

# SESIMBRA ACTIVE WEEKEND

16 e 17 de dezembro/2023



# BOLETIM 1

## Contacto

geral@adnsesimbra.pt

## Mais informações

<https://adnsesimbra.pt/>



Federação  
Portuguesa de  
Orientação

SESIMBRA



## Índice

<b>1. APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>3</b>
1.1. O Evento.....	3
1.2. Organização.....	3
<b>2. CALENDARIZAÇÃO.....</b>	<b>3</b>
2.1. Datas de realização .....	3
2.2. Programa / Horário / Locais.....	3
<b>3. INSCRIÇÕES.....</b>	<b>4</b>
3.1. Período limite de Inscrição.....	4
3.2. Plataformas de Inscrição.....	4
3.3. Taxas de inscrição.....	5
3.4. O que inclui a taxa de inscrição.....	6
3.5. Condições devolução do valor de inscrição.....	6
<b>4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....</b>	<b>6</b>
4.1. Destinatários.....	6
4.2. Idade participação nas provas.....	6
4.3. Inscrição regularizada.....	6
4.4. Condições físicas.....	7
4.5. Definição possibilidade ajuda externa.....	7
4.6. Colocação peitoral.....	7
4.7. Regras conduta desportiva.....	7
<b>5. CATEGORIAS.....</b>	<b>8</b>
5.1. Categorias etárias/género.....	8
5.2. Prazos para reclamação de classificações.....	8
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE CADA PROVA.....</b>	<b>9</b>
6.1. Sprint –16 dez 23 – 14:00h.....	9
6.2. ROGAINE – 17 dez. 23 – 10:00h.....	10
<b>7. INFORMAÇÕES.....</b>	<b>12</b>
7.1. Como chegar.....	12
7.2. Locais de estacionamento.....	12
7.3. Serviços disponibilizados.....	13
7.4. Onde ficar.....	13
7.5. Onde comer.....	13
7.6. O que fazer e Locais a visitar.....	13
<b>8. SEGUROS E RESPONSABILIDADES.....</b>	<b>13</b>
<b>9. COMUNICAÇÃO e MEDIA.....</b>	<b>14</b>
<b>10. DIREÇÃO DO EVENTO.....</b>	<b>14</b>

## 1. APRESENTAÇÃO

### 1.1. O Evento

O “**Sesimbra Active Weekend**” é um evento desportivo que inclui dois tipos de provas de orientação e pretende proporcionar um fim de semana com atividade física para toda a família.

As provas estão integradas no calendário da Federação Portuguesa de Orientação:

Sprint - Ranking Regional de Lisboa e Vale do Tejo;

Rogaine - Taça de Portugal.

### 1.2. Organização

O “**Sesimbra Active Weekend**” é organizado pela ADN Sesimbra - Associação de Desporto Natureza de Sesimbra (doravante apenas designada ADN Sesimbra) com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra, da Junta de Freguesia do Castelo, Junta de Freguesia de Santiago e da Federação Portuguesa de Orientação.

## 2. CALENDARIZAÇÃO

### 2.1. Datas de realização

O evento realiza-se nos dias 16 e 17 de Dezembro de 2023

### 2.2. Programa / Horário / Locais

O programa do evento será o seguinte:

#### **ETAPA 1** - 16 dezembro

12:30h - Abertura do secretariado (Parque Augusto Pólvora, Maçã)

14:00h - Início das partidas do Sprint

16:30h - Entrega de Prémios (Parque Augusto Pólvora)

## ETAPA 2 - 17 dezembro

08:30h - Abertura do secretariado (Fortaleza de Santiago, Sesimbra)

09:30h - "Briefing" com todos os atletas (Fortaleza de Santiago)

09:45h - Entrega de mapas Rogaine pedestre

10:00h - Partida em massa dos participantes no Rogaine Pedestre

- Entrega de mapas Rogaine BTT

10:15h - Partida em massa dos participantes no Rogaine BTT

10:30h - Partida em massa do Open Pedestre

10:45h - Partida em massa do Open BTT

13:00h - Termo previsto para o Open Pedestre

13:15h - Termo previsto para o Rogaine BTT e Open BTT

14:00h - Termo previsto para o Rogaine pedestre

14:30h - Hora limite de chegadas – fecho do tempo de prova

15h00 - Entrega de Prémios, Lanche e Encerramento (Fortaleza de Santiago)

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Período limite de Inscrição

Escalões de competição - 13/12/2023

Inscrições online - 13/12/2023

Cancelar escalões de competição - 13/12/2023

Cancelar escalões abertos - 13/12/2023

### 3.2. Plataformas de Inscrição

As inscrições são realizadas preferencialmente na seguinte plataforma:

- OriOasis (Fed. Port. de Orientação)

[https://www.orioasis.pt/oasis/events.php?action=event\\_view\\_info&eventid=2831](https://www.orioasis.pt/oasis/events.php?action=event_view_info&eventid=2831)

Para os **não federados**, também poderão ser feitas através do email [geral@adnsesimbra.pt](mailto:geral@adnsesimbra.pt), com os seguintes dados: nome completo, data de nascimento, sexo, nacionalidade, NIF.

### 3.3. Taxas de inscrição

Os valores das taxas de inscrição são os seguintes:

#### ETAPA 1 - Sprint

Escalão		Federado	Não federado
<b>Aberto</b>			
Open Curto Open Médio Open Longo	Adulto	3,00€	4,00€
	Jovem	2,50€	3,00€
<b>Ranking Competição</b>			
Juvenis Juniors	Masculino	2,50€	3,00€
	Feminino	2,50€	3,00€
Seniores Veteranos 1 Veteranos 2 Veteranos 3 Veteranos 4	Masculino	3,00€	4,00€
	Feminino	3,00€	4,00€
<b>Ranking Extra-Competição</b>			
Formação	Masculino	2,50€	3,00€
	Feminino	2,50€	3,00€
<b>Desporto Escolar</b> - Taxa 1,50€ (Inclui SI; Não inclui seguro - O professor responsável deve ativar o seguro escolar)			

#### ETAPA 2 - Rogaine (Pedestre e BTT)

Escalão		Federado	Não federado
<b>Aberto</b>			
Open	Pedestre	13,00€	15,00€
	BTT	13,00€	15,00€
<b>Ranking Competição</b>			

Absoluto Veteranos Super-veteranos Juniões	Masculino	13,00€	15,00€
	Feminino	13,00€	15,00€
	Misto	13,00€	15,00€
<b>Ranking Extra-Competição</b>			
Formação	Pedestre	13,00€	15,00€
	BTT	13,00€	15,00€

### 3.4. O que inclui a taxa de inscrição

A Taxa de inscrição inclui mapas, SI, seguro e abastecimento.

### 3.5. Condições devolução do valor de inscrição

Para além do período de cancelamento indicado no OriOasis (13 dezembro), em nenhuma circunstância serão devolvidas taxas de inscrições pagas.

## 4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 4.1. Destinatários

O evento destina-se a todos, atletas federados ou não, em representação individual ou coletiva (escolas, associações desportivas, famílias, etc.).

### 4.2. Idade participação nas provas

Todas as atividades são abertas a praticantes de todas as idades, de acordo com os escalões etários definidos para cada uma.

As idades referidas nos escalões são consideradas a 31 de dezembro de 2023.

### 4.3. Inscrição regularizada

Ao realizarem a inscrição, esta só será considerada válida após o pagamento.

#### **4.4. Condições físicas**

Os participantes no evento são responsáveis pela avaliação das condições físicas e pela realização do controle médico requerido para participar nas atividades que requerem aptidão física para a realização de esforços prolongados e de intensidade média/elevada.

#### **4.5. Definição possibilidade ajuda externa**

Não é permitida a ajuda externa durante a realização das provas, nomeadamente utilização de viaturas, reboque e transporte do equipamento por outrem, mesmo que participante na prova. Excetuam-se as situações de auxílio a praticantes acidentados/lesionados.

#### **4.6. Colocação peitoral**

Na prova de Rogaine é obrigatória a utilização do peitoral da FPO, colocado de forma visível. O peitoral atribuído é impermeável. Os participantes devem ter alfinetes ou outro sistema para colocação do peitoral.

Na prova de Sprint não serão usados peitorais.

#### **4.7. Regras conduta desportiva**

As provas do Sesimbra Active Weekend realizam-se maioritariamente em espaços naturais incluídos no Parque Natural da Arrábida, pelo que os participantes devem cumprir os comportamentos adequados a uma competição e à fruição da natureza, nomeadamente:

- Respeitar os participantes, os organizadores e os habitantes;
- Ceder a passagem aos participantes mais rápidos;
- Auxiliar participantes acidentados, lesionados ou em risco;
- Transportar consigo embalagens vazias dos abastecimentos;
- Evitar impactos na flora;
- Evitar causar ruído que afete a fauna.

## 5. CATEGORIAS

### 5.1. Categorias etárias/género

#### 5.1.1. Sprint (escalões do regulamento )

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO	ESCALÕES ABERTOS Escalões extra competição cujos percursos podem ser realizados individualmente ou em grupo
<b>Juvenis M/F</b> - até 16 anos <b>Juniores M/F</b> - até 20 anos <b>Seniores M/F</b> - mais de 16 anos <b>Veteranos I M/F</b> - mais de 40 anos <b>Veteranos II M/F</b> - mais de 55 anos <b>Veteranos III M/F</b> - mais de 65 anos <b>Veteranos IV M/F</b> - 75 anos ou mais	Open Curto Open Médio Open Longo <b>Formação M/F</b> - até 12 anos

Todos os participantes, federados e não federados, podem inscrever-se nos escalões de competição, sendo contabilizados para o ranking de Sprint. Nestes escalões terão de fazer a sua prova individualmente.

#### 5.1.2. Rogaine

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO	ESCALÕES ABERTOS
<b>PEDESTRE e BTT</b> <b>Absoluto M/F/Misto</b> - mínimo 18 anos <b>Veteranos M/F/Misto</b> - mínimo 40 anos <b>Super-veteranos M/F/Mistos</b> - mínimo 55 anos <b>Juniores M/F/Mistos</b> - entre 16 e 20 anos	<b>Open BTT</b> <b>Open Pedestre</b> <b>Formação Pedestre</b> - entre 13 e 15 anos <b>Formação BTT</b> - entre 13 e 15 anos

### 5.2. Prazos para reclamação de classificações

As reclamações sobre as classificações são admitidas até 15 minutos após a sua publicação e afixação.

As reclamações sobre problemas técnicos (deficiente marcação dos percursos) devem ser apresentadas quando terminam os percursos.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE CADA PROVA

### 6.1. Sprint –16 dez 23 – 14:00h

Prova de Sprint com duração aproximada de 12 a 15 min para os vencedores do escalão.

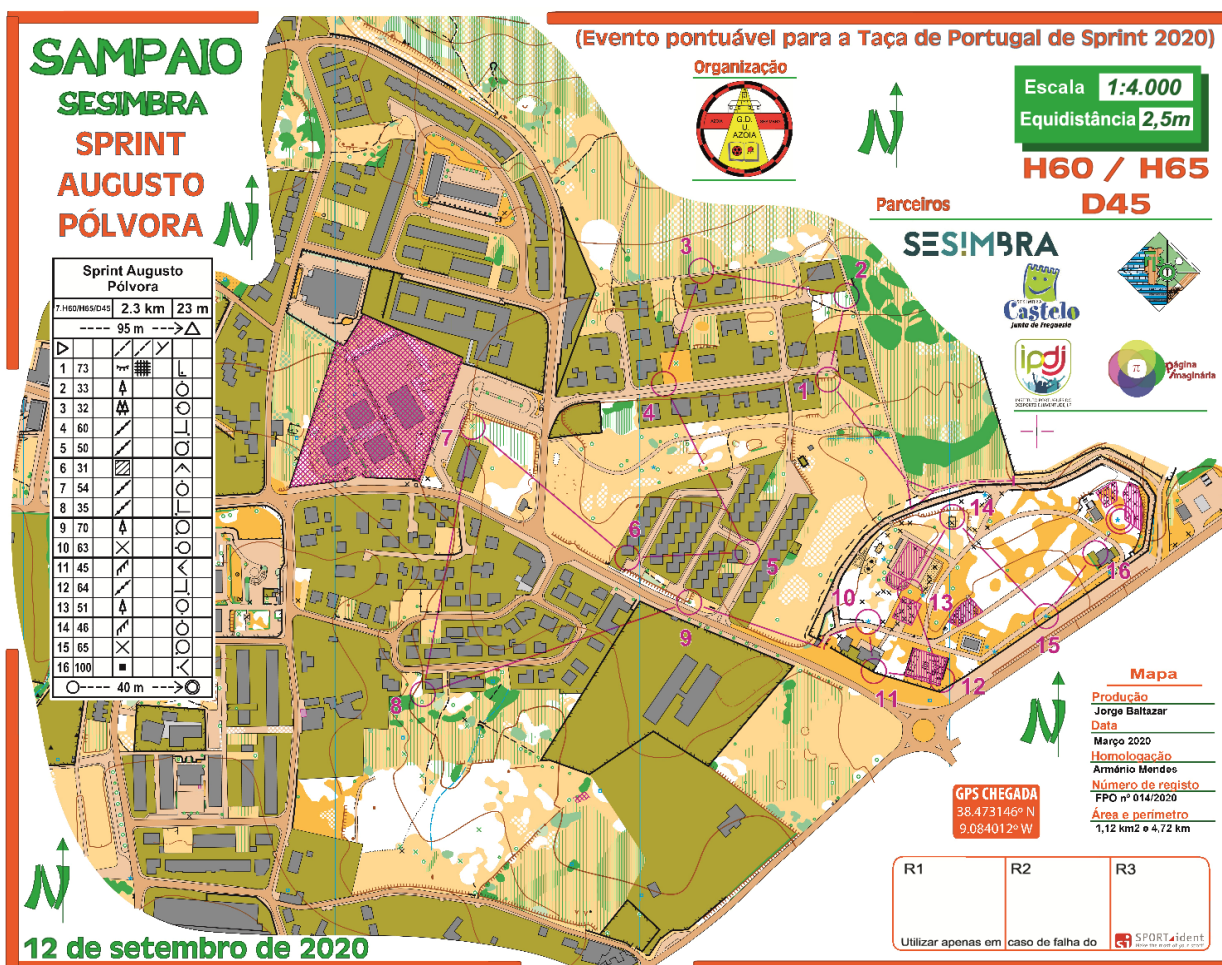
#### 6.1.1. Informação do Mapa

Escala: 1/4000

Equidistância: 2,5m

Nº Registo FPO: 014/2020

Cartógrafo: Jorge Baltazar



Versão anterior do mapa

### **6.1.2. Descrição do percurso**

Misto de zonas urbanas com arruamentos lineares, parques urbanos e escolas.

### **6.1.3. Tempo limite**

O tempo limite para a execução dos percursos é 1:30h.

### **6.1.4. Metodologia de controle de tempos**

O percurso será realizado em sistema de percurso formal, linear.

Para controle da realização dos percursos e cronometragem, será utilizado o sistema Sportident, com o modo SIAC (touch free) ativado.

Só aos participantes que tenham efetuado todos os controlos previstos para o percurso escolhido, será validada a conclusão do percurso através da divulgação do tempo de prova.

### **6.1.5. Postos de controle**

Os postos de controlo serão assinalados no terreno com balizas de orientação, com o respetivo código e sistema de controlo (estação Sportident).

### **6.1.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Os percursos realizam-se pelos arruamentos da localidade de Sampaio, com reduzido trânsito automóvel, sendo necessário cuidado no atravessamento e na circulação pelas ruas com trânsito automóvel.

### **6.1.7. Abastecimento**

Há abastecimento no final do percurso (fruta, bolachas, água)

## **6.2. ROGAINE – 17 dez. 23 – 10:00h**

### **6.2.1. Descrição percurso**

A prova tem duas zonas distintas, uma área urbana que inclui o casco histórico da Vila de Sesimbra, com ruas irregulares e estreitas e as zonas novas com ruas lineares, a zona rural com predominância de caminhos de terra e trilhos, algumas opções podem ser realizadas por estradas de alcatrão ou terra batida. O relevo é acentuado, o que obriga a um cuidado no planeamento das opções.

### **6.2.2. Mapa da prova**

Mapa de Orientação em BTT.

Escala: 1/15000

Equidistância: 5 m

Nº Registo FPO: ???/2011

Cartógrafo: Jorge Baltazar

### **6.2.3. Tempo limite**

A prova tem uma duração de 4h00 para Competição Pedestre, 3h para competição BTT, 2h30 para Open Pedestre e BTT e 1 hora para Formação.

Após o término do tempo as equipas são penalizadas em 1 ponto por cada minuto ou fração que exceda a hora limite.

Atrasos de mais de 30 minutos são penalizados com a desclassificação da equipa.

### **6.2.4. Metodologia de controle de tempos**

As equipas iniciam a prova em simultâneo.

Para controle da realização do percurso e cronometragem será utilizado o sistema Sportident.

Não há postos de controle obrigatórios nem número mínimo de postos de controle a realizar.

### **6.2.5. Postos de controle**

No mapa são assinalados postos de controlo, sem ordem de realização definida e com uma pontuação atribuída.

A pontuação dos postos de controle é definida pelo algarismo das dezenas. Por exemplo 31=3 pontos; 45=4 pontos; 67= 6 pontos, etc.

Os postos de controlo serão assinalados no terreno com balizas de orientação e com a unidade de leitura Sportident.

### **6.2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O percurso realiza-se essencialmente por caminhos, trilhos e arruamentos com reduzido trânsito automóvel. Os arruamentos não estão fechados ao trânsito, pelo que se recomenda especial cuidado na travessia e circulação nestes.

### 6.2.7. Abastecimento

Os atletas competem em autossuficiência relativamente à alimentação e hidratação.

Há abastecimento num local central e no final do percurso (fruta, bolachas, água).

### 6.2.8. Material obrigatório e recomendado

Chip Sportident colocado no dedo (fornecido pela organização)	Obrigatório
Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running	Recomendado
Mochila de Hidratação	Recomendado
Telemóvel	Recomendado
Boné, Buff ou similar	Facultativo
Manta térmica	Facultativo
Apito	Facultativo

## 7. INFORMAÇÕES

### 7.1. Como chegar

A partir da A2, saída do Fogueteiro, ou de Setúbal seguir as indicações de Sesimbra.

Há placas de sinalização para os diferentes locais de evento a partir das rotundas de Santana.

### 7.2. Locais de estacionamento

#### 7.2.1. Dia 16 – Sprint

No estacionamento e imediações do Parque Augusto Pólvora.

#### 7.2.2. Dia 17 – Rogaine

Há duas possibilidades de estacionamento para esta prova:

Parque Pago – Nos arruamentos e nos parques de estacionamento da vila.

Parque gratuito - Av. Liberdade

### 7.3. Serviços disponibilizados

#### 7.3.1. Banhos

**Sprint** - junto à chegada; **Rogaine** - a confirmar disponibilidade

### 7.4. Onde ficar

O concelho de Sesimbra tem uma larga oferta hoteleira que pode ser consultada [aqui](#).

### 7.5. Onde comer

O concelho de Sesimbra é famoso pela qualidade da sua gastronomia. Veja a oferta [aqui](#).

### 7.6. O que fazer e Locais a visitar

Consulte informação em <https://www.visitsesimbra.pt/to-visit>

A organização recomenda a visita ao museu Marítimo de Sesimbra, situado no local de partida e chegada do Rogaine.

## 8. SEGUROS E RESPONSABILIDADES

- Ao inscrever-se no evento os participantes subscrevem um seguro de acidentes pessoais com as coberturas definidas na legislação aplicável a eventos destas características.
- Todos os participantes deverão ter presente que o evento ocorrerá na zona do Parque Natural da Arrábida e, como tal, é expressamente proibido deixar lixo, razão pela qual poderão ser desclassificados.
- Em caso de perda do SI Card, o participante pagará 40,00€ (ou 80,00€, caso se trate de um SIAC), correspondente ao valor de reposição do equipamento e portes.
- A inscrição e a participação no evento pressupõem a aceitação incondicional de todos os pontos do presente regulamento.

### DIREITO À IMAGEM

O ato de inscrição na prova confere à organização do evento o direito à gravação total ou parcial da participação do atleta na mesma e à utilização da sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de

comunicação social, etc.), cedendo, o atleta, todos os direitos da sua exploração comercial e publicitária, sem direito a qualquer compensação económica.

## 9. COMUNICAÇÃO e MEDIA

- A informação oficial do evento é publicada no [OriOasis](#) e no site <https://adnsesimbra.pt/>.
- As páginas do evento nas redes sociais Facebook e Instagram servem apenas para divulgação de informação sobre a prova;
- Qualquer assunto que deva ser tratado com a organização do evento terá de ser efetuado exclusivamente para o endereço [geral@adnsesimbra.pt](mailto:geral@adnsesimbra.pt), devendo aguardar resposta ao e-mail enviado no espaço de 48 horas. Caso não obtenha resposta, deverá enviar novo e-mail.

## 10. DIREÇÃO DO EVENTO

Direção da prova - Feliciano Alves

## 11. CASOS OMISSOS OU DÚVIDAS

Os casos omissos, dúvidas ou situações menos claras neste regulamento serão decididos pela direção do evento.

## 12. APOIOS

 ipdj  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.