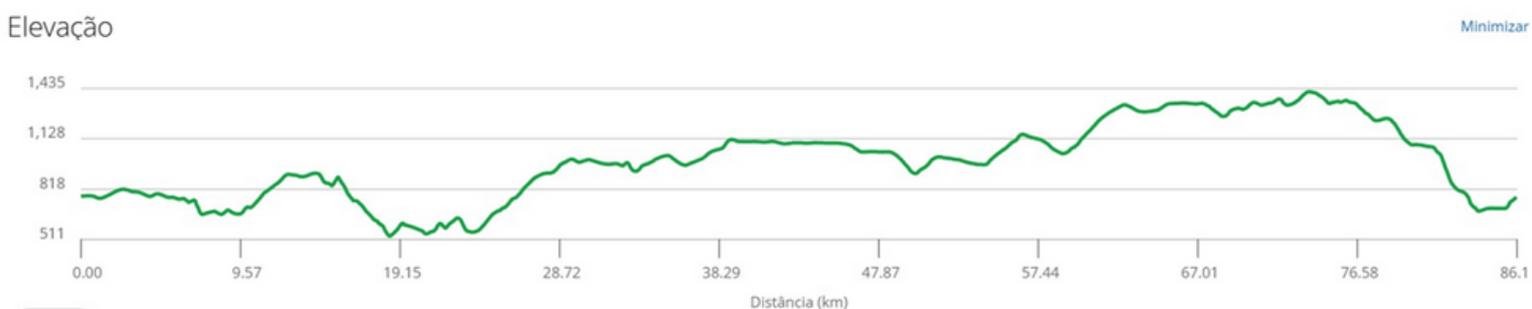
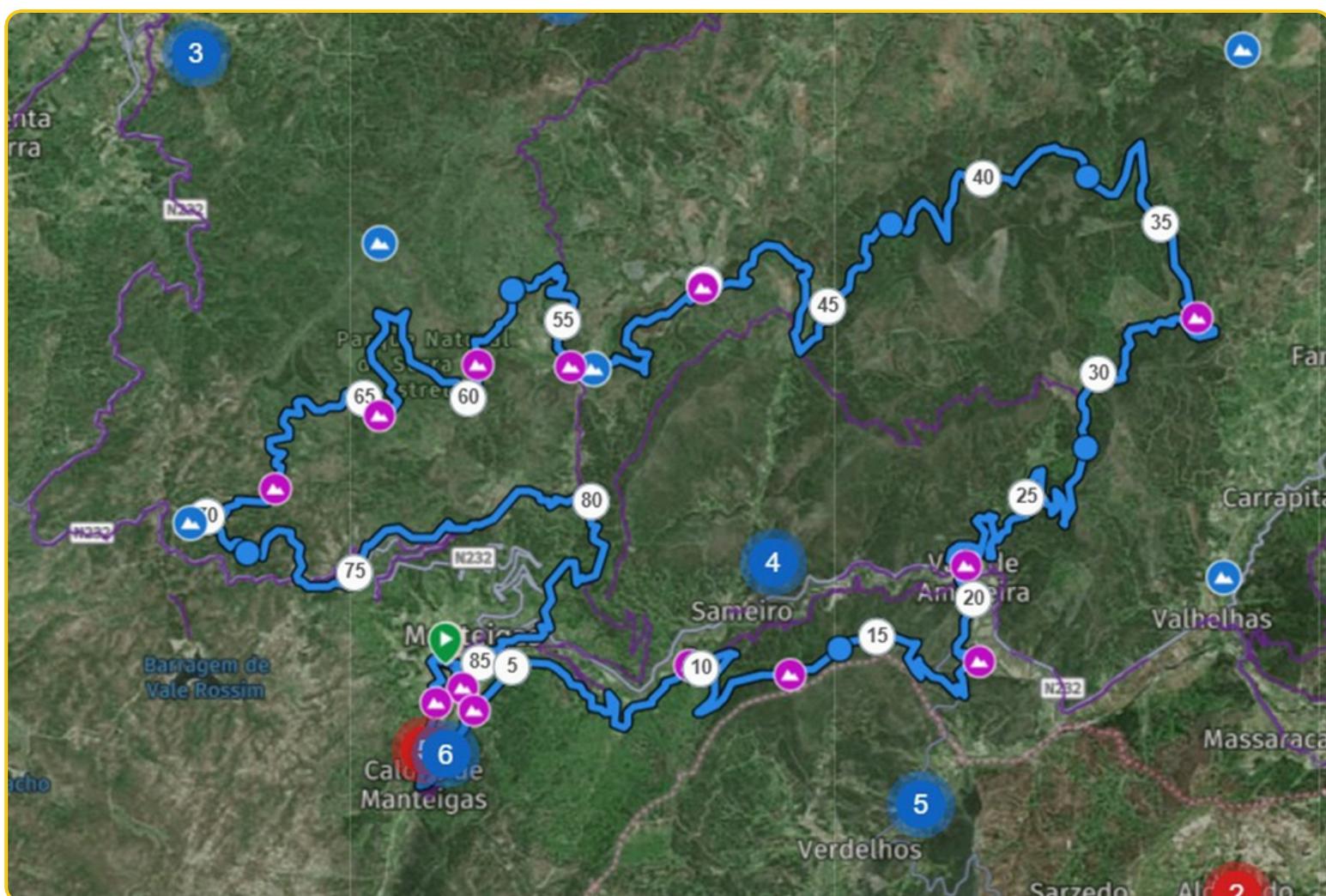


MARATONA ELITE

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.

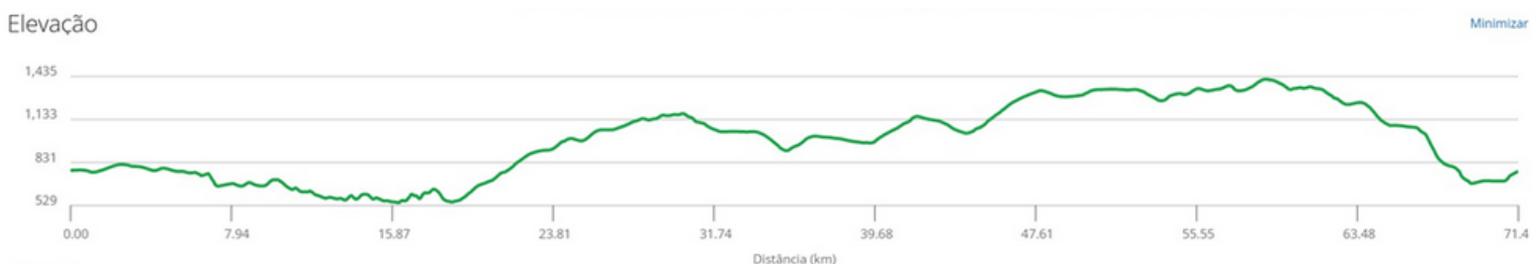
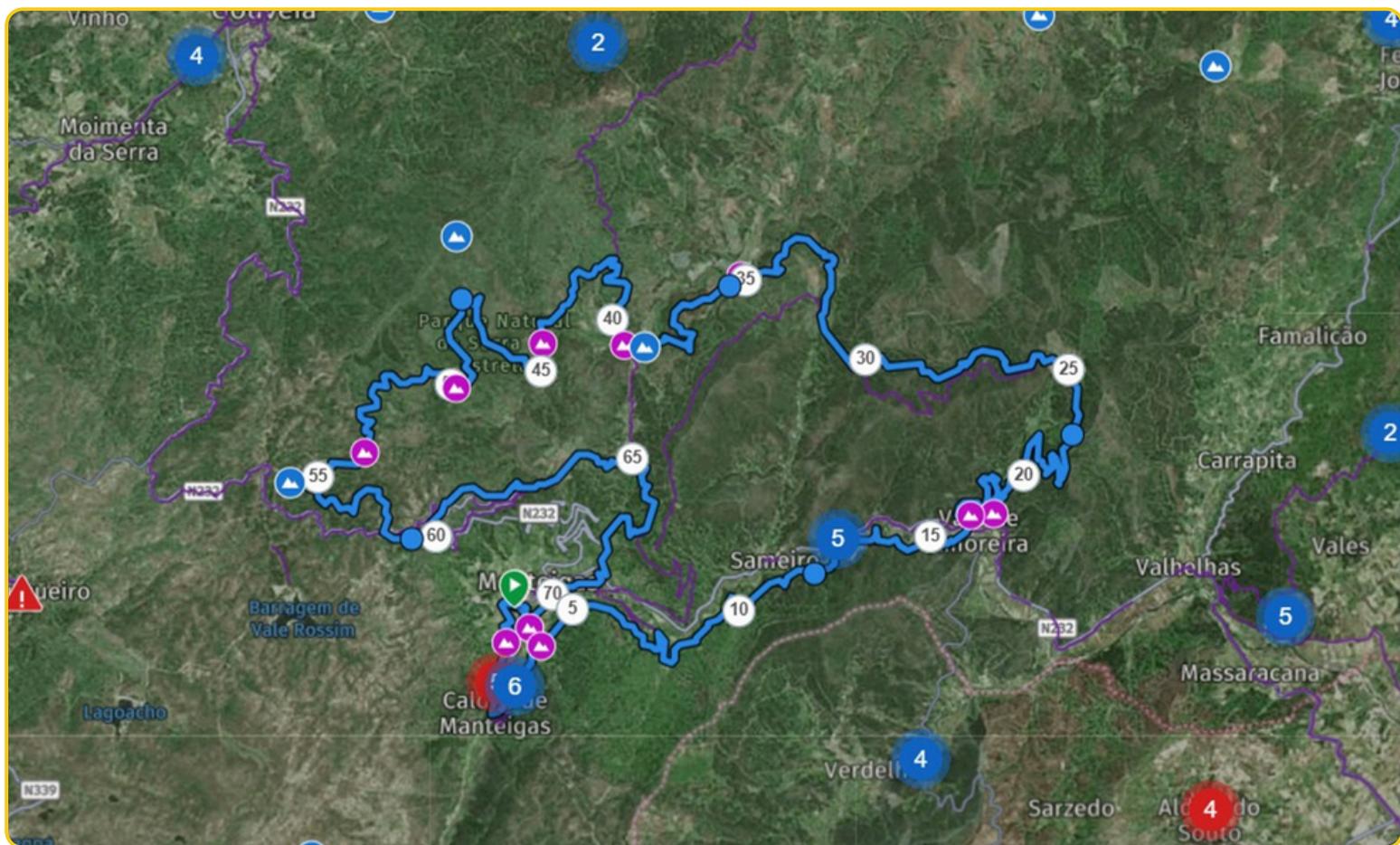


MARATONA CURTA

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.

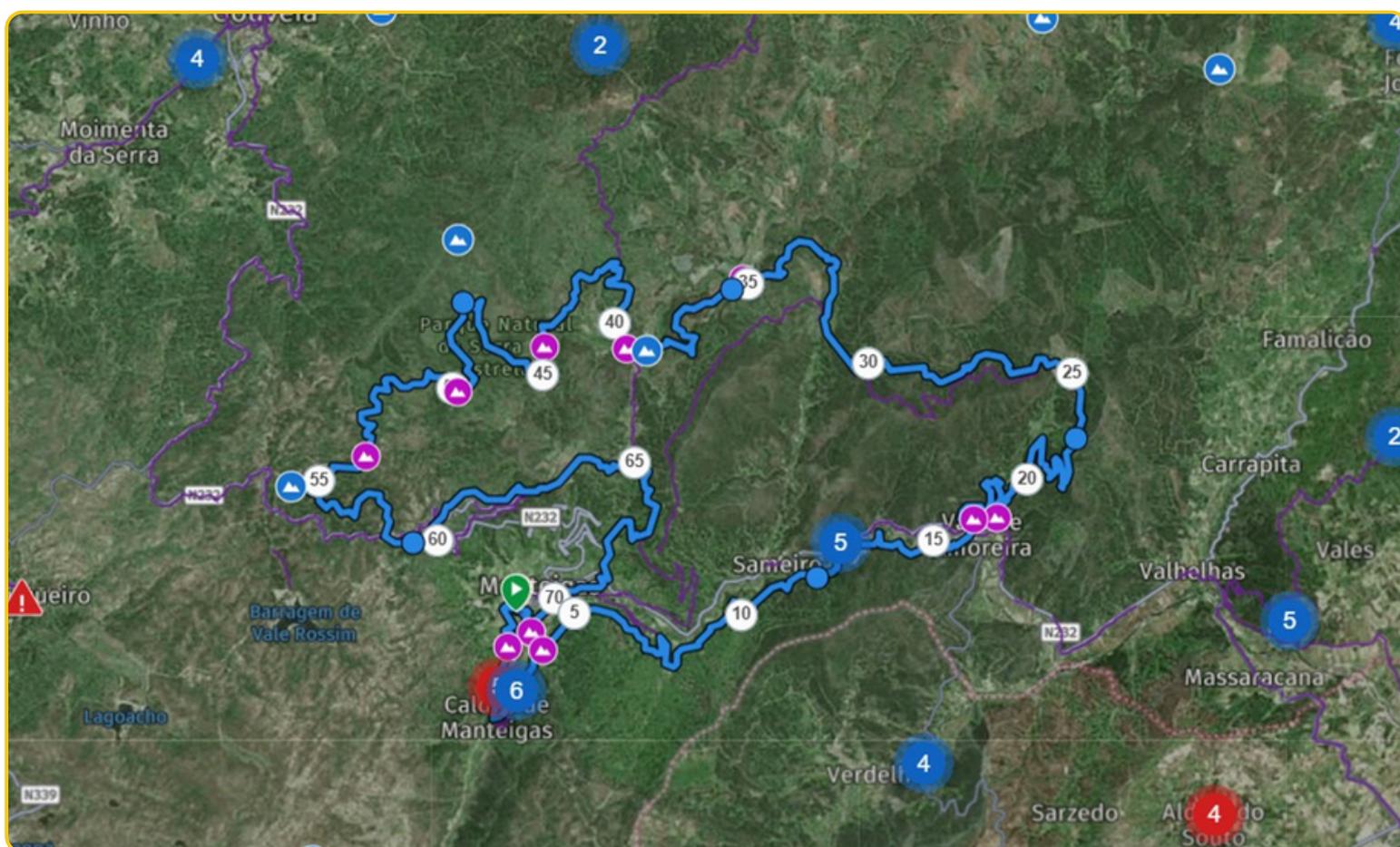


MEIA MARATONA

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.



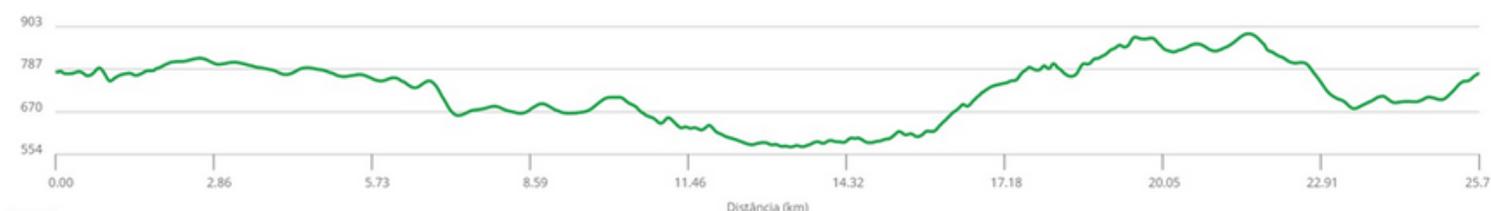
MINI MARATONA

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.





GRUPO BTT DE MANTEIGAS



CM-MANTEIGAS.PT



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

