

ALDEIAS E TRADIÇÕES

CONQUISTA DAS CAPELAS

2022

PONTE DE LIMA



Patrocinador e Co-organizador:



2022

23 DE ABRIL

Caro Épico, Bem-vindo à 3ª etapa do GPS EPIC Samsys de 2022 em Ponte de Lima

A etapa do GPS EPIC Samsys de 2022 denominada “**Conquista das Capelas**” decorre no dia 23 de Abril e conta com o apoio da Camara Municipal de Ponte de Lima.

Esta etapa decorre na margem sul do Rio Lima, percorrendo várias freguesias do concelho Limiano. Em cada uma das localidades, irás encontrar capelas associadas a diversas tradições, não só religiosas, mas também sócio culturais. A história de cada uma delas remete para usos e costumes ancestrais, marcados pela fé dos romeiros que peregrinavam até esses locais e, depois de cumprir a sua promessa e participarem nos atos religiosos, retemperavam forças com as iguarias gastronómicas que preparavam de antemão.

Para a descoberta das capelas terás uma credencial onde deverás carimbar a conquista de cada monumento.

Estão disponíveis dois percursos:

19 Capelas – 72 km com aproximadamente uma altimetria de 2200 mts

15 Capelas – 55 km com aproximadamente uma altimetria de 1500 mts

CALENDÁRIO 2022

A seguir a esta etapa segue-se a etapa 4 em Vila Real, no dia 14 de maio de 2022.



ALDEIAS E TRADIÇÕES 2022		
ETAPA 1	MITIC LANDSCAPE DRAVE S. PEDRO DO SUL	26.02.2022
ETAPA 2	TERRA DO FERRO TORRE DE MONCORVO	26.03.2022
ETAPA 3	CONQUISTA DAS CAPELAS PONTE DE LIMA	23.04.2022
ETAPA 4	ROTA DO BACALHAU DE ABAMBRES VILA REAL	14.05.2022
ETAPA 5	TRILHOS DE PERDIÇÃO FAMALICÃO	04.06.2022
ETAPA 6	ROTA DOS PARALELOS CORGA DE LOBÃO	16.07.2022
ETAPA 7	IBÉRICO BIKE RACE MONTALEGRE	03.09.2022
ETAPA 8	ROTA DAS NOZES PENELA	01.10.2022
ETAPA 9	ROTA DA TRANSUMÂNCIA MONÇÃO	12.11.2022

Patrocinador e co-organizador:
 Samsys
ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO PATRONÁTICA

LER O MANUAL COM ATENÇÃO

INFORMAÇÃO

INFORMAÇÃO DO PASSEIO	
Denominação do Evento	
Tipo de Prova	Passeio de BTT guiado exclusivamente por GPS
Data do evento	23 de Abril de 2022
Localização	Ponte de Lima (41°46'10.4"N 8°35'04.4"W)
Organização	GPS EPIC Samsys / BaToTas - Ponte de Lima

PROGRAMA	
07h30min	Abertura do Secretariado
07h30min	Início do Passeio em autonomia e guiado através de GPS
14h00min	Abertura dos banhos
18h00min	Fecho do Secretariado
19h00min	Encerramento dos banhos

INFORMAÇÕES ÚTEIS

É obrigatório o uso de capacete e frontal colocado na bicicleta

Durante o passeio cada participante deve fazer-se acompanhar de:

- Telemóvel com bateria e saldo;
- GPS - O percurso será APENAS orientado por GPS;
- Luz de presença dianteira e traseira;
- Alimentos sólidos e líquidos;
- Material para reparar pequenas avarias tais como: câmara-de-ar, óleo, etc.;

É elementar:

- Conhecer e cumprir o regulamento do GPS EPIC Samsys; (www.gpsepic.com/regulamento);
- Não danificar áreas privadas ou cultivadas;
- Ter uma atitude ecológica, não deitar lixo para o chão e respeitar o ambiente;
- Assistir os participantes em caso de acidente, deve contactar os números SOS;
- Circular em grupo;
- Se não seguir montado na bicicleta deve deslocar-se junto à berma do caminho/estrada e em locais estreitos facilitar a passagem aos atletas mais rápidos;
- Antes de ultrapassar, deve dar indicação verbal da sua ultrapassagem (direita, esquerda e meio) e ter os cuidados necessários para não provocar acidentes.

Grande parte do percurso é realizada em trilhos rurais e florestais abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas.

Em alguns casos é necessário fazer o percurso em estradas transitáveis, nestas situações é imperativo obedecer e respeitar as regras de trânsito, relembramos que é um passeio e não uma prova fechada.

Aconselhamos velocidade moderada, a fim de evitar contratempos como quedas e avarias mecânicas.

EM CASO DE EMERGÊNCIA MÉDICA – Ligar 112

Em caso de avaria irreparável sendo necessário o seu transporte e da bicicleta nos pontos de recolha definidos, deve contactar o número de telefone de SOS disponível no frontal.

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PONTE DE LIMA

Contato: 258 909 200

COVID-19

É extremamente importante que todos os participantes cumpram as regras de segurança e higiene em vigor, nomeadamente:

1. Distanciamento **social** (zonas de maior aglomeração como o secretariado, a partida/chegada e fuga gastronómica);
2. **Obrigatório uso de máscara** nas zonas de maior aglomeração sempre que não estiver a andar de bicicleta.
3. **Desinfeção de mãos** (serão disponibilizados pontos com álcool gel);
4. **Respeitar os acessos de entrada e saída e caminhar sempre pela direita;**

5. Balneários

Devido às regras sanitárias em vigor é importante cumprirem todas as regras definidas nesses equipamentos. Deve imperar a responsabilidade social no momento de participar em eventos, pelo que a testagem regular é altamente recomendada para não sermos fonte de contágio.

SECRETARIADO

Expolima - Estr. da Veiga 722, 4990-027 Ponte de Lima, a partir das 07:30h.



ESTACIONAMENTO

Opções de estacionamento:

- Junto ao secretariado na Expolima (<https://goo.gl/maps/Zz2tDibQwT67L6T27>)
- Junto aos balneários do Clube Náutico de Ponte de Lima na outra margem do rio Lima (<https://goo.gl/maps/WuLb7p3UdQP5q1629>);
- Areal de Ponte de Lima (<https://goo.gl/maps/8WXq8Bze6Dpi67Aj6>);
- Nas imediações da Alameda São João (<https://goo.gl/maps/aygp8W9iAYj6Z154A>).

BANHOS

Nos balneários do Clube Náutico de Ponte de Lima (<https://goo.gl/maps/WuLb7p3UdQP5q1629>);



PERCURSO CURTO

Nesta etapa de Ponte de Lima está disponível um **percurso curto com 55 kms de distância**.

Descrição pormenorizada e pontos de interesse

- Km 0,2 – Capela de São João
- Km 0,7 – Capelas das Pereiras
- Km 4,5 – Capela de Santa Maria Madalena
- Km 9,7 – Capela de Santa Catarina
- Km 11,5 – Capela da Senhora da Abadia
- Km 24,7 – Capela de São Pedro
- Km 16,5 – Capela de São Lourenço da Armada
- Km 18,5 – Café Armada
- Km 21,2 – Café Flor do Pinheiro
- Km 21,4 – Café Santo Estevão
- Km 24,7 – Capela de São Pedro (Vila Verde)
- Km 27,8 – Capela do Bom Jesus de Anais
- Km 37,7 – Capela de Nossa Senhora da Boa Nova
- Fuga Gastronómica – Oferta cerveja Letra (Bifana 2€)**
- Km 39,2 – Capela de Nossa Sra. da Conceição
- Km 45,8 – Capela de São Cipriano
- Km 47,6 – Capela de Sr. do Socorro
- Km 51,1 – Capela de São João Baptista
- Km 51,3 – Capela de São Abadão
- Km 53,4 – Capela da Sra das Neves
- Km 55,0 – Fim

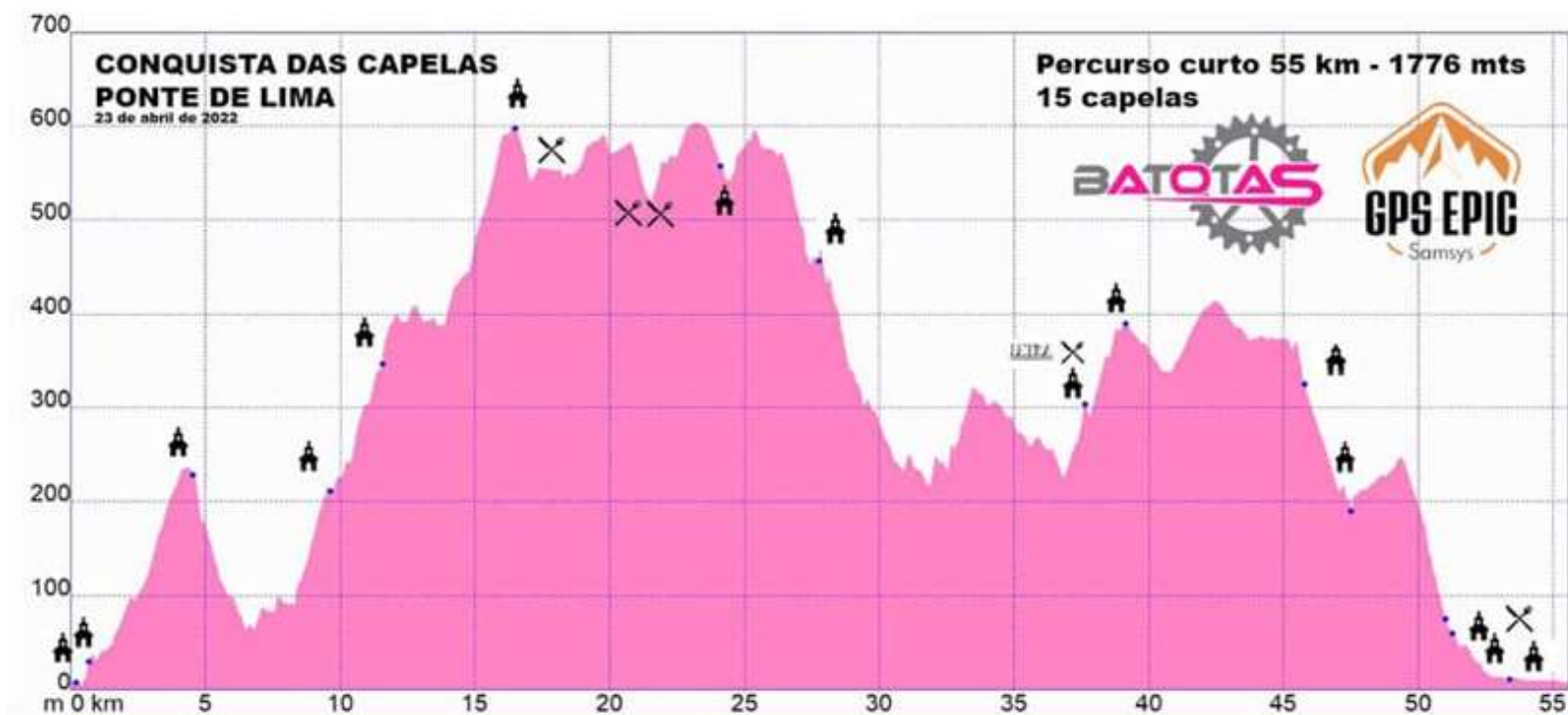


LINK PARA DOWNLOAD ALLTRAILS:

<https://www.alltrails.com/explore/map/blue-8369171--52?u=m>

ALTIMETRIA PERCURSO CURTO


O percurso tem **cerca de 55 Kms** de distância com um desnível positivo acumulado de aproximadamente **1520 metros D+** e é indicado para participantes com boa capacidade física e experiência em BTT.

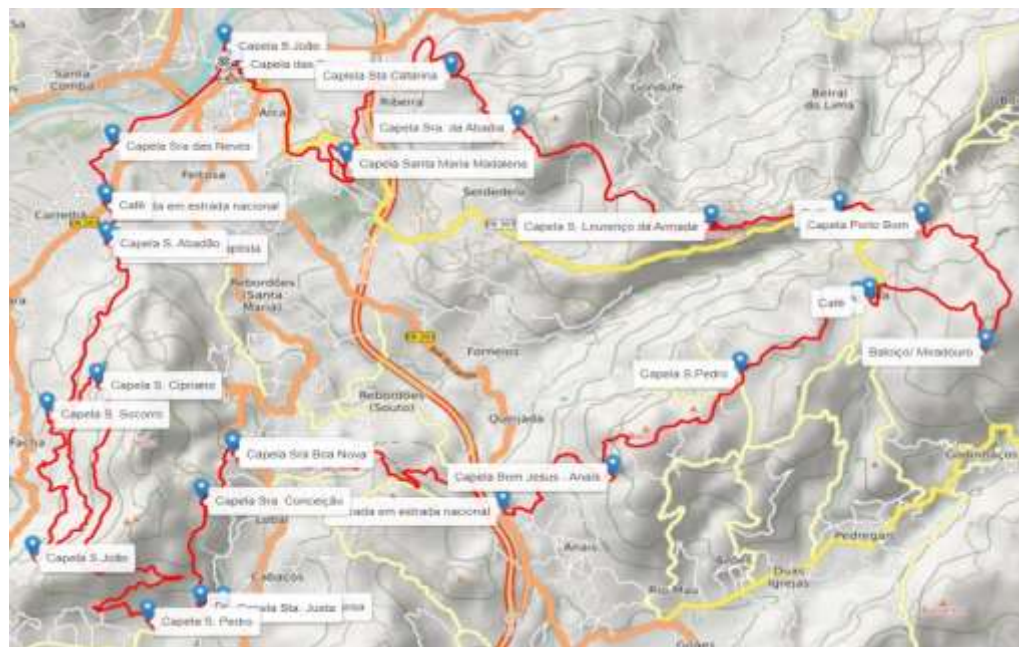


PERCURSO LONGO

Nesta etapa de Ponte de Lima está disponível um **percurso longo com 72 kms de distância**.

Descrição pormenorizada e pontos de interesse

- Km 0,2 – Capela de São João (I)
- Km 0,7 – Capelas das Pereiras
- Km 4,5 – Capela de Santa Maria Madalena
- Km 9,7 – Capela de Santa Catarina
- Km 11,5 – Capela da Senhora da Abadia
- Km 16,5 – Capela de São Lourenço da Armada
- Km 18,5 – Café Armada
- Km 20,0 - Capela de Porto Bom
- Km 23,4 – Baloço do Oural
- Km 26,2 – Café Flor do Pinheiro
- Km 26,4 – Café Santo Estevão
- Km 29.2 – Capela de São Pedro (Vila Verde)
- Km 35.9 – Capela do Bom Jesus de Anais
- Km 42.7 – Capela de Nossa Senhora da Boa Nova
- Fuga Gastronómica – Oferta cerveja Letra (Bifana 2€)**
- Km 44,2 – Capela de Nossa Sra da Conceição
- Km 45,5 – Fuga 1
- Km 46,2 – Descida Técnica 
- Km 47,8 – Capela de Santa Justa
- Km 48.2 – Capela de São Pedro (Vitorino de Piães)
- Km 56,2 – Capela de São Cipriano
- Km 57,5 – Fuga 2
- Km 60.2 – Capela de São João (Facha)
- Km 64,2 – Capela de Sr. do Socorro
- Km 67,6 – Capela de São João Baptista
- Km 67,8 – Capela de São Abadão
- Km 70,0 – Capela da Sra das Neves
- Km 72,0 – Fim



LINK PARA DOWNLOAD ALLTRAILS:

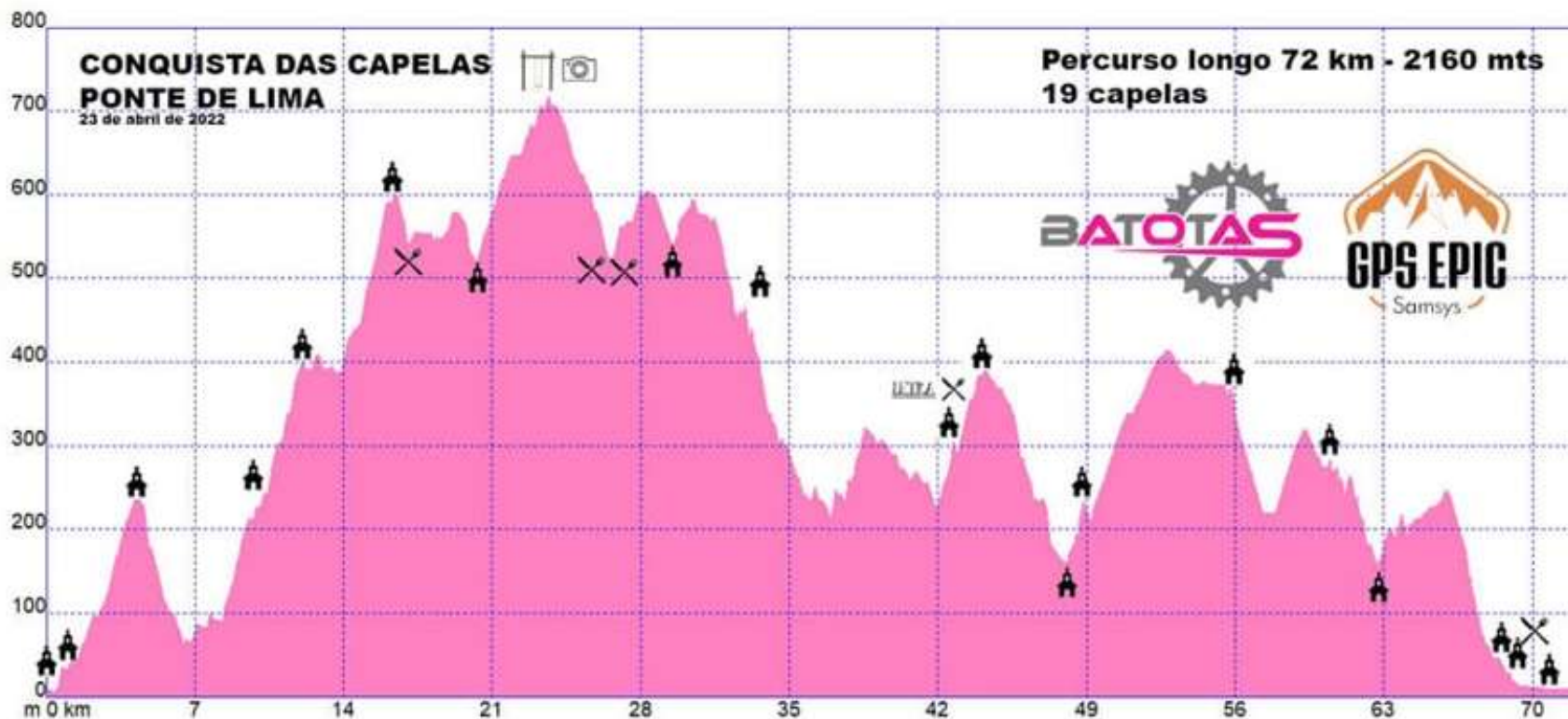
Percurso: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-7d62a27--60?u=m>

Fuga 1: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-1fd7b87--44?u=m>

Fuga 2: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-03f5446--44?u=m>

ALTIMETRIA PERCURSO LONGO

O percurso tem **cerca de 72 Kms** de distância com um desnível positivo acumulado de aproximadamente **2100 metros D+**. É um percurso **bastante exigente** indicado para participantes com excelente capacidade física e resistência e com experiência em provas de longa distância.



FRONTAIS



Para levantamento do frontal basta indicar o Nome ou o EPIC ID

LISTA DE INSCRITOS

METEREOLOGIA

Infelizmente até ao momento, as previsões indicam um dia com **alguma chuva fraca** em Ponte de Lima, com as **temperaturas variar entre os 9° e os 15°**.

Recomendamos por isso o uso de **vestuário quente e impermeável**.



AGRADECIMENTOS

A organização agradece todo o apoio prestado pela Camara Municipal de Ponte de Lima e pelos restantes operadores turísticos que se envolveram e nos apoiaram na preparação desta etapa contribuindo assim para o sucesso da mesma.



OBRIGADO