

## REGULAMENTO

Inserida na divulgação e promoção da Festa do Avante, tendo como objetivo, o convívio e confraternização e ao mesmo tempo um desafio as capacidades físicas de cada participante completar esta prova.

Terá início às 9h30 junto ao Mercado Municipal de Cascais e decorre ao longo da Ribeira das Vinhas e Ribeira dos Marmeleiro, retornando ao local da partida, num total aproximado de 8 km Podendo os participantes optar pela corrida, marcha ou caminhada.

Inscrições na prova – podem ser feitas por correio, para o Centro de Trabalho do PCP de Cascais, rua Sapadores do Caminho de Ferro, nº 5 – 1º D - 2750 CASCAIS, por E-mail: [pcp.cascais@sapo.pt](mailto:pcp.cascais@sapo.pt), para o Telefone: 214866991 ou Fax: 214866991, até as 23 horas do dia 1 de Julho de 2013.

Custo da inscrição – 2.5 € por participante a pagar até às 9h00 do dia da prova, ou por transferência bancária para o NIB – 003 600 269 991 000 545 307 6, entregando o comprovativo quando levantar o dorsal.

As inscrições são feitas por escalões etários masculinos e femininos – devendo os participantes indicar o primeiro e ultimo nome, a data de nascimento, o número de BI/CC, o sexo, o nome da equipa e o contacto.

Os escalões são os constantes deste quadro;

Juniores Femininos	1994/1995	M 35	1974/1978
Juniores Masculinos	1994/1995	M 40	1969/1973
Seniores Femininos	1979/1993	M 45	1964/1968
Seniores Masculinos	1979/1990	M 50	1959/1963
F 35	1974/1978	M 55	1954/1958
F 40	1969/1973	M 60	1949/1953
F 45	1964/1968	M 65	1948/ e anteriores
F 50	1963 e antes		

O levantamento dos dorsais deve ser feito na morada acima referida, das 15 às 19 horas do dia anterior, 6 de Julho ou no local da partida das 8 às 9 horas.

Embora tratando se de um convívio e confraternização, a organização Decidiu atribuir.

Ao primeiro homem e a primeira mulher a chegar, um troféu.

Serão ainda atribuídos lembranças, aos primeiros de cada escalão, num total de 15

Haverá atribuição de diplomas para todos os que concluírem a prova, à equipa que inscrever o maior número de participantes, será oferecida a assinatura do Jornal Avante por 3 meses.

No final serão sorteada, pelo número de dorsal, 5 EP (Entrada Permanente, nos 3 dias da Festa)

A organização não se responsabiliza por eventuais problemas de saúde dos participantes e recomenda que cada clube/equipa, assegure a boa condição física dos seus atletas.

Serão desenvolvidos esforços para assegurar uma equipa paramédica, assim como uma ambulância durante o decorrer da prova.

O número de participantes será condicionado pela organização, de acordo com as condições técnicas exigíveis pelas condições do percurso.

Sobre eventuais omissões do regulamento, compete à organização decidir, de acordo com as praticas comuns neste tipo de provas.

## O LOCAL ONDE DECORRE A PROVA

Trata-se do sítio, onde no seculo XVIII, foi construída pelos ingleses a primeira fabrica de lanifícios em Portugal, na Qª da Horta de Santa Rita. O antigo caminho rural que dá serventia à ribeira, serpenteando ora pela margem esquerda, ora pela direita utilizando várias pontes, servia para fazer a ligação ao pisão (Qª do Pisão) onde depois de tratada, a lã era levada para a fábrica.

Hoje, o Vale da Ribeira das Vinhas, pode considerar-se um braço do Parque Natural, (sem dele fazer parte) que se estende até à Vila de Cascais, zona de excepcional importância paisagística, ambiental e patrimonial, ligado a montante à Ribeira dos Marmeleiros e ao Rio da Mula, e que infelizmente se encontra praticamente ao abandono, quando devia contribuir para a qualidade de vida dos moradores do concelho de Cascais, e dos visitantes desta vila.

Apesar disso, é um local que vale a pena conhecer.

## ITENERÁRIO

**A partida é junto ao mercado de Cascais**, segue pelo trilho na margem esquerda (lado direito de quem sobe) junto à Quinta da Ribeira das Vinhas e muda, na **primeira ponte de madeira (Ponte das Rosas) para a margem oposta**. Passando junto às quintas da Mimosa, do Castelo das Rosas e Viana.

**Na próxima ponte (Ponte Viana) passa à margem esquerda**, seguindo até à **Ponte S. João. Atravessa de novo para a margem direita**, passa junto a Quintinha, à Quinta do Casal Ventoso e à Quinta S. João. Mais à frente, **muda de margem, a vau, no local onde existiu a ponte de S. Francisco**, junto à quinta do mesmo nome.

**Na encosta à direita encontram-se as grutas pré-históricas de Alvide.**

Continua o caminho sempre pela margem esquerda, **passa por debaixo do viaduto da 3ª circular e volta à esquerda frente ao portão, segue pelo trilho à esquerda na parte exterior, segue para a direita**, passa junto da quinta pedagógica Eduardo Vilar e quinta das Patinhas (hotel dos cães).

Passa por debaixo do viaduto da A5, **junto à casa do lado direito, deixa o caminho e seguindo pelo trilho, atravessa a ponte e segue pela margem esquerda**. A partir deste lugar a Ribeira das Vinhas toma o nome de Ribeira dos Marmeleiros.

**Atravessando a Ponte de Ferro** volta à esquerda, segue pelo trilho, passamos por um pequeno núcleo de casas com azenha, moinho de vento, mina, ponte de pedra do século XVII, nesta local também se fabricava o pão.

**Junto à ponte** seguimos em frente retomando o percurso inicial um pouco antes de passar sob a A5.

**A chegada é no mesmo local da partida.**

**Desejamos que faça uma boa prova**