

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 Almos-ter em Almoster – Beberete Degustação;

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

-13:30H - 13:55H- Confraternização de todos os atletas junto dos Stands da or- ganização com bar;

-14:00H- Abertura Almoço, no recinto Festas da Póvoa da Isenta, só serão ad- mitidos 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; patê; castanhas; fruta; águas; Coca-Cola; Água-Pé; sumos e imperial.

-Almoço tipo Buffet mediante inscrição com almoço; aperitivos, diversas entradas, Sopa de peixe, 3 Pratos á 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 águas).

- 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**.....