

SESIMBRA ACTIVE WEEKEND

16 e 17 de dezembro/2023



BOLETIM 2

Contacto

geral@adnsesimbra.pt

Mais informações

<https://adnsesimbra.pt/>

Índice

1. APRESENTAÇÃO.....	3
1.1. O Evento.....	3
1.2. Organização.....	3
2. CALENDARIZAÇÃO.....	3
2.1. Datas de realização	3
2.2. Programa / Horário / Locais.....	3
3. INSCRIÇÕES.....	4
3.1. Período limite de Inscrição.....	4
3.2. Plataformas de Inscrição.....	4
3.3. Taxas de inscrição.....	4
3.4. Modo de pagamento.....	5
3.5. O que inclui a taxa de inscrição.....	5
3.6. Condições devolução do valor de inscrição.....	5
4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	6
4.1. Destinatários.....	6
4.2. Idade participação nas provas.....	6
4.3. Inscrição regularizada.....	6
4.4. Condições físicas.....	6
4.5. Definição possibilidade ajuda externa.....	6
4.6. Colocação peitoral.....	7
4.7. Regras conduta desportiva.....	7
5. CATEGORIAS E PRÉMIOS.....	7
5.1. Categorias etárias/género.....	7
5.2. Prémios.....	8
5.3. Prazos para reclamação de classificações.....	8
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE CADA PROVA.....	8
6.1. Sprint –16 dez 23 – 14:00h.....	8
6.2. ROGAINE – 17 dez. 23 – 10:00h.....	11
7. INFORMAÇÕES.....	14
7.1. Como chegar.....	14
7.2. Locais de estacionamento.....	14
7.3. Serviços disponibilizados.....	14
7.4. Onde ficar.....	14
7.5. Onde comer.....	14
7.6. O que fazer e Locais a visitar.....	14
8. SEGUROS E RESPONSABILIDADES.....	14
9. DIREITO À IMAGEM.....	15
10. COMUNICAÇÃO e MEDIA.....	15
11. DIREÇÃO DO EVENTO.....	15

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; Integrará, também, uma etapa do Desporto Escolar - CLDE Península de Setúbal.

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, da Federação Portuguesa de Orientação e do Desporto Escolar.

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 (Parque Augusto Pólvora)

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

- Entrega de mapas Open Pedestre

- 10:30h - Partida em massa do Open Pedestre
 - Entrega de mapas Open BTT
- 10:45h - Partida em massa do Open BTT
- 12:30h - Termo previsto para finalizar o Open Pedestre **(13:00 hora limite)**
- 12:45h - Termo previsto para finalizar o Open BTT **(13:15 hora limite)**
- 13:15h - Termo previsto para finalizar o Rogaine BTT **(13:45 hora limite)**
- 14:00h - Termo previsto para finalizar o Rogaine pedestre **(14:30 hora limite)**
- 14:30h - Hora limite de chegadas – fecho do tempo de prova
- 14:45h - Entrega de prémios (Fortaleza de Santiago, Sesimbra)

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

Para os **não federados**, também poderão ser feitas através do email 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
Aberto			
Open Curto Open Médio Open Longo	Adulto	3,00€	4,00€
	Jovem	2,50€	3,00€
Ranking Competição			
Juvenis Juniores	Masculino	2,50€	3,00€
	Feminino	2,50€	3,00€

Seniores			
Veteranos 1	Masculino	3,00€	4,00€
Veteranos 2			
Veteranos 3	Feminino	3,00€	4,00€
Veteranos 4			
Ranking Extra-Competição			
Formação	Masculino	2,50€	3,00€
	Feminino	2,50€	3,00€
Desporto Escolar - 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
Aberto			
Open	Pedestre	13,00€	15,00€
	BTT	13,00€	15,00€
Ranking Competição			
Absoluto Veteranos Super-veteranos Juniões	Masculino	13,00€	15,00€
	Feminino	13,00€	15,00€
	Misto	13,00€	15,00€
Ranking Extra-Competição			
Formação	Pedestre	13,00€	15,00€
	BTT	13,00€	15,00€

3.4. Modo de pagamento

O pagamento poderá ser efetuado, através do OriOasis, via MB Way ou por transferência bancária.

Transferência Bancária:	Titular da conta: ADN SESIMBRA - ASSOCIAÇÃO DESPORTO NATUREZA SESIMBRA Nome do Banco: Crédito Agrícola País da agência/balcão: Portugal IBAN: PT50 0045 5453 40367824371 58 SWIFT: CCCMPTPL Informação adicional para pagamentos por transferência bancária: Envio de comprovativo para geral@adnsesimbra.pt
--------------------------------	--

3.5. O que inclui a taxa de inscrição

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

3.6. 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

As provas são abertas a praticantes de várias idades, de acordo com os escalões etários definidos para cada uma. As idades referidas nos escalões são consideradas a 31 de dezembro de 2023.

Sprint - está aberto à participação de praticantes de todas as idades.

Rogaine - em função da idade de cada um dos elementos, o escalão da equipa é definido da seguinte forma:

- a) Equipa em que um dos elementos tem menos de 40 e mais de 18 anos - a equipa é do escalão absoluto;
- b) Equipa só com veteranos - a equipa é do escalão correspondente ao elemento mais novo;
- c) Equipa só com jovens (16 a 20 anos) - a equipa é do escalão júnior;
- d) Equipa com jovens e veteranos - a equipa é do escalão absoluto, estando vedada a participação neste escalão a menores de 18 anos.

Independentemente de ter que cumprir os requisitos referidos anteriormente, os escalões de competição iniciam com o escalão de Juniores - mais de 15 anos - existe ainda o escalão de formação dos 13 aos 15 anos.

Não será permitida a participação em qualquer escalão a praticantes com idade inferior a 13 anos.

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;
- Possuir um copo/recipiente para beber (não haverá descartáveis);
- Transportar consigo embalagens vazias dos abastecimentos;
- Evitar impactos na flora;
- Evitar causar ruído que afete a fauna.

5. CATEGORIAS E PRÉMIOS

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
Juvenis M/F - > 12 anos <= 16 anos Juniores M/F - > 16 anos e <= 20 anos Seniores M/F - >20 anos Veteranos I M/F - >= 40 anos Veteranos II M/F - >= 55 anos Veteranos III M/F - >= 65 anos Veteranos IV M/F - >= 75 anos	Open Curto Open Médio Open Longo Formação M/F - 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 Escalões extra competição
PEDESTRE e BTT Absoluto M/F/Misto - >= 18 anos Veteranos M/F/Misto - >= 40 anos Super-veteranos M/F/Mistos - >= 55 anos Juniores M/F/Mistos - entre 16 e 20 anos	Open BTT Open Pedestre Formação Pedestre - entre 13 e 15 anos Formação BTT - entre 13 e 15 anos

5.2. Prémios

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão de competição:

- Individuais, no sprint.
- Equipas, no Rogaine.

5.3. 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

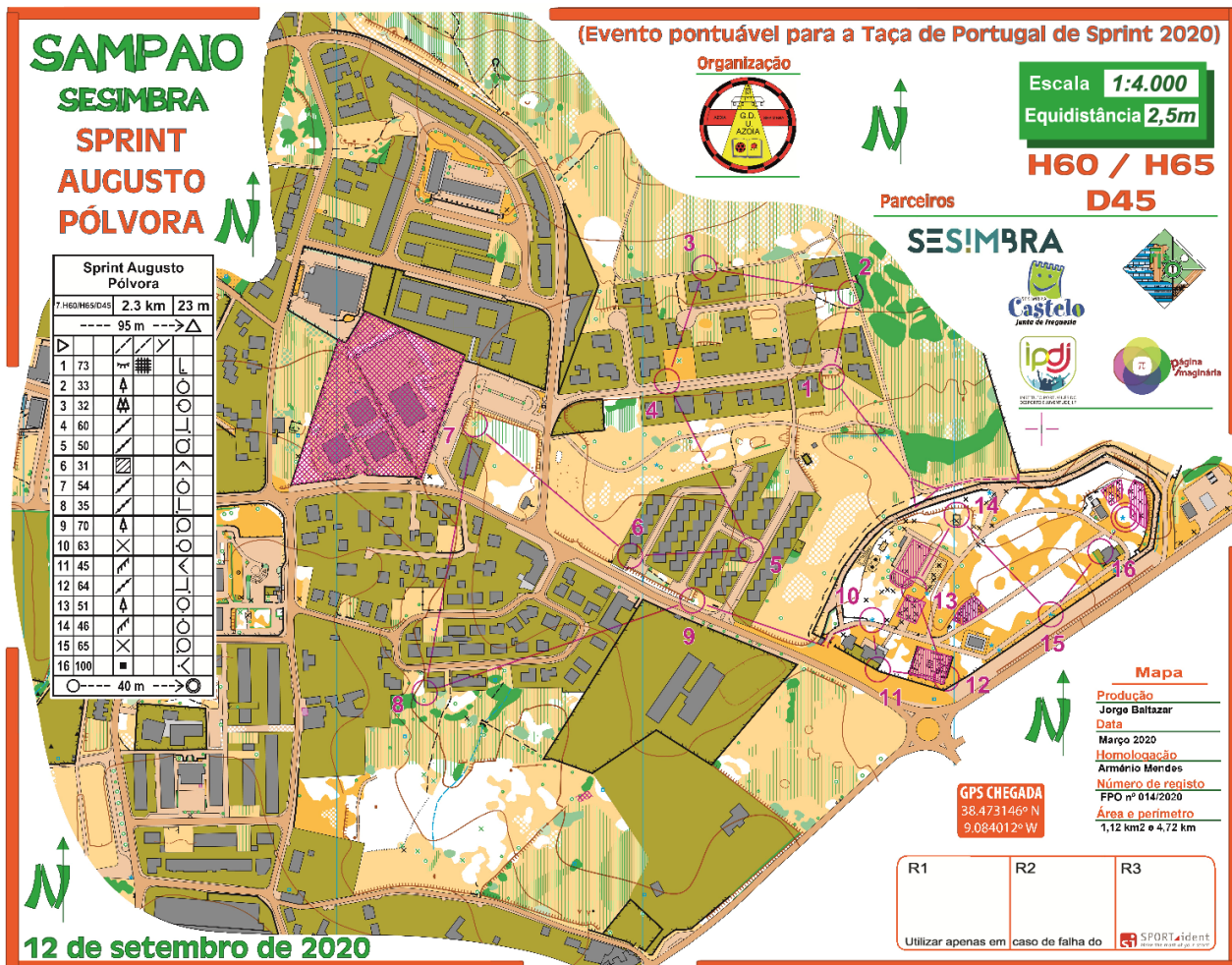
Escala: 1/4000

Equidistância: 2,5m

Nº Registo FPO: 014/2020

Cartógrafo: Jorge Baltazar

Traçadores de Percursos: Jorge Baltazar e Vasco Mendes



Versão Anterior do mapa

6.1.2. Descrição do percurso

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

6.1.3. Informação dos Percursos

Escalaão		Distância (opção + curta)
Regional	Desporto Escolar	
.....	Infantis A - M/F	1,1 km
Juvenis F	Iniciados M Juvenis F	2,5 km
Juniores F	3,1 km
Seniores F	3,2 km
Veteranos I F	3,1 km
Veteranos II F	2,5 km
Veteranos III F	1,9 km

Formação M	Infantil B - M Iniciados F	1,9 km
Juvenis M	Juvenis M	3,2 km
Juniões M	3,3 km
Seniores M	4,0 km
Veteranos I M	3,3 km
Veteranos II M	3,2 km
Veteranos III M	3,1 km
Veteranos IV M	1,9 Km
Open Longo	Juniões M Open Longo	3,1 km
Open Médio	Juniões F Open Médio	2,2 km
Open Curto Formação F	Infantil B - F Open curto	1,5 Km

6.1.4. Tempo limite

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

6.1.5. 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.

6.1.6. 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).

6.1.7. 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.

6.1.8. Barreiras artificiais

De forma a criar desafios técnicos mais interessantes para os escalões mais competitivos e experientes poderão ser marcadas barreiras artificiais, no mapa com linha magenta grossa (de passagem interdita) e materializadas no terreno com fita balizadora vermelha e branca. Nas

situações em que interditam ruas essas fitas serão colocadas no chão. Esses locais serão vigiados por elementos da organização, que avisam da existência da barreira e poderão desclassificar os atletas que não as respeitem

6.1.9. Abastecimento

Na partida não haverá abastecimento de água.

Há abastecimento no final do percurso (fruta e bolachas). Há água em vários bebedouros dispersos pelo parque (não haverá recipientes descartáveis).

6.2. ROGAINE – 17 dez. 23 – 10:00h

6.2.1. Distância e dificuldade

- **Competição Pedestre:**
 - Distância Máxima = 31 km (aproximadamente melhor opção)
 - Subida acumulada = 1235 m D+
- **Competição BTT:**
 - Distância Máxima = 33 km (aproximadamente melhor opção)
 - Subida acumulada = 1270 m D+
- **Open Pedestre:**
 - Distância Máxima = 18,5 km (aproximadamente melhor opção)
 - Subida acumulada = 820 m D+
- **Open BTT:**
 - Distância Máxima = 17 km (aproximadamente melhor opção)
 - Subida acumulada = 565 m D+
- **Formação:**
 - Distância Máxima = 5 km (aproximadamente melhor opção)
 - Subida acumulada = 225 m D+

6.2.2. 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.

6.2.3. Mapa da prova

Mapa de Orientação em BTT.

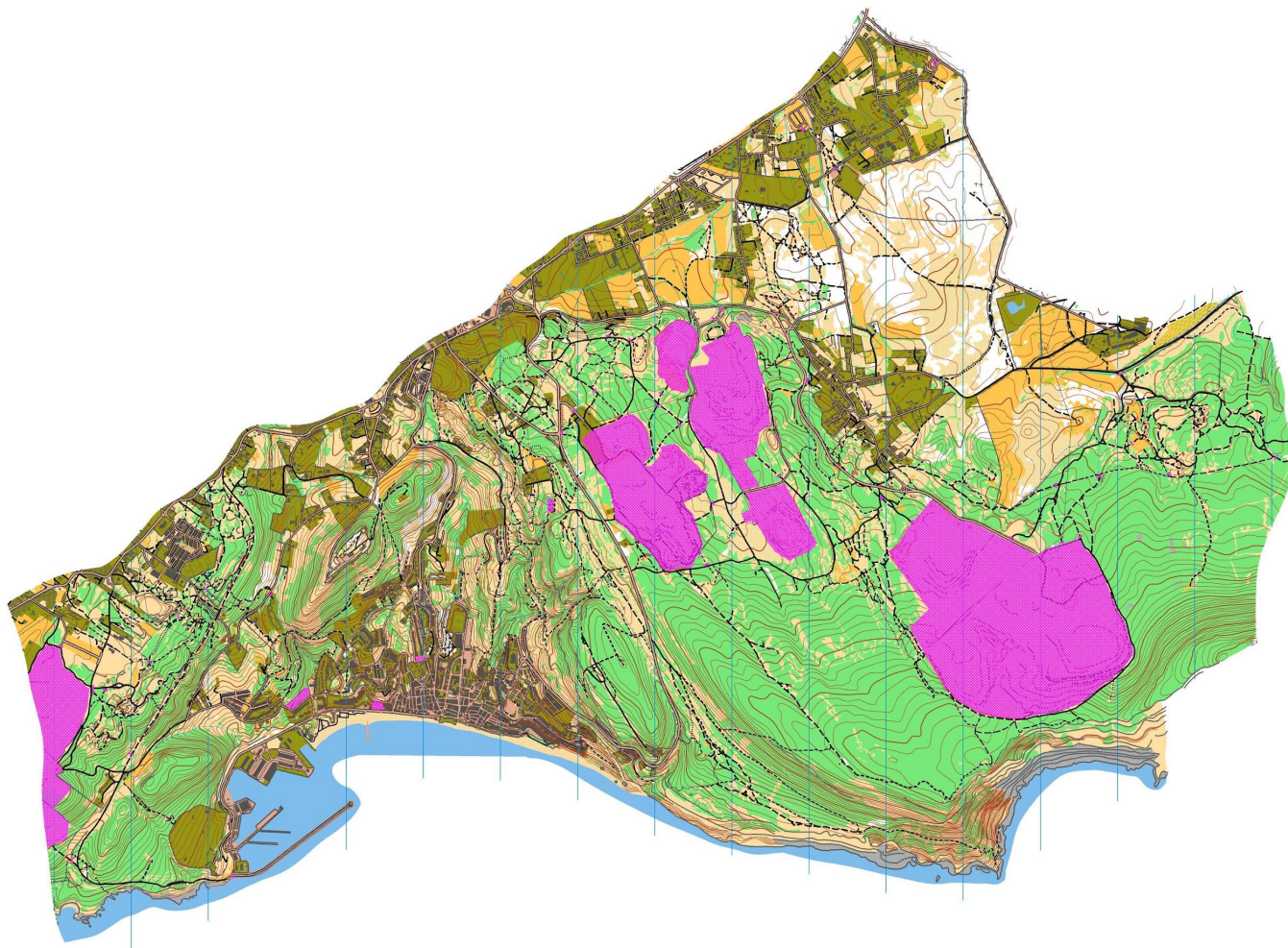
Escala: 1/15000

Equidistância: 5 m

Nº Registo FPO: 005/2011

Cartógrafo: Jorge Baltazar

Traçadores de Percursos: Jorge Baltazar e Tiago Baltazar



Versão Anterior do mapa

6.2.4. Tempo limite

A prova tem uma duração de 4h00 para Competição Pedestre, 3h para competição BTT, 2h00 para Open Pedestre, 2h para Open BTT (devido à altimetria do terreno) 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.

6.2.5. 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.

6.2.6. Postos de controle

No mapa são assinalados a totalidade dos postos de controlo para o percurso, sem ordem de realização definida:

- Competição Pedestre - 40 postos de controlo (Total de 204 pontos)
- Competição BTT - 36 postos de controlo (Total de 182 pontos)
- Open Pedestre - 26 postos de controlo (Total de 104 pontos)
- Open BTT - 20 postos de controlo (Total de 82 pontos)
- Formação - 11 postos de controlo (Total de 30 pontos)

A pontuação dos postos de controle varia entre 2 e 9 pontos sendo indicada pelo algarismo das dezenas. Por exemplo 21=2 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.

6.2.7. 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.

6.2.8. Abastecimento

Os atletas competem em autossuficiência relativamente à alimentação e hidratação.

Haverá abastecimento num local central (fruta, bolachas, água), tendo os participantes que utilizar o seu próprio copo/recipiente (não haverá descartáveis). No final, haverá um abastecimento reforçado, constituído por uma sandes de carne assada, chá quente, fruta e farinha torrada.

6.2.9. Material obrigatório e recomendado

Chip Sportident colocado no pulso	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

Estacionamento e imediações do Parque Augusto Pólvora (Coordenadas: 38.471502, -9.085984).

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 (Coordenadas: 38.446812, -9.100038)
- Estrada de Argéis (Coordenadas: 38.446227, -9.095901)

7.3. Serviços disponibilizados

7.3.1. Banhos

Sprint - junto à chegada, no Parque Augusto Pólvora;
Rogaine - aguarda-se confirmação de 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.

9. 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.

10. 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, devendo aguardar resposta ao e-mail enviado no espaço de 48 horas. Caso não obtenha resposta, deverá enviar novo e-mail.

11. DIREÇÃO DO EVENTO

Direção da prova - Feliciano Alves

Supervisor FPO (Rogaine) - Nuno Rebelo

Mapas e Percursos – Jorge Baltazar, Tiago Baltazar e Vasco Mendes

Arena e Logística - Noel Cabeça

Informática - Jorge Baltazar e Luís Boal

Comunicação e imagem - Igor Ventura

Colocação de pontos - Nuno Ferreira

Secretariado – Jesus Leão

Segurança e 1º Socorros - Sandra Mestre

Partidas - Luísa Gaboleiro

Chegadas - Sérgio Canana

Protocolo e prémios - Olga Paulino

12. CASOS OMISSOS OU DÚVIDAS

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

13. APOIOS

The logo for Sesimbra, featuring the word 'SESIMBRA' in a bold, blue, sans-serif font.The logo for Castelo, featuring the word 'Castelo' in a green, serif font, with 'FREGUESIA' in a smaller font above it.The logo for Santiago, featuring a blue fish-like shape with colorful dots, and the text 'Santiago' in blue, with 'SESIMBRA Junta de Freguesia' below it.The logo for IPDJ, featuring the letters 'ipdj' in a stylized font with a blue splash, and the text 'INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.' below it.The logo for Desporto Escolar, featuring a red oval with the word 'des' in white script, and 'Desporto Escolar' below it.