FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

ADN Sesimbra

PROENÇA-A-NOVA MUNICÍPIO

JUNTA DE FREGUESIA SOBREIRA FORMOSA

TAÇA DE PORTUGAL ROGAINE ORIENTAÇÃO

Desafios na Natureza

Equipa • Resistência • Orientação

1 DE DEZEMBRO DE 2026

SOBREIRA FORMOSA
PROENÇA A NOVA



Explora
Supera
Conquista

BOLETIM nº 1

ROGAINE | ORIENTAÇÃO | NATUREZA | EQUIPA | BTT

Índice

1. APRESENTAÇÃO 3
1.1. O Evento 3
1.2. Organização 3
2. CALENDARIZAÇÃO 4
2.1. Data de realização 4
2.2. Programa / Horário / Locais 4
3. INSCRIÇÕES 4
3.1. Período limite de Inscrição 4
3.2. Plataformas de Inscrição 4
3.3. Taxas de inscrição 5
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 (Rever de acordo com o regulamento) 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 7
5.3. Prazos para reclamação de classificações 7
6. INFORMAÇÕES GERAIS 8
6.1. Como chegar 8
6.2. Localizações 8
6.3. Onde ficar/comer e o que visitar 8
7. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 8
8. SEGUROS E RESPONSABILIDADES 11
9. DIREITO À IMAGEM 11
10. COMUNICAÇÃO e MEDIA 11
11. DIREÇÃO DO EVENTO 11

1. APRESENTAÇÃO

1.1. O Evento

O concelho de Proença-a-Nova vai abraçar pela segunda vez um evento de Orientação.

No dia 1 de dezembro de 2026 a Associação de Desporto Natureza de Sesimbra propõe-se a organizar neste território natural um evento de Rogaine que conta para o calendário da Taça de Portugal desta variante promovida pela Federação Portuguesa de Orientação.

Este evento encerra a época 2026 de Rogaine e nela serão definidos os vencedores do ranking anual.

O ADN Sesimbra inicia uma colaboração com o município de Proença-a-Nova que pretende envolver a comunidade e dar a conhecer este território natural e cultural aos praticantes, tendo como ex-libris as aldeias de Xisto em que se destaca a aldeia da Figueira, a Serra das Talhadas com a sua torre de vigilância, obra de Siza Vieira, e a ribeira da Froia, com destaque para a praia fluvial com o mesmo nome.

Todas as informações sobre o evento (calendário, regulamento, inscrições, etc), assim como todos os esclarecimentos sobre esta disciplina, que conjuga orientação com trail, encontram-se neste site, assim como nas redes sociais do clube.

O ADN Sesimbra convida os habituais praticantes desta variante e longa duração a virem disfrutar deste evento e deseja a todos participantes e agentes envolvidos nesta atividade, um dia repleto de aventura, de desportivismo e de sí competitividade.

1.2. Organização

O ”**Rogaine de Proença-a-Nova 2026**” é organizado pela Associação de Desporto Natureza de Sesimbra (doravante apenas designada ADN Sesimbra) com o apoio da Federação Portuguesa de Orientação, da Câmara Municipal de Proença a Nova e da Junta de Freguesia de Sobreira Formosa.

2. CALENDARIZAÇÃO

2.1. Data de realização

O evento realiza-se no dia 1 de Dezembro de 2026

2.2. Programa / Horário / Locais

O programa do evento será o seguinte:

01/12/2026

09:15h - Abertura do Secretariado (Largo da Devesa - Sobreira Formosa).
10:15h – "Briefing" com todos os atletas
10:45h – Partida dos participantes no Rogaine Pedestre (4h30)
11:15h – Partida dos participantes no Rogaine BTT (3h30)
11:30h – Partida do Open Pedestre (2h30)
11:45h – Partida do Open BTT (2h00)
12:00h - Partida da Formação - Sub 15 (1h15)
13:15h - Termo previsto para Formação – Sub 15 (13:45 hora limite)
13:45h - Termo previsto para Open BTT (14:15 hora limite)
14:00h – Termo previsto para Open Pedestre (14:30 hora limite)
14:45h – Termo previsto para Rogaine BTT (15:15 hora limite)
15:15h – Termo previsto para Rogaine pedestre (15:45 hora limite)
16:00h – Entrega de prémios

3. INSCRIÇÕES

3.1. Período limite de Inscrição

Escalões de competição - 25/11/2026
Inscrições online - 27/11/2026
Cancelar escalões de competição - 25/11/2026
Cancelar escalões abertos - 27/11/2026

3.2. Plataformas de Inscrição

As inscrições são realizadas preferencialmente na seguinte plataforma:
- **OriOasis** (Fed. Port. de Orientação)
https://www.orioasis.pt/oasis/guide.php?eventid=3255&action=register_entry
Para atletas **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:

Escalão		Federado	Não federado
Aberto			
Open	Pedestre	15,00€	17,00€
	BTT		
Ranking Competição			
Absoluto Veteranos Super-veteranos Sub 23	Masculino	15,00€	17,00€
	Feminino		
	Misto		
Ranking Extra-Competição			
Sub 15	Pedestre	10,00€	12,00€
	BTT		

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 Agradecemos que, sempre que possível, utilizem a seguinte regra para indicar o descritivo/referência da transferência: Rogaine/nome da equipa

3.5. O que inclui a taxa de inscrição

A Taxa de inscrição inclui:

- mapas
- SI (não federados)
- Seguro
- Abastecimentos.

3.6. Condições devolução do valor de inscrição

Para além do período de cancelamento indicado no OriOasis (25 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 (clubes, associações desportivas, escolas, famílias, etc.).

4.2. Idade participação nas provas

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 22 anos) - a equipa é do escalão Sub 23;

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 do número anterior, os escalões de competição iniciam com o escalão de Sub15: ter mais de 13 anos. Atletas com menos de 16 anos só podem participar no escalão Sub15, não sendo permitido a subida de escalão, nem participar em escalões de veteranos, devendo a organização ter em conta que este escalão de Sub15, apesar de ser competição deve ser programado para 1h30 minutos máximo, tanto no BTT como no Pedestre.

e) Atletas com menos de 13 anos só podem competir em escalão Open, desde que acompanhados por um atleta maior de idade.

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.

4.7. Regras conduta desportiva

O Rogaine de Proença-a-Nova realiza-se maioritariamente em espaços naturais, 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

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 **Sub23 M/F/Mistos** - entre 16 e 20 anos **Sub15 M/F/Mistos** - entre 13 e 15 anos	**Open BTT** **Open Pedestre**

5.2. Prémios

Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas classificadas de cada escalão.

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 GERAIS

6.1. Como chegar

A partir de Lisboa/Sul: Seguir A1-A23-IC8 (saída 39) - N234 - N351

A partir da zona centro: Seguir A1-IC8 (saída 39) - N234 - N351

A partir de Coimbra/norte: Seguir A1-A13-IC8 (saída 39) - N234 - N351

6.2. Localizações

Estacionamento:

Largo da Devesa - Sobreira Formosa - Proença-a-Nova

(coordenadas 39.771843, -7.853353)

Secretariado:

Largo da Devesa (edifício multiusos) (coordenadas 39.772012, -7.852666)

Partida/chegada:

Largo da Devesa (coordenadas 39.771463, -7.852900)

Banhos:

Local a definir

6.3. Onde ficar/comer e o que visitar

O concelho de Proença-a-Nova disponibiliza informação em https://www.cm-proencanova.pt/109/lazer

7. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

7.1. Distância e dificuldade

Informação provisória

- Competição Pedestre:
  - Distância Máxima = 56 km (aproximadamente melhor opção)
  - Subida max. acumulada = 1900 m D+
  - Nº Postos de Controlo -
- Competição BTT:
  - Distância Máxima = 59 km (aproximadamente melhor opção)
  - Subida max. acumulada = 1950 m D+
- Open Pedestre/BTT:
  - Distância Máxima = 30,0 km (aproximadamente melhor opção)
  - Subida max. acumulada = 935 m D+
- Sub 15 Pedestre/BTT:
  - Distância Máxima = 10 km (aproximadamente melhor opção)
  - Subida max. acumulada = 250 m D+

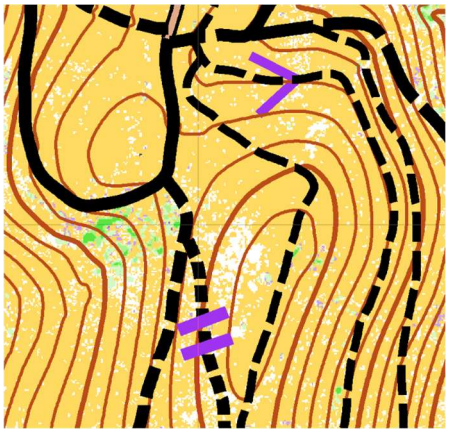
7.1.1. Descrição percurso

A prova realiza-se maioritariamente em zona rural, zona florestal e pequenos núcleos urbano, com predominância de caminhos de terra de boa transitabilidade, algumas opções podem ser realizadas por estradas de alcatrão. O relevo é acentuado, o que obriga a um cuidado no planeamento das opções.

7.1.2. Mapa da prova

Mapa de novo com especificação de Orientação em BTT com classificação genérica dos caminhos e da vegetação.
Escalas: 1/20000 (competição); 1/15000 (Open); 1/10000 (Sub 15)
Equidistância: 5 m
Nº Registo FPO: a atribuir

Símbolos Especiais:
Devido às tampestades do inverno passado existem caminhos
1 - As árvores derrubadas e outros obstáculos à progressão estão assinalados com o símbolo 702 Linha magenta perpendicular ao caminho
2 – Na área da prova existem percursos de enduro/downhill de BTT assinalados com símbolo 841 .
Por razões de segurança estes caminhos só podem ser realizados em BTT no sentido descendente.



7.1.3. Tempo limite

A prova tem a seguinte duração:

- Competição Pedestre - de 4h30
- Competição BTT - 3h30
- Open Pedestre - 2h30
- Open BTT - 2h00
- Sub 15 – 1h15

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.

7.1.4. 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.

7.1.5. Postos de controle

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

- Competição Pedestre - 38 postos de controlo (Total de 238 pontos)
- Competição BTT - 39 postos de controlo (Total de 247 pontos)
- Open Pedestre/BTT - 22 postos de controlo (Total de 106 pontos)
- Sub15 - 11 postos de controlo (Total de 42 pontos)

A pontuação dos postos de controle varia entre 1 e 11 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.

7.1.6. 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.

7.1.7. 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.

7.1.8. 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

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 caraterísticas.
- ➔ 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 - Jorge Baltazar
Supervisor FPO – José Oliveira
Mapas e Percursos – Jorge Baltazar
Arena e Logística - Noel Cabeça
Informática – Tiago Baltazar
Marcação de Percursos – Pedro Laia
Secretariado – Eduardo Trepeças
Partidas/Chegadas – Catarina Félix
Segurança e 1º Socorros – Ana Casaca
Abastecimentos - Luísa Gaboleiro
Comunicação e imagem – Miguel Manso
Protocolo e prémios - Ana Casaca

12. CASOS OMISSOS OU DÚVIDAS

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

13. APOIOS