

## 1ª PROVA DE REGULARIDADE MODERNA DO V.C.L.

22 DE SETEMBRO DE 2012

Bem-vindo à 1ª Prova de Regularidade Moderna do VCL, décadas depois da última que o nosso Clube organizou.

Há duas formas de encarar este desafio que o VCL te propõe, ambas válidas: uma é tentar cumprir o percurso no espírito da regularidade, e é esse que gostaríamos que te empenhasses em seguir; a outra é destruir apenas do passeio, sem te preocupares com os horários e a média, o que também é bom, mas não distinguiria este evento de dezenas de outros que se fazem um pouco por todo o país. E temos muito gosto e orgulho em fazer regressar as regularidades a sério no VCL!

Da partida aqui em Sintra até Montejuento serão um pouco menos de 100kms, num percurso em linha, que deverá ser percorrido em 2h.15. Para te indicar o caminho tens este road book (RB) detalhado.

O objetivo da regularidade é apresentares-te nos controlos na tua hora ideal, nem adiantado nem atrasado, para que não acumules pontos de penalização. Os pontos são atribuídos à razão de 1 ponto por minuto, quer por atraso, quer por avanço. O ideal é chegar ao final com 0 pontos, ou com o menor nº de pontos possível.

Tens uma hora ideal de partida, em Sintra, e uma hora ideal de chegada, em Montejuento. Essas horas constam da tua carta de controlo, e devem ser cumpridas.

No meio do percurso vamos ter 2 provas de regularidade (PR). A sinalizar o início da PR vais encontrar na estrada uma placa vermelha com um relógio e dois controladores. Na tua carta de controlo tens inscrita a tua hora ideal. A hora ideal no final da PR deve corresponder ao tempo necessário para cumprir o percurso a uma média de 45kms/h.

A sinalizar o final da PR vais encontrar na estrada uma placa amarela com um relógio e dois controladores. Na tua carta de controlo não tens inscrita a tua hora ideal. A hora ideal no final da PR deve corresponder ao tempo necessário para cumprir o percurso a uma média de 45kms/h.

Ao longo do RB vais ter algumas indicações de como deves proceder nos controlos, e antes de arrancar deves certificar-te que leste o regulamento.

Depois de lido o regulamento, colados os números na Vespa (escudo direito e balon direito), não te atrases! Vê a tua hora de partida na carta de controlo e apresenta-te no controlo horário de partida (CHP) | Divirte-te, e não te esqueças: cumpre o código, a Regularidade não é uma corrida.

CHP: Vê a tua hora na carta de controlo. Vê o relógio no controlo, e acerta o teu relógio por ele. Apresenta-te no controlo e entrega a carta ao controlador só à tua hora. Lembra-te que o controlo é feito ao minuto. Ex: Se a tua hora é 10h12, entras sem penalização entre as 10h12m00s e as 10h12m59s.

0	0	CHP	Pracça D. Fernando II	Km a zero NO STOP
---	---	-----	-----------------------	-------------------

1,3	1,3	PALACIOS E CASTELOS	LISBOA MALVEIRA MAFRA
-----	-----	---------------------	-----------------------

1,4	0,1	
-----	-----	--

1,6	0,2	CASA ROSA	CENTRO	DESCIDA ESTREITA
-----	-----	-----------	--------	------------------

1,9	0,3		DESCIDA EM PISO VERMELHO
-----	-----	--	--------------------------

2,5	0,6	COLARES	Centro Ciência Viva
-----	-----	---------	---------------------

Esta estrada até Colares é muito fixe! Parque Natural à esquerda, linha férrea à direita. Um comboio para levar a população à praia. Um luxo.

6,1	3,6		CUIDADO
-----	-----	--	---------

10,2	4,1		COLARES	GANCHO! 200m
------	-----	--	---------	--------------

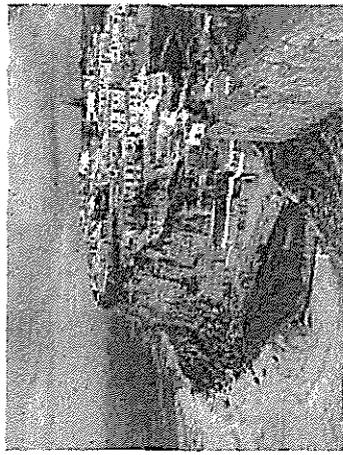
10,8	0,6	CASCAIS	MUCIFAL AZENHAS DO MAR etc
------	-----	---------	----------------------------

Colares foi sede de concheiro antíquíssima e durante 600 anos! Agora apenas freguesia, está pejada de todo o tipo de monumentos, dos pré-históricos aos quase contemporâneos. Tem serra e praia e terra de boa pingal!

12,2	1,4		OUTRA VEZ?
------	-----	--	------------

13,9	1,7		PRAIA DAS MAÇÃS OLHA O MAR!
------	-----	--	-----------------------------

17	miradouro		PALACIO TÉCNICA
1,7			



Esta paragem no miradouro destina-se apenas a pôr o km a zero e dares uma espreitadela na vista. Aprecia a cascata de casas sobre a falésia. Podes fazê-lo com a Vespa a trabalhar. Mantém o ritmo, não esqueças que a média do passeio é de 45 kms/h, incluindo paragens nos controlos que vais encontrar.

2,8	Parabólica lavanja		NÃO FALHES
2,8			

**Saloios e com muito orgulho!** Afinal os habitantes desta região criaram hortas e pomares num sobe e desce verde, embelezados por povoações brancas e alegres molinhos nos cumes das colinas. Confirma isso nos próximos quilómetros. Estás no PN de Sintra - Cascais

5,8	N 247		ESTÁS NA TERRUGEM
0,1			

9	ASSAFORA S. JOÃO DAS LAMPAS		Km 11,3 ESTRADA DE LIGAÇÃO
1,9			

12,9	ASSAFORA AREIAS STASUSANA ERICEIRA		ROTA: MAFRA
3,9			
16,2	MAFRA ERICEIRA		LISBOA SINTRA
3,3			Km 18,5

19,9	Sítio DOO MAFRA		TROÇO BUCÓLICO NO VALE DO LIZANDRO
4,7			
21,9	ETAR		SOBE E CONTINUA
1			Rio Lizandro

26,9	MAFRA MALVEIRA		S.P. MAFRA
5			
27	MAFRA		
0,1			

28,1	PARQUIPEÇAS		QUEREMOS QUE...
1,1			
28,3	CÂMARA GNR C. SAUDE etc		...ENTRES PELA RUA QUEDA...
0,2			Estacionam. Escolas

29	CM. MAFRA Acção Social		...MAIS REALCE AO PALÁCIO. ESTA!
0,5			
0	29,7		Km a zero JUNTO AO REI
0,7			D. João V

Nos próximos kms vais encontrar um controlo (PR) na estrada. Não esqueças que ANTES da placa de controlo inicial é permitido parar, desde que não estorves o trânsito. Deves fazê-lo se chegares antes da tua hora, marcada na carta de controlo. Quando estiveres na tua hora, avança para o controlo, pára a Vespa e, em cima dela, entrega a carta ao controlador para marcar o tempo de entrada na PR. Não te demores no controlo para não seres penalizado!

15,3	ESCALA OFICIAL		
3,9			

2,85	TERRUGEM MAGOITO ERICEIRA		PLACAS DISCRETAS GOZA A ZONA SALOIA
0,05	parabólica		

5,7	fonte típica		ERICEIRA TERRUGEM
2,9			

7,1	NAVECOR		
1,3	campo		

TORRES VEDRAS ERICIEIRA	S.P. ERICIEIRA	ERICIEIRA	NA PR A MÉDIA É DE 45 km/h
0,3	0,3	1,7	1,4
800m			

GRADIL TAPADA	ESTÁS A MÉDIA DO TRAJO DO ZAK DE PORTUGAL
4,1	2,4

Tapada de Mafrã	APRECIA E CONTINUA BOAS CURVAS
7,6	3,5

GRADIL	GRADIL
10,8	3,2

No final da PR, quando chegares ao controlo, entrega a tua carta ao controlador. Veremos no final se cumpriste a média de 45 kms/h.

4,4	3,7	ATENÇÃO À MÉDIA! 45 km/h
5,2	0,8	

6,7	1,5	FILHA-BOA
10,4	3,7	

10,9	0,5	ENTRA EM VALE BENFEITO
12	1,1	

5,2	0,8	ALMAGRA
41		VAMOS PARA O CONCELHO DE ALENQUER

10,4	3,7	VALE BENFEITO CAPELA etc
		ESTÁS EM ARNEIRO, NÃO PALMES!

12	1,1	Paragem de Autocarro
		Parção verde

T.VEDRAS NB	MAFRA	MAFRA	CONTROLA S.T.C. BEM?
11,7	0,9		

T.VEDRAS	ENXARA DO BISPO PERO NEGRO	CAMPOS E COLINAS VERDES
11,9	0,2	

SOBRAL DOIS PORTOS	LOURES SAPATARIA	N.234 AGRADÁVEL E TÍPICA DO OESTE
20,9	9	

T.VEDRAS RUNA	SOBRAL ARRUDA	
28	7,1	

12,1	0,1	ASSOCIAÇÃO VALE BENFEITO
12,3	0,2	

12,7	0,4	CASAS BONITAS
13,3	0,6	

28,9	0,9	CTT
		ROTA DOVINHO OESTE
		Km a Zero
		POSTO CTT

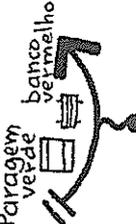
0,7	0,7	OUTEIRO DA ZIBREIRA
		TROÇO FIXE, RURAL, ENTRE QUINTAS ANTIGAS

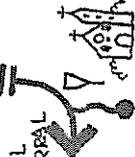
14,6	1,3	SUBIDA BOA E LARGA EM TERRA
15,9	1,3	

15,9	1,3	OS NOVOS E OS ANTIGOS MOMENTOS

7.35h

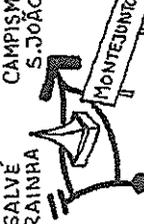
**Nota técnica: Descida com regueiras** Desce devagar, sem pressionar os outros. Cruza as regueiras o mais perpendicular possível, caso seja necessário. Olha para o melhor caminho e não para o obstáculo.

18,8	Paragem veze banco vermelho	DESCESTE BEM? GOSTASTE?
2,9		

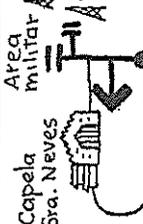
20,1	CADAVAL BOMBARRAL	ESTÁS EM VILA VERDE DOS FRANCOS
1,3		

Estás a 8,2 kms do final. Aprecia a vista para Montejunto, que vai aparecer-te nos próximos metros. Controla o teu ritmo, vê a tua hora de chegada no controlo (CHC).

20,3	MONTEJUNTO REAL	BOA SUBIDA!
0,2	FÁBRICA DO GELO CONVENTOS etc	DAS MAIS PANORÁMI- CAS DA ETI- PA

26,8	SALVÉ RAINRA	APRECIA ESTA QUIA SE
6,5		CAMPISMO S. JOÃO

2,7	QUARTEL CAMPISMO FAB. GELO	FÁBRICA DE GELO? SUBIDA PANORÁ- MICA
0,2		

28,3	Capela Sra. Neves	CHC! CONTROLA E SEGUIE INDICAÇÃO
1,3		Área militar

Controla na tua hora, ou logo que chegues, se vieres atrasado. Sem stress porque não é uma corrida. O importante é que chegues bem e que te tenhas divertido. Os resultados serão divulgados no final.

No controlo segue as indicações que o staff do VCL te vai dar para o almoço. **Obrigado** por teres vindo, esperamos que tenhas gostado desta Regularidade do VCL!

Aproveita para, durante a tarde, conhecer Montejunto, ponto mais alto da Estremadura com 666 metros de altitude. E também o único onde se via neve na região. Até há 125 anos guardava-se aqui o gelo do Inverno em poços, que era enviado de burro e barco para os palácios em Lisboa, para a corte comer sorvetes no Verão.