

GUIA DO PARTICIPANTE



Viagens na Minha Terra

5.ª Edição

09 de Novembro de 2025

Serviços e bens incluídos na inscrição

- **Estacionamento:** Recinto Festas da Póvoa da Isenta, R. da Juventude - 2005-085 PÓVOA DA ISENTA – SANTARÉM; **Lat.: 39.225214, Long.: -8.755777**

- **Serviço de bar:** Café, Pampilho (1 unidade por participante) e bebidas á descrição durante o evento.

- **Tracks a ser descarregado através link enviado por email aos participantes através do parceiro de gestão inscrições apedalar.pt.**
4 Tracks: Dois de BTT de 22Km e 48Km, um Cicloturismo 59KM e Caminha 11Km.

- **Kit de inscrição:** Entregue no local de concentração, contendo: Frontal personalizado com o nome do participante se requisitado, 1 água, 1 T-Shirt alusiva ao evento, 1 Caneca alusiva ao evento com fita porta chaves e para uso durante o evento para usufruir das bebidas, 1 Senha Pampilho e 1 Barrita energética.

- **Seguro desportivo**, com as seguintes condições:

- Franquias 0%;
- Morte ou invalidez permanente por acidente (27.940,28€);
- Despesas de tratamento por acidente (4.469,93€);
- Gastos em despesas de funeral (5.000,00€);
- Despesas com operações de salvamento, buscas, transporte do sinistrado (1.063,26€).

- **Banho** quente no final da etapa.

-Disponibilização de **lavagem das bicicletas** no final da etapa.

-**Recolha do participante** do percurso em zona de fácil acesso, em caso de necessidade extrema, por avaria irreparável ou problemas físicos. Contactos telefónicos nos frontais.

PROGRAMA E HORÁRIOS:

- **7:30H-** Abertura secretariado e Estacionamento no recinto Festas da Póvoa da Isenta, R. da Juventude - **2005-085 PÓVOA DA ISENTA – SANTARÉM;**
Lat.: 39.225214, Long.: -8.755777

-**8:40H-** Apresentação e Briefing evento / recomendações e aquecimento;

-**9:00H-** Partida dos grupos de atletas;

-10:00H - 11:30H- Chegada dos atletas Largo do Convento Sta. Maria de Almoſter em Almoſter – Beberete Deguſtaç o;

-12:30H - 13:30H- Chegada dos atletas ao recinto Festas da Póvoa da Isenta;

-13:30H - 13:55H- Confraterniza o de todos os atletas junto dos Stands da organiza o com bar;

-14:00H- Abertura Almoço, no recinto Festas da Póvoa da Isenta, **s  serão admitidos os participantes com pulseira para o almoço.**

Conselhos e informações úteis ao participante

- Alimentação e hidratação:

- Prova de vinhos no Largo do Convento Sta. Maria de Almoſter - Almoſter, acompanhado com chouriço; queijo; pat ; castanhas; fruta;  guas; Coca-Cola;  gua-P ; sumos e imperial.

- Almoço tipo Buffet mediante inscrição com almoço; aperitivos, diversas entradas, Sopa de peixe, 3 Pratos à escolha – Espetada de Porco de Peru e Aba de Vaca na brasa, diversas sobremesas e Bebidas (Vinho tinto da Quinta da Ribeirinha; Imperial; Sumos e  guas).

- Percurso:

- É aconselhado a todos os participantes terem um telemóvel consigo durante o percurso;

- Os percursos possuem algumas marcações, mas é essencial usar os tracks para GPS; caso não possuem um aparelho deste tipo é aconselhado usar um para telemóvel com um leitor de GPX, aconselhamos um gratuito **GPX VIEWER;**

- Ao circular em vias rodoviárias **deverá respeitar o Código da Estrada;**

- Em cada grupo, por cada 2 participantes, aconselhamos a existência de, pelo menos 1 aparelho GPS e respetivas baterias suplentes e ou TELEMÓVEL com leitor GPX;

- Autossuficiência: Cada grupo terá de se coordenar de forma a garantir sucesso perante avarias inesperadas e aceites como normais (furos, correntes partidas, drop-out's e cabos danificados, abraçadeiras, lubrificante, kit ferramentas, espuma anti-furo e/ou câmaras de ar, bombas de ar e co2, etc...

.....**BOAS PEDALAS COM A CABRA COXA**.....