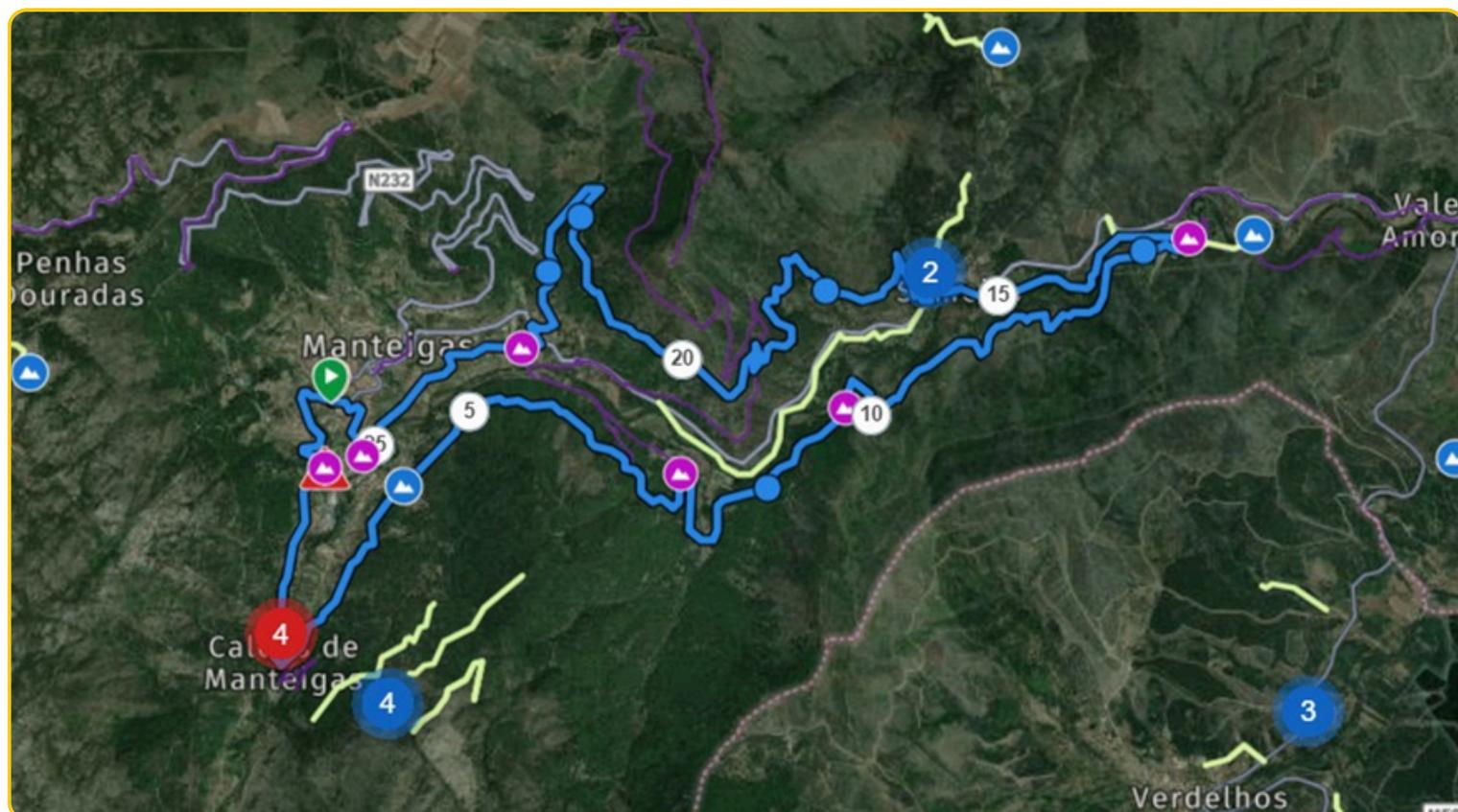
## MINI MARATONA

25 km | 900 D+

Com cerca de 25 quilómetros de extensão e 900 metros de desnível positivo acumulado, este percurso apresenta um perfil acessível, ideal para atletas iniciados ou para quem pretende desfrutar da experiência do BTT em ambiente de montanha, sem a pressão da competição. Apesar de incluir algumas subidas e zonas técnicas moderadas, o grau de dificuldade é reduzido, permitindo uma participação descontraída, segura e envolvente.

Este percurso não tem carácter competitivo e foi desenhado ao abrigo do Artigo 2.2 do Regulamento da Taça de Portugal XCM, oferecendo aos escalões Sub17 (M/F), Sub19 (M/F) e M70 (M/F) a oportunidade de contacto com a natureza, superação pessoal e o prazer de pedalar em plena Serra da Estrela, num ambiente acolhedor e inclusivo.

Além disso, este trajeto permite aos jovens atletas dos escalões Sub17 e Sub19 uma primeira aproximação à modalidade, podendo representar um passo importante no seu percurso desportivo e na futura integração em provas competitivas de XCM.



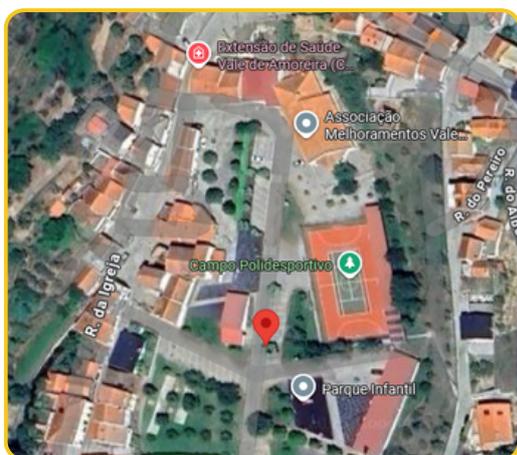
## ZONAS DE ABASTECIMENTO

### MARATONA ELITE | MARATONA CURTA

**ZA 1:** Vale de Amoreira

**GPS:** 40°24'58.8"N 7°26'30.5"W

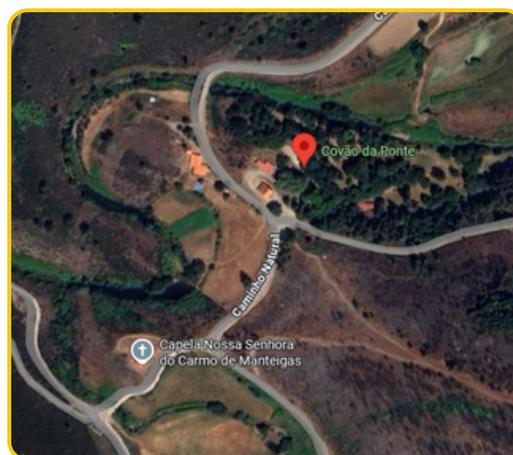
 [Ver localização](#)



**ZA 2:** Covão da Ponte

**GPS:** 40°26'32.4"N 7°30'56.9"W

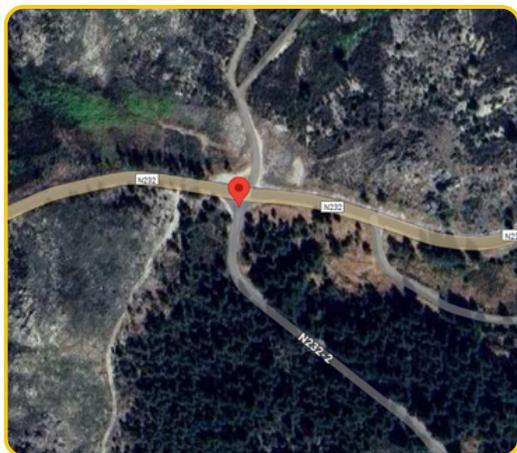
 [Ver localização](#)



**ZA 3:** Penhas Douradas

**GPS:** 40°24'43.2"N 7°34'05.8"W

 [Ver localização](#)



## ZONAS DE ABASTECIMENTO

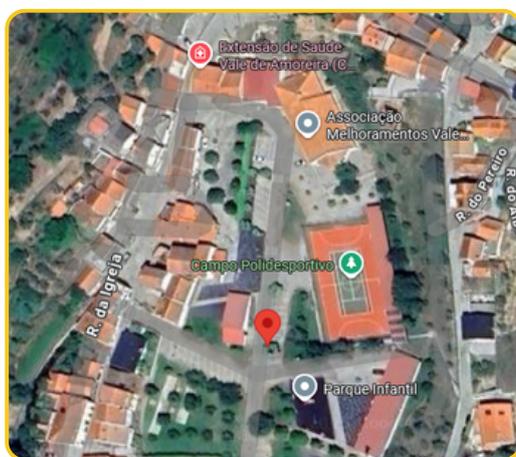
### MEIA MARATONA

**ZA 1:** Vale de Amoreira

**GPS:** 40°24'58.8"N 7°26'30.5"W



[Ver localização](#)

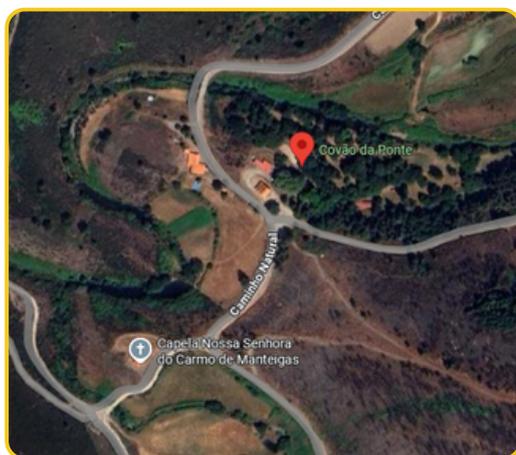


**ZA 2:** Covão da Ponte

**GPS:** 40°26'32.4"N 7°30'56.9"W



[Ver localização](#)



## ZONAS DE ABASTECIMENTO

### MINI MARATONA

**ZA 1:** Sameiro

**GPS:** 40°24'33.1"N 7°29'23.4"W

 [Ver localização](#)



[visitmanteigas.pt](http://visitmanteigas.pt)

## PADDOCK

O Paddock estará instalado na Rua 1.º de Maio, com a partida localizada junto à Câmara Municipal de Manteigas.

O secretariado e o controlo antidoping funcionarão no Centro Cívico, garantindo acessibilidade e centralidade para todos os participantes.

Os balneários e instalações sanitárias (WC) estarão disponíveis no Pavilhão Municipal, assegurando condições adequadas de conforto e higiene para atletas e equipas técnicas.



 Partida / Meta

 Direção Percurso

 Secretariado

 Pódio

 Controlo antidoping

 WC / Banhos

 Estacionamento

 Parque Equipas



## INSCRIÇÃO

- As inscrições para a 5ª Etapa da Taça de Portugal XCM decorrem até às 23:59 de dia 01.10 e podem ser efetuadas através do website da UVP-FPC
- A inscrição tem um custo de 10€
- São admitidas inscrições nas 20h posteriores à data limite de inscrição - 19:59 de dia 02.10, tendo estas um custo acrescido de 10€

## REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- Todos os elementos credenciados para esta prova deverão ter uma licença desportiva válida em 2025, com exceção de convidados, membros da comunicação social, membros das forças de segurança e tripulação das ambulâncias;
- O ato de inscrição para a prova implica por parte de quem o faz, o conhecimento, aceitação expressa e cumprimento dos Regulamentos da UVP-FPC, bem como dos Regulamentos Particulares aplicáveis a esta prova.
- O paddock será instalado junto à Câmara Municipal de Manteigas
- Haverá distribuição de líquidos pela organização;
- Não serão disponibilizadas refeições para atletas, acompanhantes ou membros do staff. No entanto, estarão disponíveis locais de restauração nas imediações da zona de paddock, e na vila, devidamente preparados para acolher todos os interessados.
- Qualquer penalização que deva ser aplicada a atleta, diretor desportivo ou treinador ou equipa será aplicada de acordo com a Tabela de Penalidades do regulamento da UVP-FPC e da UCI;
- Todos os intervenientes na prova “Maratona BTT Serra da Estrela”, independentemente da sua função, autorizam à Associação de Ciclismo da Beira Interior, à UVP-FPC e ao Colégio de Comissários, a recolha e tratamento de dados pessoais para efeitos e fins relacionados com a gestão da prova desportiva e para envio de informações.

## AMBIENTE E ECOLOGIA

A realização da prova terá lugar no Parque Natural da Serra da Estrela, área classificada e protegida pela sua relevância ecológica e paisagística. Nesse sentido, é expressamente proibido o acesso aos percursos por viaturas que não pertençam à organização, com vista à salvaguarda dos valores naturais e à segurança dos participantes.

Solicita-se a todos os envolvidos, incluindo atletas, equipas de apoio e público, o estrito cumprimento das normas ambientais, nomeadamente no que respeita à gestão de resíduos. Todos os detritos devem ser depositados exclusivamente nas zonas de abastecimento devidamente assinaladas, sendo absolutamente interdito o seu abandono em qualquer outro local.

A deteção de comportamentos que contrariem estas orientações será comunicada às autoridades competentes, podendo os infratores ser sancionados nos termos da legislação ambiental em vigor.

A preservação do património natural depende do compromisso e da responsabilidade de todos. Contamos com a colaboração dos participantes para garantir o respeito pelo meio ambiente e o sucesso do evento.

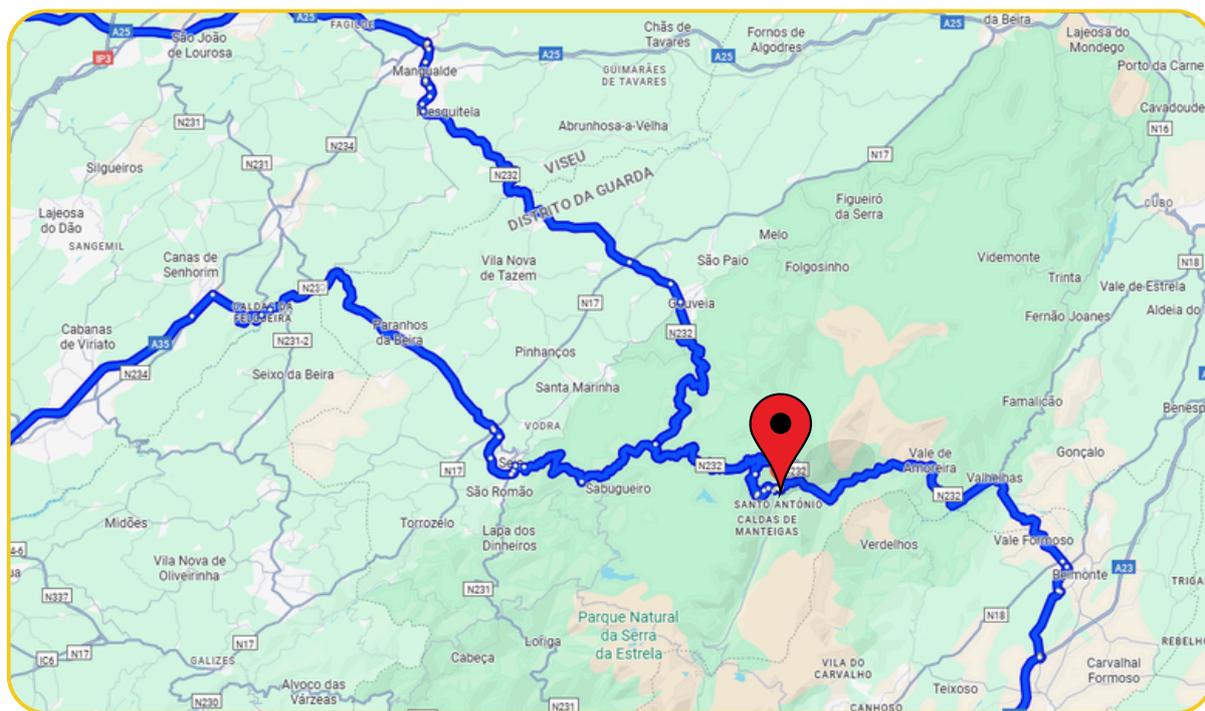


## COMO CHEGAR

**Coordenadas GPS:** 40°24'03.0"N 7°32'26.1"W

**GOOGLE MAPS:** <https://maps.app.goo.gl/JrSCK3z3YAAV4yv69>

**Morada:** Rua 1º de Maio. 6260-101 Manteigas



## CONTACTOS

### EMERGÊNCIA

RUI PERDIZ | 967 832 999

TIAGO CRAVEIRO | 925 877 117

### GRUPO BTT DE MANTEIGAS

Tiago Craveiro | 925 877 117

grupobttmanteigas@gmail.com

### ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA BEIRA INTERIOR

José Eduardo Fernandes | 968 887 550

acbeirainterior@gmail.com

### UVP - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

Rua de Campolide nº 237

1070 - 030 Lisboa/Portugal

Tel.: +351 21 3802140



GRUPO BTT DE MANTEIGAS



CM-MANTEIGAS.PT



**cada bicicleta  
transporta uma vida  
respeite o ciclista**

