



GRAN FONDO  
SERRA DA ESTRELA

RACE  
BOOK  
2025





**RACE  
BOOK**  
2025

# ÍNDICE INDEX

03. Mensagem Manteigas / Manteigas Message
04. Mensagem Seia / Seia Message
05. Mensagem Fisiogaspar / Fisiogaspar Message
07. Mensagem Museu do Pão / Museu do Pão Message
09. Mensagem Illy Caffè / Illy Caffè Message
11. Mensagem Boas Vindas / Welcome Message
13. Avisos Gerais / General Warnings
15. Programa / Program
18. Localizações / Locations
19. Acessos / Access
20. Secretariado / Race Office
24. Loja Oficial Granfondo / Official Granfondo Shop
25. Oferta / Offer
26. Expo Granfondo / Expo Granfondo
27. Mapa Interactivo / Interactive Map
28. Perfis Altimetria / Altimetry Profiles
39. Tracks GPX / GPX Tracks
40. Partida / Start Line
43. Separação de Percursos / Separation of Routes
44. Abastecimentos / Feed Zones
45. Tempos de Corte / Cut Off Time
46. Road Books / Road Books
47. Meta / Finish Line
48. Assistência Mecânica / Mechanical Assistance
49. Classificação / Classification
54. Segurança / Safety
58. Eco Responsabilidade / Eco Responsibility
59. Contactos / Contacts
60. Etapa da Volta RTP / Etapa da Volta RTP



## MENSAGEM MANTEIGAS

### MANTEIGAS MESSAGE

*Manteigas é uma Vila Portuguesa, do distrito da Guarda, rodeada por grandiosas paisagens, e situada em plena cadeia montanhosa da Serra da Estrela, a mais elevada em Portugal Continental.*

*A Vila de Manteigas está localizada em pleno Vale Glaciar do Zêzere, que com a sua forma perfeita em 'U' é um dos melhores exemplos da modelação da paisagem pelos glaciares.*

*Nos dias 27 a 29 de junho, Manteigas será o ponto de encontro para mais de 1200 atletas, acompanhados por familiares e/ou amigos, assim como toda a caravana que este Granfondo move .*

*É com muito agrado, que Manteigas dá, pela quinta vez em dez edições, as boas vindas ao Granfondo Serra da Estrela.*

*Manteigas is a Portuguese town in the district of Guarda, surrounded by grandiose landscapes and situated in the middle of the Serra da Estrela mountain range, the highest in mainland Portugal. The town of Manteigas is located in the middle of the Zêzere Glacier Valley, which with its perfect "U" shape is one of the best examples of how glaciers have shaped the landscape. From 27 to 29 June, Manteigas will be the meeting point for more than 1,200 athletes, accompanied by their families and/or friends, as well as the whole caravan that this Granfondo moves. It is with great pleasure that Manteigas welcomes the Serra da Estrela Granfondo for the fifth time in ten editions.*



## MENSAGEM SEIA SEIA MESSAGE

*A 10.ª edição do Granfondo Serra da Estrela realiza-se a 29 de junho de 2025, trazendo de volta a emoção do ciclismo de alta montanha ao Parque Natural da Serra da Estrela.*

*Este evento único em Portugal proporciona aos amantes do ciclismo a oportunidade de enfrentar subidas desafiantes e viver a experiência de uma verdadeira etapa de montanha, num cenário de beleza incomparável.*

*Ao longo do trajeto, os ciclistas atravessarão algumas das paisagens mais emblemáticas deste território protegido, onde o esforço será amplamente recompensado pelas vistas deslumbrantes do único ambiente de alta montanha em Portugal.*

*Quer seja um ciclista experiente ou um aventureiro em busca de novas conquistas, o Granfondo Serra da Estrela promete ser uma experiência inesquecível.*

*The 10th edition of the Serra da Estrela Granfondo will take place on 29 June 2025, bringing the thrill of high mountain biking back to the Serra da Estrela Natural Park.*

*This unique event in Portugal offers cycling enthusiasts the chance to tackle challenging climbs and experience a real mountain stage in a setting of incomparable beauty.*

*Along the way, cyclists will cross some of the most emblematic landscapes of this protected territory, where the effort will be amply rewarded by the breathtaking views of the only high mountain environment in Portugal.*

*Whether you're an experienced cyclist or an adventurer in search of new conquests, the Serra da Estrela Granfondo promises to be an unforgettable experience.*



## MENSAGEM FISIOGASPAR FISIOGASPAR MESSAGE

*Na clínica Fisiogaspar, vivemos o desporto com a mesma paixão e dedicação com que cada atleta enfrenta os seus desafios. Ao longo dos anos, temos acompanhado de perto a exigência e a superação que marcam o ciclismo, uma modalidade que admiramos pela sua resiliência, estratégia e espírito de equipa.*

*É com orgulho que nos associamos ao Granfondo Serra da Estrela, um evento que homenageia não só a beleza e a resistência da montanha, mas também o compromisso de todos os que pedalam por superação. Estar próximos dos ciclistas — seja na prevenção, no tratamento ou na recuperação — é parte integrante da nossa missão. Queremos continuar a ser um parceiro de confiança na jornada de todos os que se desafiam, em duas rodas ou na vida.*

*Desejamos uma prova segura e verdadeiramente memorável a todos os participantes com a certeza de que, no final a cada desafio superado, uma nova força se revela.*

*A Direção da Clínica Fisiogaspar*

*At the Fisiogaspar clinic, we live sport with the same passion and dedication with which each athlete faces their challenges. Over the years, we have closely followed the demands and overcoming that mark cycling, a sport we admire for its resilience, strategy and team spirit. We are proud to be associated with the Serra da Estrela Granfondo, an event that honours not only the beauty and endurance of the mountains, but also the commitment of all those who cycle to overcome. Being close to cyclists - whether in prevention, treatment or recovery - is an integral part of our mission. We want to continue to be a trusted partner in the journey of all those who challenge themselves, whether on two wheels or in life. We wish all the participants a safe and truly memorable race with the certainty that, at the end of each challenge overcome, a new strength is revealed.*



CLÍNICA



CLÍNICA  
CIRURGIA PLÁSTICA



FISIOTERAPIA



HIDROTERAPIA



NUTRIÇÃO



MEDICAL SPA



PRIVATE GYM



ACADEMIA



REACT



NEURO  
REACT

**Morada**  
Avenida Estados Unidos da América, 2C 1700-174 Lisboa

**Telefone**  
00351 217 279 000

**www.fisiogaspar.pt**  
fisiogaspar@fisiogaspar.pt

VEJA O VÍDEO DE  
APRESENTAÇÃO



# MENSAGEM MUSEU DO PÃO

## MUSEU DO PÃO MESSAGE

*O que nos une e o que nos move.*

*Não é só o gosto pelo pão ou a paixão pelo ciclismo que nos une. É algo mais profundo: o compromisso com a terra, com a memória e com as pessoas. É por isso que o Museu do Pão se associa com entusiasmo ao Granfondo Serra da Estrela, não como quem patrocina um evento, mas como quem reconhece um movimento de superação, de ligação à natureza e de resistência. Exatamente como tem sido a nossa história.*

*Instalado em Seia há mais de duas décadas, o Museu do Pão foi, desde o primeiro dia, um projeto de economia social. Num país tão marcado pela assimetria entre o litoral e o interior, provar que é possível criar cultura, gerar emprego, fixar população e atrair visitantes para uma pequena cidade da Serra da Estrela é, talvez, o nosso maior feito. Recebemos hoje cerca de 77.000 visitantes por ano, muitos deles a descobrir um museu pela primeira vez. Não é apenas sobre o pão; é sobre identidade, sobre memória coletiva e sobre futuro.*

*O Granfondo é, também ele, uma ode à Serra da Estrela. A cada curva, a cada subida, a cada paisagem arrebatadora. O Museu do Pão junta-se a esta prova porque partilha o mesmo espírito: o da superação, da ligação à terra e da força das comunidades. Aos que pedalam nesta aventura, deixamos o nosso reconhecimento e o convite para descansarem as pernas e alimentarem a alma. Aqui há pão quente, memória viva e um futuro que ainda se faz à mão.*

*What unites us and what drives us.*

*It's not just a taste for bread or a passion for cycling that unites us. It's something deeper: a commitment to the land, to memory and to people. That's why the Bread Museum is enthusiastically associated with the Serra da Estrela Granfondo, not as someone who sponsors an event, but as someone who recognises a movement of overcoming, of connecting with nature and of resistance.*

*Established in Seia over two decades ago, the Bread Museum has been a social economy project from day one. In a country so marked by the asymmetry between the coast and the interior, proving that it is possible to create culture, generate employment, retain a population and attract visitors to a small town in the Serra da Estrela is perhaps our greatest achievement. Today we receive around 77,000 visitors a year, many of them discovering a museum for the first time. It's not just about bread; it's about identity, collective memory and the future.*

*The Granfondo is also an ode to Serra da Estrela. Every bend, every climb, every breathtaking landscape. The Bread Museum joins this event because it shares the same spirit: that of overcoming obstacles, connecting with the land and the strength of communities. To those cycling on this adventure, we extend our gratitude and an invitation to rest your legs and nourish your soul. Here there is warm bread, living memory and a future that is still made by hand.*





# MUSEU DO PÃO





# MENSAGEM ILLY CAFFÈ

## ILLY CAFFÈ MESSAGE

*Na illycaffè, acreditamos que a excelência é um percurso — assim como no ciclismo, onde cada etapa é fruto de dedicação, disciplina e paixão. É com esse mesmo espírito que, desde 1933, nos empenhamos em oferecer o melhor café do mundo, através de uma mistura única 100% Arabica, composta por nove origens selecionadas com rigor. Apenas 1% dos melhores grãos Arábica do mundo são escolhidos para fazer parte do nosso blend.*

*Apoiamos o ciclismo porque partilhamos os seus valores: o respeito pelo esforço, a busca pela perfeição, o espírito de equipa e o compromisso com a sustentabilidade. Tal como os ciclistas respeitam a natureza e os percursos que enfrentam, também nós cuidamos de cada detalhe da cadeia de valor, desde as plantações até à chávena, promovendo práticas responsáveis e sustentáveis. Este compromisso foi reconhecido com a certificação B Corp e o nosso estatuto de Benefit Company.*

*Quer seja numa pausa a meio do treino, na chegada à meta ou num momento de partilha com amigos, o café illy é mais do que uma bebida: é uma experiência de sabor, arte e cultura. É por isso que criámos a Università del Caffè, presente em 24 países, para difundir o conhecimento e a paixão por esta arte.*

*Estamos orgulhosos de fazer parte deste evento e de acompanhar cada participante ao longo do percurso — uma chávena de energia, inspiração e excelência.*

*Boas pedaladas e ótimo café!*

*At illycaffè, we believe that excellence is a journey - just like in cycling, where each stage is the result of dedication, discipline and passion. It is in this same spirit that, since 1933, we have endeavoured to offer the best coffee in the world, through a unique 100% Arabica blend, made up of nine rigorously selected origins.*

*We support cycling because we share its values: respect for effort, the quest for perfection, team spirit and a commitment to sustainability. Just as cyclists respect nature and the routes they face, we take care of every detail in the value chain, from the plantations to the cup, promoting responsible and sustainable practices. This commitment has been recognised with B Corp certification and our Benefit Company status.*

*Whether it's a mid-workout break, the arrival at the finish line or a moment to share with friends, illy coffee is more than a drink: it's an experience of flavour, art and culture. That's why we created the Università del Caffè, present in 24 countries, to spread knowledge and passion for this art.*

*We're proud to be part of this event and to accompany each participant along the route - a cup of energy, inspiration and excellence.*

*Happy cycling and great coffee!*



# MENSAGEM DE BOAS VINDAS

## WELCOME MESSAGE

*Caros amigos,  
É com enorme entusiasmo que vos dou as boas-vindas à 10ª edição do Granfondo Serra da Estrela, um dos desafios mais emblemáticos do calendário nacional, que volta a levar-nos às paisagens imponentes e únicas da nossa montanha mais alta.  
Organizar este evento é, para mim e para toda a equipa, uma paixão, um privilégio e uma enorme responsabilidade. Trabalhamos durante meses para que cada detalhe proporcione uma experiência memorável — seja para quem procura superar-se, desfrutar da beleza natural da Serra ou viver a paixão pelo ciclismo em comunidade.*

*A Serra da Estrela representa um símbolo de superação, e este Granfondo é o palco ideal para colocar à prova a vossa determinação, resistência e espírito de aventura. Esperamos que esta jornada vos desafie, inspire e, acima de tudo, vos encha de orgulho.*

*Desejo-vos uma excelente prova. Que cada pedalada seja motivo de superação e cada quilómetro, uma conquista.*

*Bem-vindos à Serra. Bem-vindos ao verdadeiro desafio!*

*Dear friends,*

*It is with great enthusiasm that I welcome you to the 10th edition of the Serra da Estrela Granfondo, one of the most emblematic challenges on the national calendar, which once again takes us to the imposing and unique landscapes of our highest mountain.*

*Organising this event is, for me and the whole team, a passion, a privilege and a huge responsibility. We work for months to ensure that every detail provides a memorable experience - whether you're looking to surpass yourself, enjoy the natural beauty of the mountains or experience the passion for cycling in community.*

*Serra da Estrela represents a symbol of overcoming, and this Granfondo is the ideal stage to put your determination, endurance and spirit of adventure to the test. We hope that this journey will challenge you, inspire you and, above all, fill you with pride.*

*May every pedal stroke be a reason to overcome and every kilometre be an achievement.*

*Welcome to the mountains. Welcome to the real challenge!*



**Miguel Ganchinho**

**DIRECTOR DE PROVA**

RACE DIRECTOR



# #incrediblecycling



# AVISOS GERAIS

As forças de segurança acompanharão a prova, assegurando que todas as normas de trânsito são respeitadas, tanto pelos atletas como pelos outros veículos.

Todos os participantes devem respeitar rigorosamente o Código da Estrada, mantendo-se sempre na sua faixa de rodagem e cumprindo as regras de trânsito.

Finda a prova, e em particular na deslocação Torre - Manteigas, é imperativo ter máxima atenção na estrada, bem como cumprir as regras de trânsito e obedecer aos sinais luminosos na estrada 338 que cruza o Vale Glaciar e se encontra aberta à circulação automóvel de forma alternada.

Ao longo do percurso, haverá presença de forças de segurança e membros da organização, posicionados estrategicamente, com o objetivo de garantir a segurança dos atletas. No entanto, o cumprimento das regras de trânsito continua a ser da responsabilidade de cada participante.

É terminantemente proibido receber apoio de veículos não autorizados, bem como a circulação de carros de apoio entre os ciclistas. A infração a esta regra será comunicada à organização e resultará na desclassificação do atleta.

Em caso de desistência, os participantes serão recolhidos pelos meios da organização que os transportarão para a zona de meta. Isto é válido para os atletas forçados a desistir pela ultrapassagem da hora dos fechos dos controlos de tempo.

A organização terá um esquema montado para recolha de atletas desistentes, no entanto os atletas terão que ter a consciência que esta recolha acarreta esperas já que os carros vassoura circulam na cauda da prova.

Aos atletas que optem por desistir e deslocar-se para a meta pelos seus próprios meios ser-lhes-á retirada a placa com o número de participante da bicicleta e ficarão desenquadrados do esquema de segurança da prova, ficando por sua conta e risco. Poderão recolher novamente a sua placa da bicicleta junto da organização, após a cerimónia de encerramento e de entrega de troféus.

# GENERAL WARNINGS

Security forces will accompany the race, ensuring that all traffic regulations are respected, both by athletes and other vehicles.

All participants must strictly respect the Highway Code, staying in their lane at all times and complying with traffic regulations.

At the end of the race, and particularly on the Torre - Manteigas way, it is imperative to pay the utmost attention on the road, as well as to comply with the traffic rules and obey the traffic lights on Route 338, which crosses the Glacier Valley and is open to traffic on an alternating basis.

Along the route, there will be a presence of security forces and members of the organisation, strategically positioned to ensure the safety of the athletes. However, compliance with traffic regulations remains the responsibility of each participant.

It is strictly forbidden to receive support from unauthorised vehicles, as well as the circulation of support cars among cyclists. Any infringement of this rule will be reported to the organisation and will result in the athlete being disqualified.

In the event of withdrawal, participants will be picked up by the organisers who will transport them to the finish line. This applies to athletes forced to drop out because they have passed the closing time of the time controls.

The organisation will have a scheme in place to collect athletes who have dropped out, but athletes should be aware that this collection will involve waiting as the sweeper cars will be circulating at the tail of the race.

Athletes who choose to drop out and travel to the finish line by their own means will have their number plate removed from their bicycle and will be disconnected from the race's security scheme at their own risk. They can collect their number plate from the organisers again after the closing ceremony and trophy presentation.

## SÁBADO | 28.JUNHO.2025

SATURDAY | 28.JUNE.2025

- 14:00** ABERTURA DO SECRETARIADO  
SECRETARIAT OPENING
- 14:00** ABERTURA EXPO GRANFONDO SERRA DA ESTRELA  
EXPO GRANFONDO SERRA DA ESTRELA OPENING
- 20:00** ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO  
SECRETARIAT CLOSING
- 20:00** ENCERRAMENTO EXPO GRANFONDO SERRA DA ESTRELA  
EXPO GRANFONDO SERRA DA ESTRELA CLOSING

## DOMINGO | 29.JUNHO.2025

SUNDAY | 29.JUNE.2025

- 07:00** ABERTURA DO SECRETARIADO  
SECRETARIAT OPENING
- 07:30** ABERTURA DAS BOXES DE PARTIDA  
START BOXES OPENING
- 08:30** PARTIDA GRANFONDO E MEDIOFONDO  
GRANFONDO AND MEDIOFONDO START

## LOCALIZAÇÃO

LOCATION

**PARQUE DA VÁRZEA**  
VÁRZEA PARK

**RUA ST. LUZIA**

**JUNTO AO POSTO DE TURISMO DE MANTEIGAS**

ST. LUZIA STREET | NEXT TO THE MANTEIGAS TOURISM OFFICE

## DOMINGO | 29.JUNHO.2025

SUNDAY | 29.JUNE.2025

## LOCALIZAÇÃO

LOCATION

### 11:30 META - Chegada prevista dos primeiros atletas do Mediofondo - Controle Final de Tempo, Medalha, Fotopoint, Abastecimento, Recolha de Saco com Roupa.

FINISH LINE - Expected arrival of the first Mediofondo athletes  
- Final Time Control, Medal, Photopoint, Refuelling, Clothes Bag.

### 13:00 META - Chegada prevista dos primeiros atletas do Granfondo - Controle Final de Tempo, Medalha, Fotopoint, Abastecimento, Recolha de Saco com Roupa.

FINISH LINE - Expected arrival of the first Granfondo athletes  
- Final Time Control, Medal, Photopoint, Refuelling, Clothes Bag.

### 17:00 META - Chegada prevista dos últimos atletas - Controle Final de Tempo, Medalha, Fotopoint, Abastecimento, Recolha de Saco com Roupa.

FINISH LINE - Expected arrival of the last athletes - Final Time Control, Medal, Photopoint, Refuelling, Clothes Bag.

**ALTO DA TORRE**

**TORRE PLACE**

## DOMINGO | 29.JUNHO.2025

SUNDAY | 29.JUNE.2025

**12:00 - 19:30** REFEIÇÃO volante de reposição final.  
Recovery dynamic meal.

**15:30 / 16:00** Cerimónia de Entrega de Prémios  
Awards Ceremony

**12:30 - 19:30** Duches  
Showers

## LOCALIZAÇÃO

LOCATION

**PARQUE DA VÁRZEA**

VÁRZEA PARK

**PAVILHÃO MUNICIPAL**

**ESTÁDIO MUNICIPAL**

MUNICIPAL PAVILION

MUNICIPAL STADIUM

# MANTEIGAS - LOCALIZAÇÕES

## MANTEIGAS - LOCATIONS

**P1** PARQUE | Estrada de Leandres (Domingo)  
PARK | Leandres ROAD (Sunday)

**P2** PARQUE | Mercado (Domingo)  
PARK | Market (Sunday)

**P3** PARQUE | Zona das Fábricas (Domingo)  
PARK | Factory Area (Sunday)

**---** Trânsito encerrado a veículos automóveis  
(Domingo – das 06:00 h às 09:30h)  
Traffic closed to cars (Sunday - from 06:00 to 09:30)

**⊘** Estacionamento proibido ao longo da Estrada  
do Zorrão (Domingo – das 06:00 h às 09:30h)  
Parking prohibited along Zorrão Road (Sunday - from  
06:00 to 09:30)



**1** PARQUE DA VÁRZEA | Secretariado (Sábado / Domingo) | Expo Granfondo (Sábado / Domingo) | Refeição Final (Domingo) | Entrega de Prémios (Domingo)  
VÁRZEA PARK | Race Office (Saturday / Sunday) | Expo Granfondo (Saturday / Sunday) | Recovery Meal (Sunday) | Awards Ceremony (Domingo)

**2** PARTIDA (Domingo)  
START LINE (Sunday)

**3** DUCHES 1 | Masculino / Feminino | Pavilhão Municipal (Domingo)  
SHOWERS 1 | Male / Female | Municipal Pavilion (Sunday)

**4** DUCHES 2 | Só Masculino | Estádio Municipal (Domingo)  
SHOWERS 2 | Only males | Municipal Stadium (Sunday)

# MANTEIGAS - ACESSOS (DOMINGO)

## MANTEIGAS - ACCESS (SUNDAY)



Trânsito encerrado a veículos automóveis / Permitida a circulação de bicicletas no acesso à zona de partida.

Estrada N232 / Rua de St<sup>a</sup> Luzia – entre a rotunda de S. Gabriel e a rotunda do Posto de Turismo (Domingo – das 06:00h às 09:30h).

Neste período o acesso a Manteigas faz-se pela Estrada do Zorrão.

Traffic closed to cars / Bicycles allowed on the access road to the start area. Road N232 / Rua de St<sup>a</sup> Luzia - between the S. Gabriel roundabout and the Tourism Office roundabout (Sunday - from 06:00 to 09:30). During this period, access to Manteigas is via Zorrão Road.

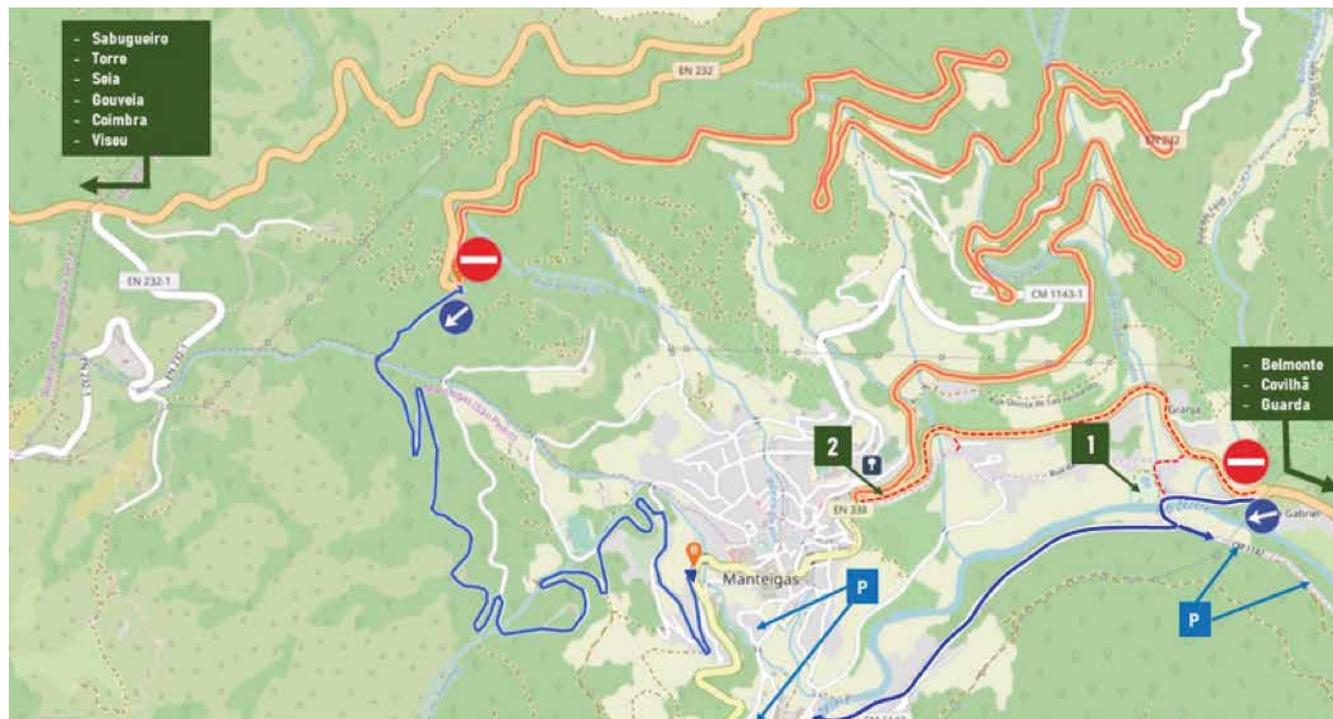
Trânsito condicionado a veículos automóveis / Permitida a circulação de bicicletas.

Estrada N232 entre a bifurcação com a Estrada Florestal e a rotunda do Posto de Turismo (Domingo – das 07:30h às 09:30h). Neste período o acesso a Manteigas faz-se pela Estrada Florestal.

Traffic restricted to cars / Bicycles allowed.

Road N232 between the fork with the Forestry Road and the Tourist Office roundabout (Sunday - from 07:30 to 09:30).

During this period, access to Manteigas is via the Forestry Road.



### CONSELHOS PARA QUEM CHEGA

Este é um evento para ser saboreado sem pressas, absorvendo tudo o que uma prova deste tipo pode oferecer. Convívio, Ambiente e Descoberta. O conselho é vir no Sábado, se possível, e aceder a todos os espaços e momentos com a devida calma, planeando devidamente os horários. O secretariado, a Loja Oficial e a Expo estarão a funcionar no Parque da Várzea, a partir de Sábado, das 14:00 h às 20:00 h.

### ADVICE FOR ARRIVERS

This is an event to be savoured without rushing, soaking up everything that an event like this can offer. Conviviality, atmosphere and discovery. The advice is to come on Saturday, if possible, and access all the spaces and moments calmly, planning your timetable accordingly. The secretariat, the Official Shop and the Expo will be open in Várzea Park from Saturday, from 2pm to 8pm.

# SECRETARIADO

## RACE OFFICE

---

### O QUE É NECESSÁRIO LEVAR E APRESENTAR:

- Indicação do nº de Dorsal;
- Documento de Identificação;
- Licença válida da Federação Portuguesa de Ciclismo (para os atletas federados).

### LEVANTAMENTO DO KIT DE PARTICIPANTE POR OUTRA PESSOA:

É possível levantar o kit de participante de outro atleta. Para isso basta que a pessoa que levante o kit identifique o nº de dorsal do atleta e que seja portador dos documentos que são necessários apresentar (é permitida a apresentação de cópias desde que as mesmas sejam perfeitamente legíveis).

### ATENÇÃO

O frontal deve ser colocado obrigatoriamente no guiador da bicicleta sem dobrar, cortar ou danificar. Lembramos que a colocação indevida poderá fazer com que a leitura de chip seja comprometida e por consequência também a sua classificação.

### WHAT YOU NEED TO BRING AND PRESENT:

- Dorsal number;
- Identification document;
- Valid licence from the Portuguese Cycling Federation (for federated athletes).

### PICK-UP OF THE PARTICIPANT'S KIT BY ANOTHER PERSON:

It is possible to pick up another athlete's participant's kit. All that is required is that the person picking up the kit identifies the athlete's bib number and carries the necessary documents (copies may be presented as long as they are perfectly legible).

### ATTENTION

The front must be placed on the bicycle handlebars without bending, cutting or damaging them. Please note that improper placement may jeopardise the chip reading and, consequently, your classification.

# O QUE É LEVANTADO PELO PARTICIPANTE

## WHAT IS PICKED BY THE PARTICIPANT

### NO ENVELOPE

- Placa frontal para colocar no guiador da bicicleta, com o número de participante e o chip
- Zips reutilizáveis para colocação da placa frontal - no final, não cortes e deites fora, são reutilizáveis!
- RoadBook da distância em que se inscreveu
- Pulseira Preta - identificadora com o número de participante - obrigatória a sua colocação no pulso para aceder aos vários serviços durante a prova (acesso às boxes de partida, reabastecimentos, recolha de roupa e recuperação da bicicleta em caso de resgate)
- Pulseira Amarela - Para colocar no saco da roupa no "bengaleiro"

### IN THE PACKAGE

- Front plate to put on the bike handlebars, with the participant number and chip
- Reusable chips to put on the front plate - don't cut them off and throw them away at the end, they are reusable!
- RoadBook of the distance you've signed up for
- Black wristband - identifier with your participant number - you must wear it on your wrist to access the various services during the race (access to the start boxes, refuelling, collection of clothes and recovery of the bike in the event of a rescue)
- Yellow wristband - To put in the clothes bag in the 'cloakroom'.



### NO SACO DO KIT DE PARTICIPANTE

- Brindes Gold Nutrition (Bidon + barra energética + gel energético)
- T-shirt alusiva ao evento
- Gola tipo "buff" (inscritos até 31 de Dezembro de 2024)
- Saco-Mochila para o atleta colocar roupa seca ou agasalho.

### IN THE THE PARTICIPANT'S KIT BAG

- Gold Nutrition gifts (Bidon + energy bar + energy gel)
- Event T-shirt
- Buff collar (registered until 31 December 2024)
- Bag-Backpack for the athlete to put dry clothes or warm clothes in.



## SACO DE ROUPA SECA

### DRY CLOTHES BAG

#### O ATLETA DEVERÁ:

- Colocar muda de roupa.
- Colocar a pulseira identificadora (amarela)
- Entregar no secretariado no sábado (das 14:00 h às 20:00 h) ou no Domingo (das 07:00 h às 08:00 h)

O saco é depois transportado pela organização para a Meta, onde será entregue ao respetivo atleta. Sendo um saco/mochila, pode ser transportado confortavelmente às costas de cada atleta na descida para Manteigas.

Este é um serviço disponibilizado aos atletas pela organização, mas que, no entanto, não se responsabiliza pelos conteúdos dos sacos.

#### THE ATHLETE SHOULD:

- Put on a change of clothes.
- Put on the identification bracelet (yellow)
- Deliver it to the secretariat on Saturday (from 14:00 to 20:00) or Sunday (from 07:00 to 08:00)

The bag is then transported by the organisation to the finish line, where it will be handed over to the respective athlete. As it is a bag/backpack, it can be carried comfortably on each athlete's back on the descent to Manteigas.

This is a service provided to athletes by the organisation, but it is not responsible for the contents of the bags.





## LOJA OFICIAL GRANFONDO OFFICIAL GRANFONDO SHOP

No Sábado, junto ao secretariado, desde as 14:00 h até às 20:00 h e Domingo durante todo o dia na Expo Granfondo, no Parque Municipal, funcionará a Loja Oficial Granfondo Serra da Estrela, onde poderão ser adquiridos os equipamentos oficiais, com destaque para a jersey oficial 2025.

On Saturday, next to the secretariat, from 2pm until 8pm, and on Sunday throughout the day at Expo Granfondo, in the Municipal Park, the Official Granfondo Serra da Estrela Shop will be open, where you can buy official equipment, especially the official 2025 jersey.

**OFERTA**  
OFFER



**GOLD NUTRITION**

**20%**

**DESCONTO**

EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION

CÓDIGO:  
**ESTRELAGF25**

OFERTA VÁLIDA ATÉ 6 DE JULHO DE 2025  
NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.



**LOJA DA VOLTA**

CÓDIGO: GFSE2025-20P

**20%**

**DESCONTO**

Desconto válido em todos os produtos da Loja da Volta, acumulando com as promoções em vigor. Não aplicável às categorias "Mapas" e "Convites".

GRANFONDO  
SERRA DA ESTRELA  
lojadavolta.pt

# EXPO GRANFONDO

## EXPO GRANFONDO

Na Expo Granfondo, teremos os nossos parceiros presentes:

At Expo Granfondo, our partners will be present:



### FISIOGASPAR

- proporcionará, após reserva antecipada e pagamento de 15€, um serviço extra, de massagem de recuperação, com duração aproximada de 20 minutos.

- if you book in advance and pay €15, an extra service of a recovery massage lasting approximately 20 minutes will be provided.



### ILLY CAFFÈ

- com oferta de café junto ao secretariado, além da oferta de café no reabastecimento de Seia a todos os participantes.

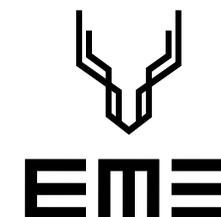
- coffee at the secretariat, as well as coffee at the refuelling station in Seia for all participants.



### CUBE PORTUGAL

- eleva a tua performance nas estradas com uma bicicleta que transforma cada pedalada em velocidade!

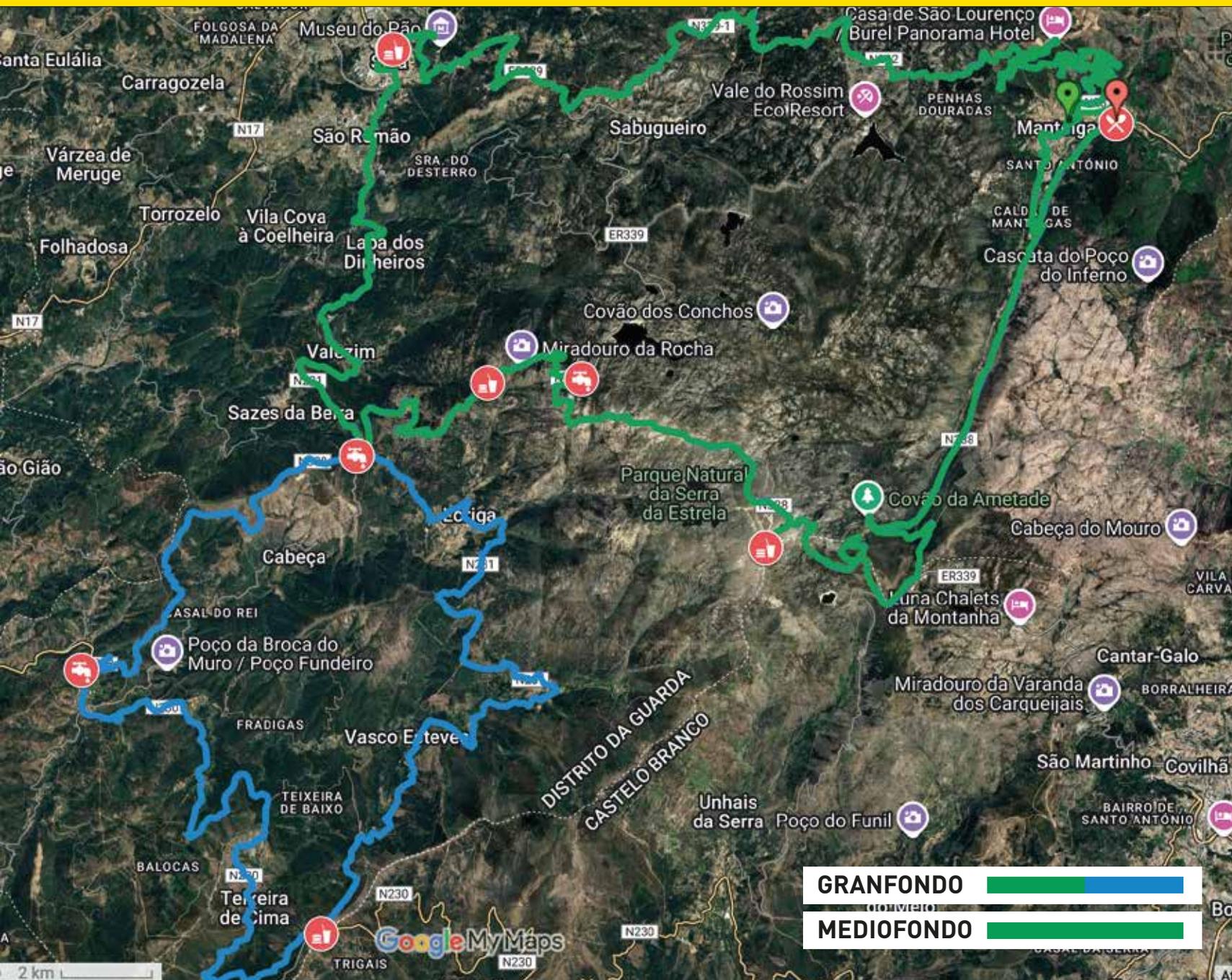
- elevate your performance on the roads with a bike that turns every pedal stroke into speed!



### EM3

- do Fundão para o Mundo... produz equipamentos de elevada qualidade para os amantes do ciclismo.

- from Fundão to the world... it produces high-quality equipment for cycling enthusiasts.



## MAPA INTERACTIVO

### INTERACTIVE MAP

Mapa interativo dos percursos com os principais pontos.

Interactive map of the routes with the main points.

[LINK CLICK](#)

# PERFIS DE ALTIMETRIA

## ALTIMETRY PROFILES





GRANFONDO  
**SERRA DA ESTRELA**  
29.06.2025

GRANFONDO  
132km (+ 22km)  
4200m (d+)



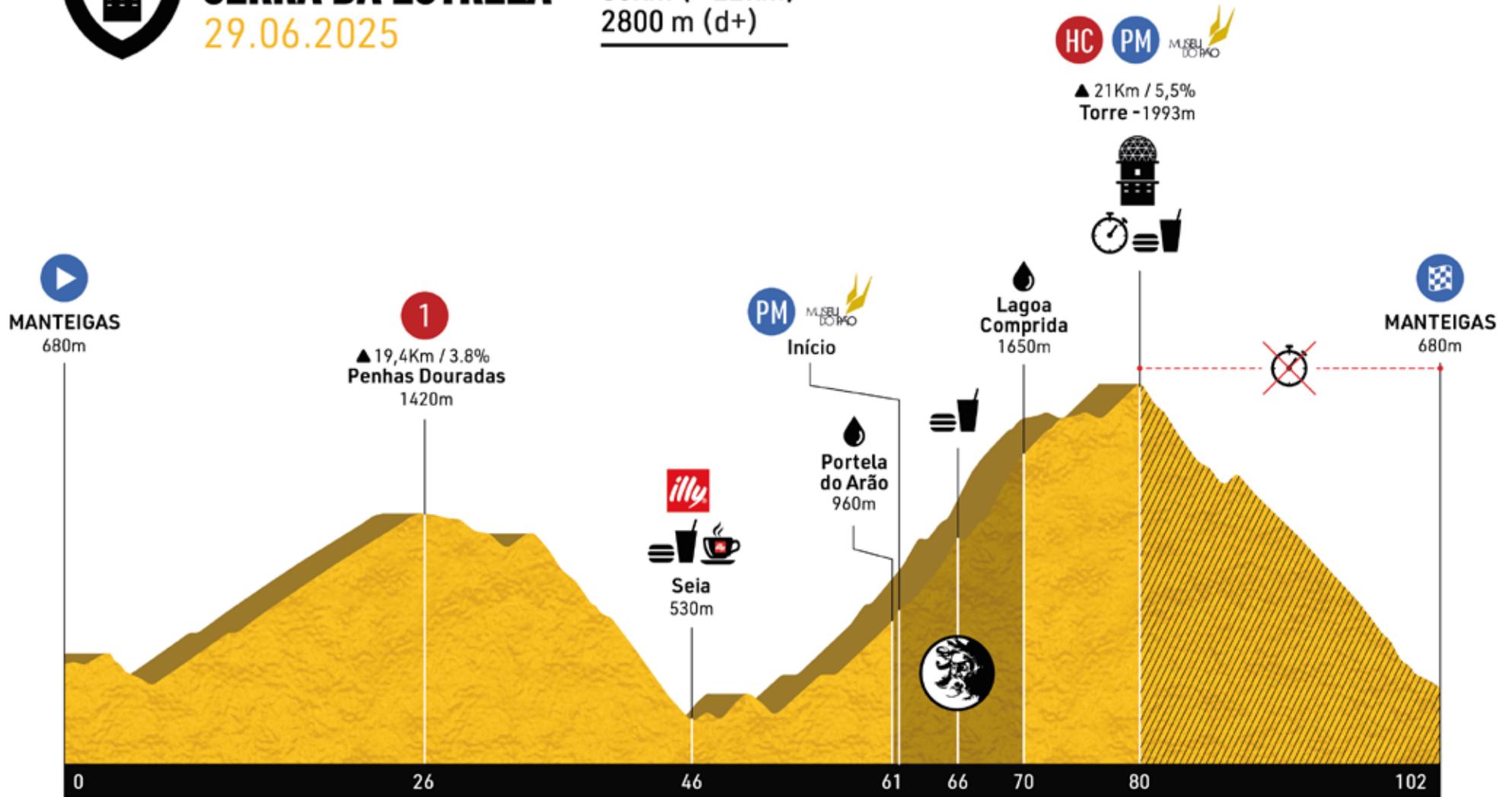
www.granfondoserradaestrela.com

Copyright © 2025 Clube Chronos. Todos os direitos reservados.



GRANFONDO  
**SERRA DA ESTRELA**  
29.06.2025

**MEDIOFONDO**  
80km (+ 22km)  
2800 m (d+)



[www.granfondoserradaestrela.com](http://www.granfondoserradaestrela.com)

Copyright © 2025 Clube Chronos. Todos os direitos reservados.

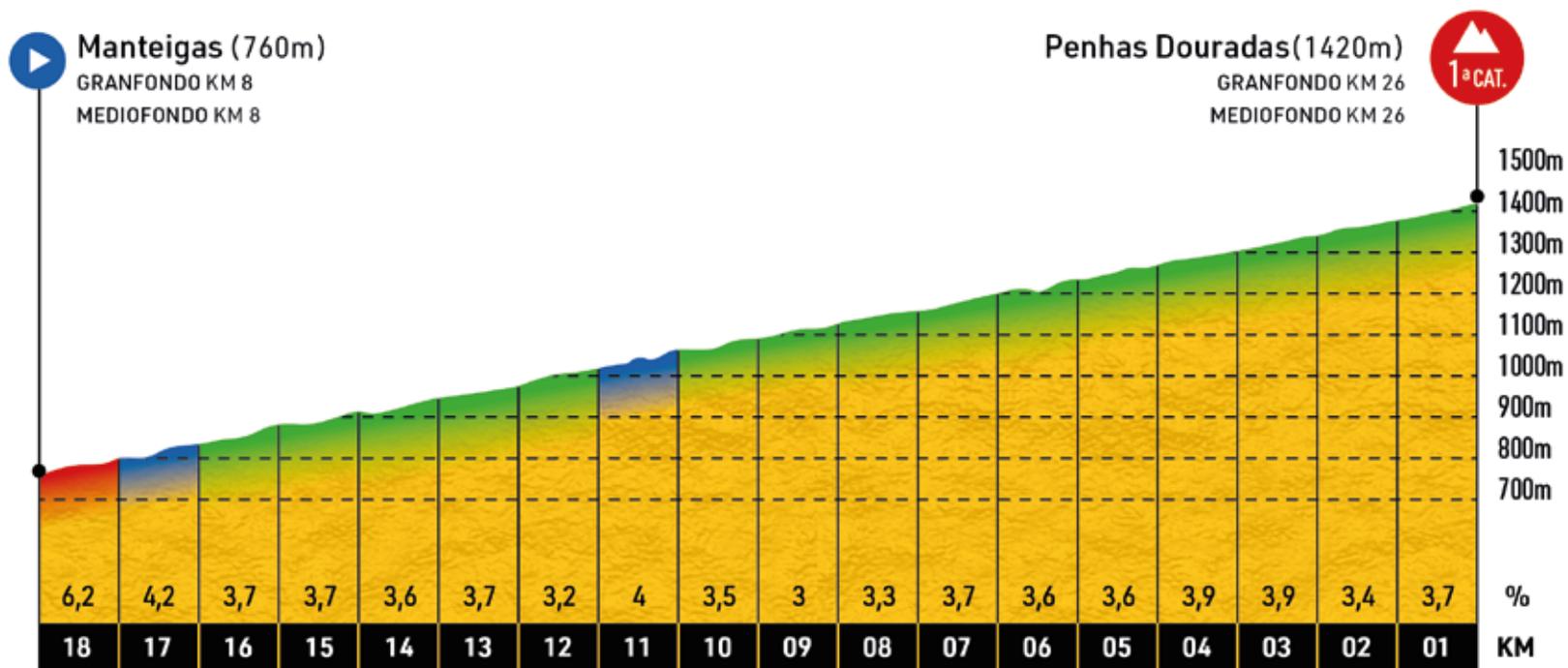
# DADOS SUBIDAS

## CLIMB DATA

NOME NAME	PERCURSOS ROUTES		DURAÇÃO LENGHT	ALTITUDE ALTITUDE	% MÉDIA AVG. GRADIENT	% MÁXIMA MAX. GRADIENT	CAT CAT
	GF	MF					
Manteigas > Penhas Douradas	Km 8	Km 8	18 km	760 m > 1420 m	3,8%	6,2%	1
Seia > Portela do Arão	Km 46	-	13 km	550 m > 960 m	3,1%	6,8%	2
Loriga > Portela da Selada	Km 64	-	4 km	810 m > 965 m	4,0%	8,0%	4
Outeiro da Vinha > Pedras Lavradas	Km 76	-	7 km	610 m > 860 m	3,7%	4,2%	3
Vide - Torre	Km 102	-	30 km	300 m > 1993 m	6,0%	14,0%	HC
Seia - Torre	-	Km 49	31 km	550 m > 1993 m	5,3%	14,0%	HC

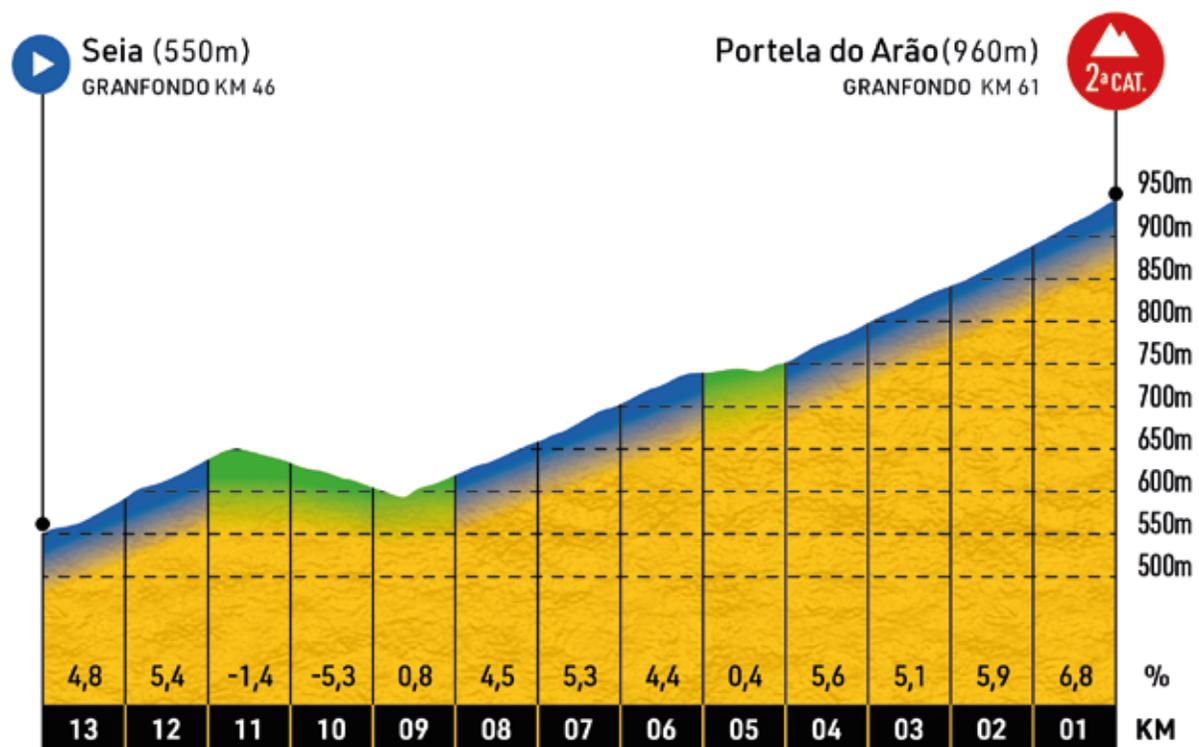
# Manteigas › Penhas Douradas

18 Km a 3,8%

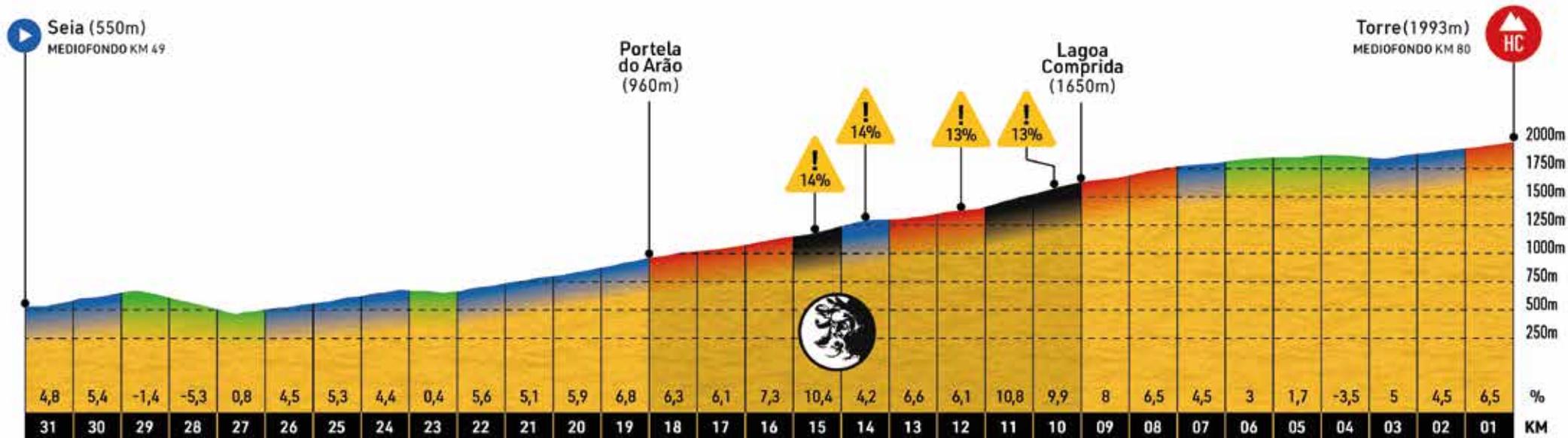


## Seia › Portela do Arão

13 Km a 3,1%

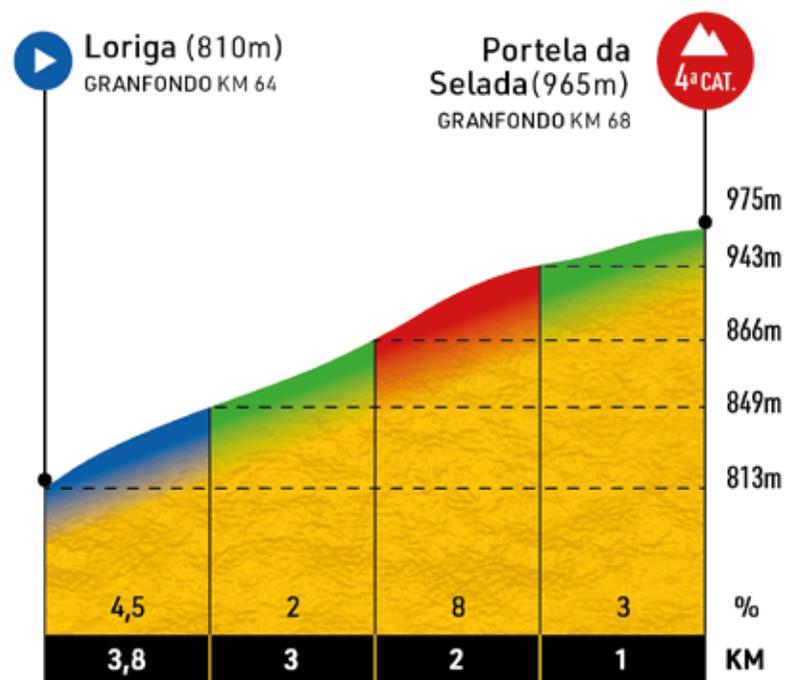


**Seia › Torre**  
31 Km a 5,3%



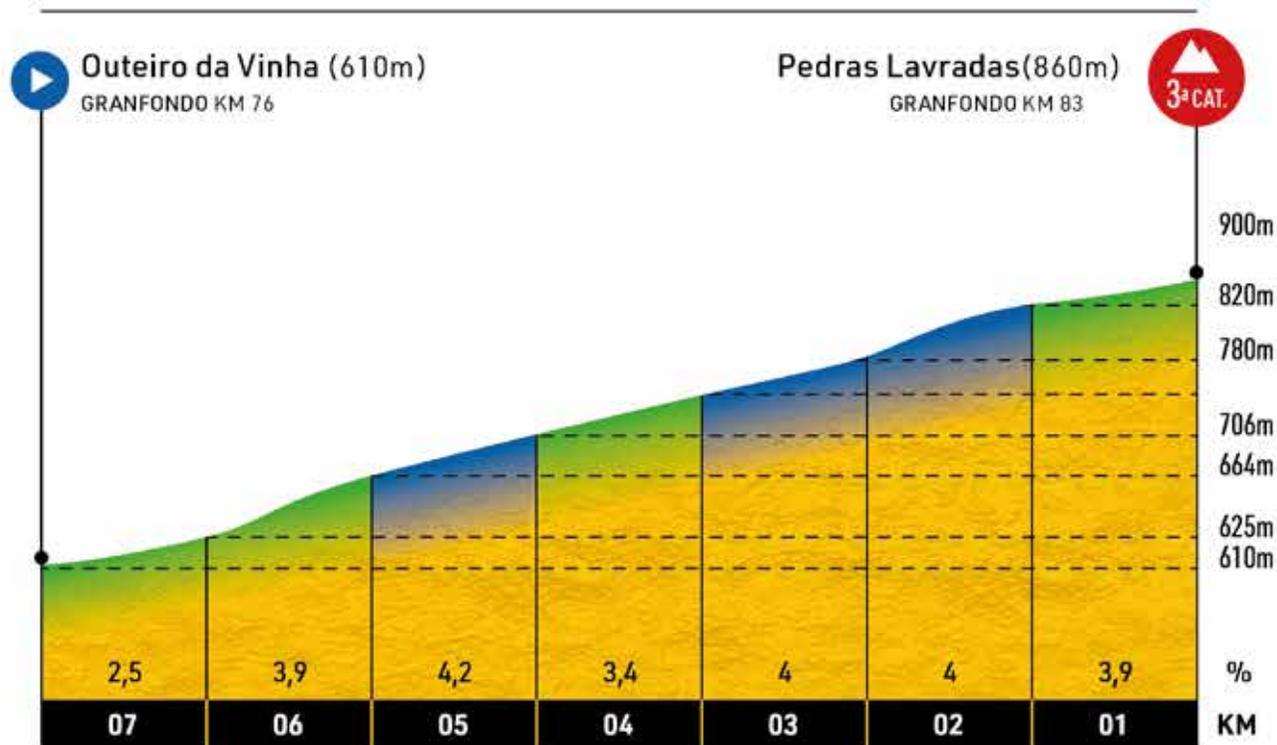
## Loriga › Portela da Selada

4 Km a 4%

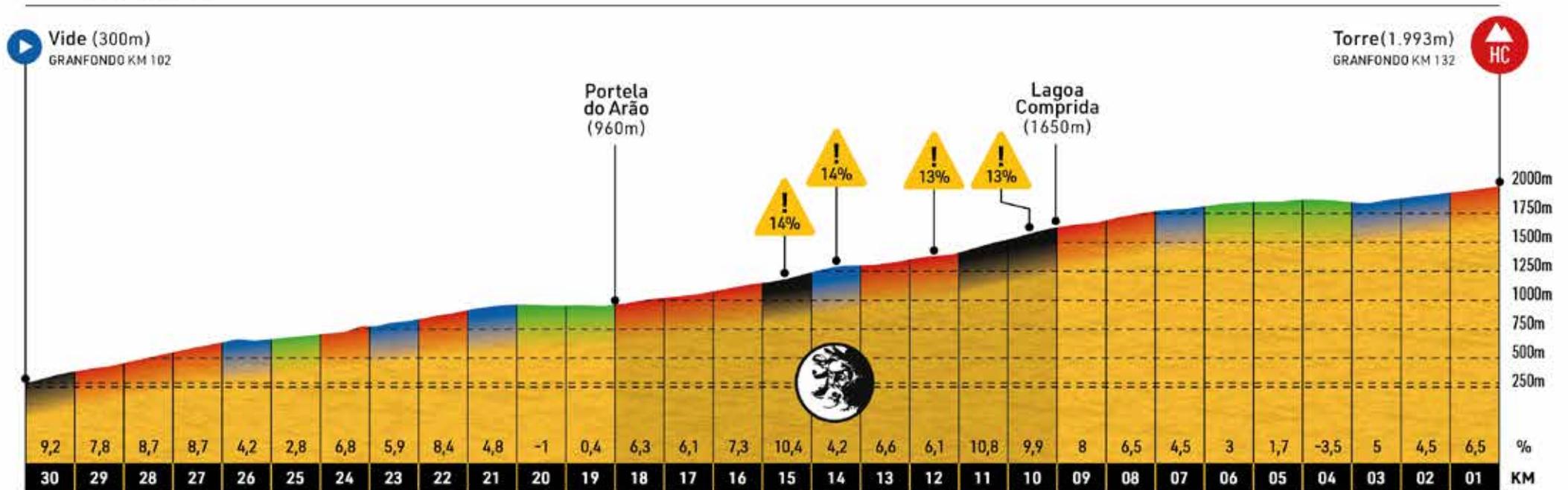


## Outeiro da Vinha › Pedras Lavradas

7 Km a 3,7%

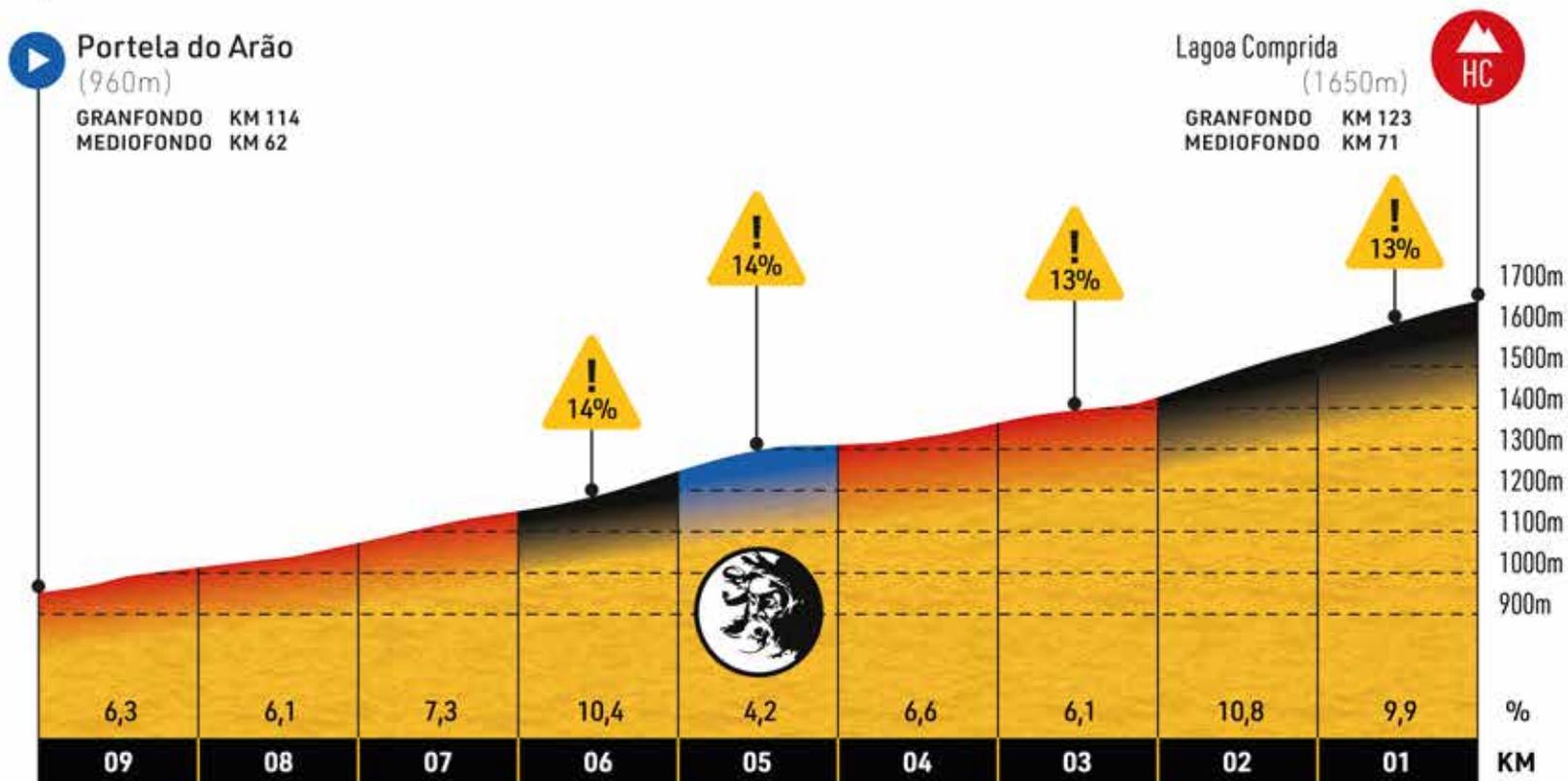


**Vide › Torre**  
30 Km a 6%



# Adamastor

9 Km a 7,5%



# TRACKS GPX

GPX TRACKS

[CLICK LINK](#)



## PARTIDA START

---

A partida para o Granfondo Serra da Estrela será dada às 08:30 h, no Centro de Manteigas, em frente ao Posto de Turismo.

Localização: <https://goo.gl/maps/oKdRQZqrwdtE7Eho8>

A organização procurará cumprir escrupulosamente este horário, devendo os atletas salvaguardarem-se em termos de horários para estarem presentes na partida a horas prevendo algum tempo de demora no acesso às Boxes de Saída.

The start of the Serra da Estrela Granfondo will be at 08:30 in the centre of Manteigas, in front of the Tourism Office.

Location: <https://goo.gl/maps/oKdRQZqrwdtE7Eho8>

The organisation will endeavour to adhere scrupulously to this timetable, and athletes should take care to be present at the start on time, allowing for some delay in accessing the Start Pits.

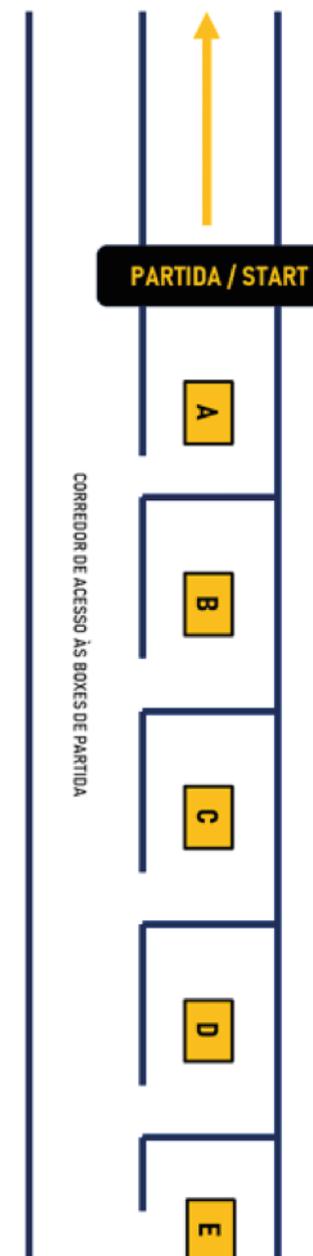


## BOXES DE PARTIDA

### STARTING BOXES

As boxes de saída estarão ordenadas da frente para trás da seguinte maneira:  
The Starting Boxes will be ordered from front to back as follows:

- **BOXE A - Atletas Convidados e com Inscrição Premium - do 1 ao 100**  
• BOXE A - Invited and Premium Athletes - from 1 to 100
- **BOXE B - Atletas com nº de Participante do 101 ao 299**  
• BOXE B - Athletes with participant numbers from 101 to 299
- **BOXE C - Atletas com nº de Participante do 300 ao 499**  
• BOXE C - Athletes with participant numbers from 300 to 499
- **BOXE D - Atletas com nº de Participante do 500 ao 699**  
• BOXE D - Athletes with participant numbers from 500 to 699
- **BOXE E - Atletas com nº de Participante do 700 ao 899**  
• BOXE E - Athletes with participant numbers from 700 to 899
- **BOXE F - Atletas com nº de Participante do 900 ao 1099**  
• BOXE F - Athletes with Participant numbers from 900 to 1099
- **BOXE G - Atletas com nº de Participante do 1.100 ao 1.299**  
• BOXE G - Athletes with participant numbers from 1100 to 1299
- **BOXE H - Atletas com nº de Participante igual e superior a 1300**  
• BOXE H - Athletes with a number of Participants equal to or greater than 1300



## PARTIDA COM ANDAMENTO CONTROLADO CONTROLLED PACE START

Por imposição das forças de segurança, o início do andamento livre vai fazer-se apenas ao km 8, até ao qual daremos uma volta dentro de Manteigas, com passagem pelo pórtico de Partida, e na entrada na 1ª subida Manteigas - Penhas Douradas será dada a partida real. Até à partida real, todo o pelotão circulará em andamento controlado pelos carros de abertura. Apelamos desde já a todos os participantes que deixem a devida distância de segurança para os carros de abertura.

As imposed by the security forces, the start of the free movement will only take place at kilometre 8, until which point we will take a lap of Manteigas, passing through the Start Gate, and at the entrance to the 1st ascent of Manteigas - Penhas Douradas the real start will be made. Until the actual start, the entire peloton will circulate at a pace controlled by the opening cars. We urge all participants to leave a safe distance for the opening cars.

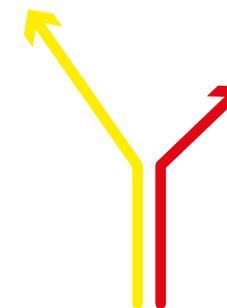


# SEPARAÇÃO DOS PERCURSOS (GRANFONDO / MEDIOFONDO)

## SEPARATION OF ROUTES (GRANFONDO / MEDIOFONDO)

A separação dos dois percursos vai fazer-se ao km 61 na rotunda da Portela do Arão.

The two routes will be separated at km 61 at the Portela do Arão roundabout.



**PORTELA DO ARÃO**  
**KM61**  
[MEDIOFONDO | GRANFONDO]

# ABASTECIMENTOS

## FEED ZONES

Nos reabastecimentos, os atletas têm à sua disposição, água, sumos, fruta, sandes variadas e bebida isotónica Gold Drink (GoldNutrition - parceira oficial).

At the refuelling stations, athletes are provided with water, juices, fruit, various sandwiches and the isotonic drink Gold Drink (GoldNutrition - official partner).

**MAPA / MAP  
CLICK LINK**

NO MAPA ON MAP	NOME NAME	DISTÂNCIA DISTANCE	KM KM	LOCALIZAÇÃO LOCATION	TIPOLOGIA TYPE
R1	SEIA	GF / MF	46	CLICK LINK	<b>COMPLETO + CAFÉ ILLY</b> COMPLETE + ILLY COFFEE
R2	PORTELA DO ARÃO 1	GF / MF	61	CLICK LINK	<b>ÁGUA + GOLD NUTRITION ISOTÓNICO</b> WATER + GOLD NUTRITION ISOTONIC
R3	PEDRAS LAVRADAS	GF	84	CLICK LINK	<b>COMPLETO</b> COMPLETE
R4	VIDE	GF	102	CLICK LINK	<b>ÁGUA + GOLD NUTRITION ISOTÓNICO</b> WATER + GOLD NUTRITION ISOTONIC
R5	PORTELA DO ARÃO 2	GF	114	CLICK LINK	<b>ÁGUA + GOLD NUTRITION ISOTÓNICO</b> WATER + GOLD NUTRITION ISOTONIC
R6	ADAMASTOR	GF / MF	118 / 66	CLICK LINK	<b>COMPLETO</b> COMPLETE
R7	LAGOA COMPRIDA	GF / MF	122 / 70	CLICK LINK	<b>ÁGUA - APOIO PROTEÇÃO CIVIL DE SEIA</b> SUPPORT FROM SEIA CIVIL PROTECTION
R8	TORRE [META]	GF / MF	132 / 80	CLICK LINK	<b>COMPLETO + GOLDNUTRITION RECOVERY</b> COMPLETE + GOLDNUTRITION RECOVERY
<b>ALMOÇO</b>	MANTEIGAS	GF / MF	154 / 102	CLICK LINK	<b>ALMOÇO</b> LUNCH

# TEMPOS DE CORTE

## CUT OFF TIMES

LOCAL LOCAL	PERCURSOS ROUTES		HORA TIME
	GF	MF	
Seia	Km 46	Km 46	11:00
<b>Portela do Arão 1</b>	Km 61	Km 61	<b>11:45</b>
Pedras Lavradas	Km 84	-	13:30
<b>Portela do Arão 2</b>	Km 114	-	<b>15:00</b>
Adamastor [abastecimento / feed zone]	Km 118	Km 66	15:30
<b>Lagoa Comprida</b>	Km 122	Km 70	<b>16:00</b>
Torre [meta / finish line]	Km 132	Km 80	17:00

Os atletas que cheguem aos pontos de controlo após a hora de fecho serão recolhidos pela organização. Os que optarem por seguir serão obrigados a entregar o número de participante da bicicleta (frontal) ao elemento da organização, ficando desenquadrados do esquema de segurança da prova, por sua conta e risco. Poderão recolher novamente o seu frontal junto da organização, após a cerimónia de encerramento e de entrega de troféus.

Participants arriving at the checkpoints after closing time will be collected by the organisers. Those who choose to follow will be obliged to hand over their bike number (front) to the organisers and will be disqualified from the race security scheme at their own risk. They can collect their front number from the organisers again after the closing ceremony and trophy presentation.

# ROAD BOOKS

## ROAD BOOKS

No levantamento do kit de participante no secretariado, será entregue a cada atleta um Road Book autocolante que pode ser colado na bicicleta.

When collecting their kit from the secretariat, each athlete will be given a self-adhesive Road Book that they can stick on their bike.

27.4 SERRA DA ESTRELA 2025 GRANFONDO	
0	08:30
8	18K-3,8%
26	1 <sup>o</sup> Cat.
46	
49	13K-3,1%
61	MF GF 11:45
62	PM
66	
70	16:00
	HC PM
80	
	17:00
102	
	18:00

27.4 SERRA DA ESTRELA 2025 GRANFONDO	
0	08:30
8	18K-3,8%
26	1 <sup>o</sup> Cat.
46	
48	13K-3,1%
61	MF GF 11:45
64	4K-4%
68	2 <sup>o</sup> Cat.
76	8K-3%
84	3 <sup>o</sup> Cat.
102	
	15:00
115	PM
118	
122	
	16:00
	HC PM
132	
	17:00
154	
	18:00

# TORRE - SERRA DA ESTRELA (META – fim do percurso cronometrado)

TORRE - SERRA DA ESTRELA (FINISH LINE – end of the timed route)



## REGRESSO A MANTEIGAS

Após a recuperação, com o abastecimento líquido e sólido e a muda de roupa que terão à chegada na Torre, os atletas poderão regressar de bicicleta a Manteigas, num percurso de 22 km em descida contínua, tomando as devidas precauções e respeitando as regras de trânsito. Na descida, entre o km 13 e 17 da descida, terão de cumprir os sinais luminosos que regulam a alternância de trânsito na EN338 (tempo de espera entre 10 a 15min).

## RETURN TO MANTEIGAS

After recovering, with the liquid and solid supplies and a change of clothes that they will have on arrival in Torre, the athletes will be able to cycle back to Manteigas, on a 22-kilometre continuous downhill route, taking the necessary precautions and respecting the traffic rules. On the descent, between kilometre 13 and 17 of the descent, they will have to comply with the light signals that regulate the alternation of traffic on the EN338 (waiting time between 10 and 15 minutes).

## ASSISTÊNCIA MECÂNICA

### MECHANICAL ASSISTANCE

Em caso de avaria mecânica, os participantes deverão contactar a organização pelo número indicado no seu frontal (**Assistência Mecânica - 925 242 832**).

Haverá viaturas de assistência móvel que circularão ao longo da prova, tentando cobrir algumas incidências que possam acontecer ao longo do percurso. Mais uma vez os atletas têm que ter a consciência que o recurso a este serviço pode acarretar esperas.

Não será cobrado qualquer custo pela mão de obra, no entanto os participantes terão de suportar os custos dos materiais e peças montados durante as assistências.

In the event of a mechanical breakdown, participants should contact the organisation on the number indicated in their bib number (**Mechanical Assistance - 925 242 832**).

There will be mobile assistance vehicles that will circulate throughout the race, trying to cover any incidents that may occur along the route. Once again, runners should be aware that using this service may involve waiting.

There will be no charge for labour, but participants will have to bear the cost of materials and parts assembled during assistance.



## CLASSIFICAÇÃO CLASSIFICATION

Para cada uma das distâncias são estabelecidas classificações:

- Classificação Geral Feminina e Masculina
- Classificação por Escalões Femininos e Masculinos
- Classificação – Prémio de Montanha Feminina e Masculina.

Para a classificação do Prémio de Montanha serão considerados os tempos obtidos pelos atletas na subida:

- Granfondo e Mediofondo – do Adamastor até à Meta no Alto da Torre.

Classifications are established for each of the distances:

- Women's and Men's General Classification
- Women's and men's classifications
- Women's and Men's Mountain Prize classification.

For the Mountain Prize classification, the times obtained by the athletes on the climb will be taken into account:

- Granfondo and Mediofondo - from Adamastor to the finish line at Alto da Torre.



### CAMISOLA AMARELA YELLOW JERSEY

Vencedores Geral Feminina / Masculina  
Granfondo e Mediofondo

Overall Winners Female / Male Granfondo and Mediofondo



### PRÉMIO MONTANHA MOUNTAIN AWARD

Vencedores Segmento Feminino / Masculino  
Granfondo e Mediofondo

Segment Winners Female / Male Granfondo and Mediofondo

# TROFÉUS TROPHIES

## GRANFONDO

### MASCULINO MALE

#### VENCEDOR ABSOLUTO

ABSOLUTE WINNER

#### ELITES - ENTRE 19 E 29 ANOS

ELITES - BETWEEN 19 AND 29 YEARS OLD

#### MASTERS A - ENTRE 30 E 39 ANOS

MASTERS A - BETWEEN 30 AND 39 YEARS OLD

#### MASTERS B - ENTRE 40 E 49 ANOS

MASTERS B - BETWEEN 40 AND 49 YEARS OLD

#### MASTERS C - ENTRE 50 E 59 ANOS

MASTERS C - BETWEEN 50 AND 59 YEARS OLD

#### MASTERS D - ENTRE 60 E 69 ANOS

MASTERS D - BETWEEN 60 AND 69 YEARS OLD

#### MASTERS E - = /+ 70 ANOS

MASTERS E - = /+ 70 YEARS OLD

#### ABSOLUTO PRÉMIO MONTANHA

ABSOLUTE MOUNTAIN AWARD

### FEMININO FEMALE

#### VENCEDORA ABSOLUTA

ABSOLUTE WINNER

#### ELITES - ENTRE 19 E 29 ANOS

ELITES - BETWEEN 19 AND 29 YEARS OLD

#### MASTERS A - ENTRE 30 E 39 ANOS

MASTERS A - BETWEEN 30 AND 39 YEARS OLD

#### MASTERS B - ENTRE 40 E 49 ANOS

MASTERS B - BETWEEN 40 AND 49 YEARS OLD

#### MASTERS C - ENTRE 50 E 59 ANOS

MASTERS C - BETWEEN 50 AND 59 YEARS OLD

#### MASTERS D - ENTRE 60 E 69 ANOS

MASTERS D - BETWEEN 60 AND 69 YEARS OLD

#### MASTERS E - = /+ 70 ANOS

MASTERS E - = /+ 70 YEARS OLD

#### ABSOLUTA PRÉMIO MONTANHA

ABSOLUTE MOUNTAIN AWARD

## MEDIOFONDO

### MASCULINO MALE

#### VENCEDOR ABSOLUTO

ABSOLUTE WINNER

#### ELITES - ENTRE 19 E 29 ANOS

ELITES - BETWEEN 19 AND 29 YEARS OLD

#### MASTERS A - ENTRE 30 E 39 ANOS

MASTERS A - BETWEEN 30 AND 39 YEARS OLD

#### MASTERS B - ENTRE 40 E 49 ANOS

MASTERS B - BETWEEN 40 AND 49 YEARS OLD

#### MASTERS C - ENTRE 50 E 59 ANOS

MASTERS C - BETWEEN 50 AND 59 YEARS OLD

#### MASTERS D - ENTRE 60 E 69 ANOS

MASTERS D - BETWEEN 60 AND 69 YEARS OLD

#### MASTERS E - = /+ 70 ANOS

MASTERS E - = /+ 70 YEARS OLD

#### ABSOLUTO PRÉMIO MONTANHA

ABSOLUTE MOUNTAIN AWARD

### FEMININO FEMALE

#### VENCEDORA ABSOLUTA

ABSOLUTE WINNER

#### ELITES - ENTRE 19 E 29 ANOS

ELITES - BETWEEN 19 AND 29 YEARS OLD

#### MASTERS A - ENTRE 30 E 39 ANOS

MASTERS A - BETWEEN 30 AND 39 YEARS OLD

#### MASTERS B - ENTRE 40 E 49 ANOS

MASTERS B - BETWEEN 40 AND 49 YEARS OLD

#### MASTERS C - ENTRE 50 E 59 ANOS

MASTERS C - BETWEEN 50 AND 59 YEARS OLD

#### MASTERS D - ENTRE 60 E 69 ANOS

MASTERS D - BETWEEN 60 AND 69 YEARS OLD

#### MASTERS E - = /+ 70 ANOS

MASTERS E - = /+ 70 YEARS OLD

#### ABSOLUTA PRÉMIO MONTANHA

ABSOLUTE MOUNTAIN AWARD

## EQUIPAS

Contam para a classificação das três primeiras equipas o tempo dos seus três atletas mais rápidos. Em caso de empate, contará como 1º critério de desempate o maior número de atletas femininas que alinharam à partida. Se mesmo assim se mantiver o empate, contará como 2º critério de desempate a maior média de idades dos atletas de cada equipa que alinharam à partida.

### TEAMS

The times of the three fastest runners will count towards the classification of the top three teams. In the event of a tie, the 1st tie-breaker criterion will be the highest number of female athletes lining up at the start. If the tie still stands, the 2nd tie-breaker will be the highest average age of the athletes from each team who lined up at the start.

## EQUIPA MAIS NUMEROSA BIGGEST TEAM

Será atribuído prémio à equipa com maior número de atletas participantes, que alinharem à partida e terminem, independentemente do percurso. Em caso de empate, contará como 1º critério de desempate o maior número de atletas femininas de cada equipa que alinharam à partida e terminaram. Se mesmo assim se mantiver o empate, contará como 2º critério de desempate a maior média de idades dos atletas de cada equipa que alinharam à partida e terminaram.

**NOTA:** A presença dos atletas premiados nas cerimónias protocolares é obrigatória para que os respetivos troféus sejam entregues. Em caso de ausência, o atleta perderá o direito ao prémio, salvo em casos devidamente e previamente justificados pelos atletas e aceites pela organização. Não serão enviados troféus após a data da prova.

A prize will be awarded to the team with the highest number of participants who line up at the start and finish, regardless of the route. In the event of a tie, the 1st tie-breaker will be the highest number of female athletes from each team who lined up at the start and finished. If the tie still stands, the 2nd tie-breaker will be the highest average age of the athletes from each team who lined up at the start and finished.

**NOTE:** The presence of the winning athletes at the protocol ceremonies is mandatory for the respective trophies to be awarded. In the event of absence, the athlete will lose their right to the prize, except in cases duly and previously justified by the athletes and accepted by the organisation. Trophies will not be sent out after the date of the race.



## MEDALHA MEDAL

Em ambas as distâncias, será entregue uma medalha de Finisher a cada atleta que complete o percurso dentro do tempo estipulado na sua chegada à Torre.

In both distances, a Finisher's medal will be awarded to each athlete who completes the course within the stipulated time on arrival at Torre.



# DIPLOMAS 2025

## DIPLOMAS 2025

Aos atletas que cumpram os percursos dentro do tempo limite, serão atribuídos diplomas diferenciados (Ouro, Prata e Bronze) consoante o tempo despendido pelo atleta e a sua classificação dentro da sua classe. Os diplomas serão disponibilizados na plataforma dos resultados.

Athletes who complete the courses within the time limit will be awarded different diplomas (Gold, Silver and Bronze) depending on the time taken by the athlete and their classification within their class. The diplomas will be made available on the results platform.

### GRANFONDO

**OURO**  
GOLD

TEMPO TIME	HORA HOUR	MÉDIA AVERAGE
---------------	--------------	------------------

FEMININO FEMALE

07:00	15:30	19
-------	-------	----

MASCULINO MALE

06:00	14:30	22
-------	-------	----

**PRATA**  
SILVER

TEMPO TIME	HORA HOUR	MÉDIA AVERAGE
---------------	--------------	------------------

07:45	16:15	17
-------	-------	----

06:30	15:00	20
-------	-------	----

**BRONZE**  
BRONZE

TEMPO TIME	HORA HOUR	MÉDIA AVERAGE
---------------	--------------	------------------

09:00	17:30	15
-------	-------	----

09:00	17:30	15
-------	-------	----

### MEDIOFONDO

**OURO**  
GOLD

TEMPO TIME	HORA HOUR	MÉDIA AVERAGE
---------------	--------------	------------------

FEMININO FEMALE

04:10	12:40	19
-------	-------	----

MASCULINO MALE

03:40	12:10	22
-------	-------	----

**PRATA**  
SILVER

TEMPO TIME	HORA HOUR	MÉDIA AVERAGE
---------------	--------------	------------------

04:40	13:10	17
-------	-------	----

04:10	12:40	19
-------	-------	----

**BRONZE**  
BRONZE

TEMPO TIME	HORA HOUR	MÉDIA AVERAGE
---------------	--------------	------------------

06:00	14:30	13
-------	-------	----

06:00	14:30	13
-------	-------	----



## SEGURANÇA SAFETY

Os atletas devem tomar precauções, em especial no respeito por se manter sempre na sua faixa de rodagem, lembrando sempre que circulam em estradas abertas ao trânsito.

Athletes should take precautions, especially with regard to staying in their lane at all times, remembering that they are travelling on roads that are open to traffic.



## COMO PROCEDER EM CASO DE ACIDENTE

### HOW TO PROCEED IN CASE OF AN ACCIDENT

Os participantes deverão ter as suas bicicletas equipadas com conta-quilómetros ou aparelhos de GPS minimamente aferidos e colocarem os seus aparelhos a “zero” na zona de partida.

Em caso de serem vítimas ou presenciarem um acidente deverão comunicar com o Controle de Prova pelo número **924 046 861** (presente na frente do frontal da bicicleta e no RoadBook), referindo o km de prova do local e o estado aparente do sinistrado. Será o Controle de Prova a acionar os meios de Socorro que enquadram o evento. Se no local não houver sinal de telemóvel forneçam os dados e solicitem a um dos motards de apoio ou a outro concorrente que se desloquem até um local com rede e dêem o alerta.

No caso de um atleta sofrer algum acidente que implique o seu evacuação e/ou o seu tratamento numa unidade de saúde, deverá no prazo de 24 horas após a prova, participar o seu acidente à organização, pelo email [sinistros@Portinsurance.pt](mailto:sinistros@Portinsurance.pt). Este procedimento é essencial para acionar a cobertura do seguro de prova.

Participants must have their bikes equipped with odometer or GPS devices that are minimally checked and set their devices to 'zero' at the start area.

If you are a victim or witness an accident, you must call Race Control on **924 046 861** (on the front of the bike and in the RoadBook), stating the kilometre of the race and the apparent condition of the victim. Race Control will then call in the rescue services for the event. If there is no mobile phone signal at the location, provide the data and ask one of the support bikers or another competitor to go to a location with a signal and alert them.

If an athlete suffers an accident that requires them to be evacuated and/or treated at a health facility, they must report their accident to the organisation within 24 hours of the race, by emailing [sinistros@Portinsurance.pt](mailto:sinistros@Portinsurance.pt). This procedure is essential to activate the race insurance cover.



# ATENÇÃO

---

## ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO



A gestão alimentar numa prova de endurance como esta assume-se como um fator crucial. Apesar da existência de pontos de reabastecimento ao longo das duas distâncias, aconselha-se os atletas a transportarem consigo os seus próprios reforços alimentares de reposição energética, salvaguardando uma correta gestão desses recursos.

Uma correta hidratação antes, durante e após a prova é crucial para o bem-estar do atleta e para uma melhor recuperação durante e após a prova. Este aspeto assume uma maior importância se tivermos um dia quente, aconselhando-se neste caso a utilização de dois bidons ou de um bidon de grande capacidade.



## CUIDADOS COM A PELE

Dado o risco acrescido que o Sol apresenta em ambiente de montanha será aconselhado o uso de um bom protetor de pele.



## CIRCULAÇÃO DE AUTOMÓVEIS DE APOIO

Como refere o Artigo 21 do Regulamento da prova, “é estritamente proibida a assistência dada aos atletas por viaturas de apoio estranhas à organização. É igualmente proibida a circulação de veículos de acompanhantes no meio dos ciclistas em prova”.

Este é um aspeto que merece a maior preocupação por parte da organização e que neste evento irá colocar no terreno vários agentes que identificarão quem viole este ponto do regulamento, colocando em causa a segurança dos atletas. Os infratores serão sancionados conforme o regulamento.

# ATTENTION

---



## NUTRITION AND HYDRATION

Food management in an endurance race like this is a crucial factor. Despite the existence of refuelling points along the two distances, athletes are advised to carry their own food supplies to replenish energy, ensuring that these resources are properly managed. Proper hydration before, during and after the race is crucial for the athlete's well-being and for better recovery during and after the race. This is all the more important on a hot day, in which case it is advisable to use two jerry cans or a large capacity jerry can.

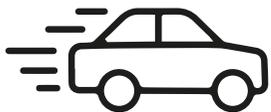
---



## SKIN CARE

Given the increased risk of the sun in mountain environments, it is advisable to use a good skin protector.

---



## CIRCULATION OF SUPPORT VEHICLES

As Article 21 of the race regulations states, "Assistance given to athletes by support vehicles from outside the organisation is strictly forbidden. It is also forbidden for accompanying vehicles to circulate among the cyclists in the race."

This is an aspect that merits the greatest concern on the part of the organisation, which in this event will deploy several agents who will identify anyone who violates this point of the regulations, putting the safety of the athletes at risk. Offenders will be penalised in accordance with the regulations.

## ECORESPONSABILIDADE ECORESPONSIBILITY

A Responsabilidade Ambiental é uma das principais causas pela qual a organização do Granfondo Serra da Estrela se empenha desde o seu início, tentando sobretudo consciencializar os atletas para a necessidade de mudar comportamentos, essenciais para a preservação dos cenários naturais onde se organizam estes eventos e para a sua continuidade destes ao longo do tempo.

No Granfondo Serra da Estrela, junto aos reabastecimentos, os(as) atletas poderão depositar o seu lixo, incluindo as embalagens vazias. Fora dessas áreas deverão evitar deitar lixo para a estrada ou para as bermas, para que da festa não restem senão as boas recordações.

Ambos os percursos decorrem integralmente dentro do Parque Natural Serra da Estrela, área protegida de elevado valor ambiental. Este facto obriga a que os comportamentos de todos tenham que ser ainda mais responsáveis neste campo da eco sustentabilidade. Mais uma vez a organização estará particularmente atenta a quem possa infringir este ponto, ficando sujeito a várias sanções.

Environmental responsibility is one of the main causes for which the organisation of the Granfondo Serra da Estrela has been committed since its inception, trying above all to make athletes aware of the need to change their behaviour, which is essential for the preservation of the natural settings where these events are organised and for their continuity over time.

At the Granfondo Serra da Estrela, athletes will be able to deposit their rubbish, including empty packaging, near the refuelling stations. Outside these areas they should avoid throwing rubbish on the road or verges, so that nothing but good memories remain of the event.

Both routes take place entirely within the Serra da Estrela Natural Park, a protected area of high environmental value. This means that everyone's behaviour has to be even more responsible in this area of eco-sustainability. Once again, the organisation will be particularly attentive to anyone who may infringe this point and be subject to various sanctions.



# CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

## ORGANISATION CONTACTS

---

Em quase toda a extensão de prova existe sinal de Telemóvel, sendo por isso aconselhável transportá-lo ligado.

Durante a prova, e em caso de emergência deverá contactar a organização (Controle de Prova) pelos telefones:

**SOS – Emergências Médicas – 924 046 861**

**Assistências Mecânicas – 925 242 832**

**Grave estes números no seu telemóvel antes de partir.**

There is mobile phone signal almost everywhere in the race, so it is advisable to carry it with you.  
During the race, and in case of an emergency, you should contact the organisation (Race Control) by telephone:

**SOS - medical emergencies - 924 046 861**

**Mechanical Assistance - 925 242 832**

**Save this number on your mobile phone before you set off.**

# PRÓXIMO DESAFIO

## NEXT CHALLENGE

Inscreve-te na **Etapa da Volta RTP** e aproveita para adquirires também a jersey oficial 2025 até 12 de Julho e receberes no secretariado.

Sign up for the “**Etapa da Volta RTP**” and take the opportunity to buy the official 2025 jersey by 12 July and collect it at the Race Office.



**18<sup>a</sup>** ETAPA DA VOLTA

**UISEU**  
**12 AGOSTO 2025**

**INSCREVE-TE JÁ!**  
volta-portugal.pt / etapadavolta  
**75km > 1200d+**

# Obrigado pela sua participação, e um excelente Granfondo Serra da Estrela para si!

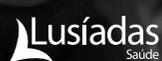
Thank you for your participation, and an excellent Granfondo Serra da Estrela to you!



## CAMISOLAS OFICIAIS



## PATROCINADORES OFICIAIS



## FORNECEDORES OFICIAIS



## PARCEIROS INSTITUCIONAIS



## ORGANIZAÇÃO



RACE  
BOOK  
2025

146