

# ACTIVE WEEKEND

23 a 25 ABRIL  
SESIMBRA

**23 ABR** – Sesimbra City Race (Orientação Urbana)

**24 ABR** – Kids Trail

– OriTrail / Rogaine do Castelo

**25 ABR** – Trail Moinhos de Sesimbra

Informações:

[www.gduazoia.pt](http://www.gduazoia.pt)

Inscrições

[www.queroir.pt/eventos\\_realizar](http://www.queroir.pt/eventos_realizar)



ORIENTAÇÃO  
E TRAIL

## BOLETIM 2

Organização:



**SESIMBRA**

Apoio:





## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoigdu@gmail.com](mailto:azoigdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 1. APRESENTAÇÃO

#### 1.1. O Evento

O “Sesimbra Active Weekend” é um evento desportivo que inclui diversas formas de prática de corrida e pretende proporcionar um fim de semana com atividade física para toda a família.

A prova Sesimbra City Race está integrada no calendário da federação Portuguesa de Orientação e as restantes são provas abertas de Trail Running.

#### 1.2. Organização

O “Sesimbra Active Weekend” é organizado pelo Grupo Desportivo União da Azoia (doravante apenas designado GDU) com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra, da Junta de Freguesia de Santiago, da Junta de Freguesia do Castelo e da Federação Portuguesa de Orientação.

### 2. CALENDARIZAÇÃO

#### 2.1. Datas de realização

O evento realiza-se nos dias 23, 24 e 25 de abril de 2022;

#### 2.2. Programa / Horário / Locais

O programa do evento será o seguinte:

23 abr. - Praça da Califórnia, Sesimbra

13:00 – Abertura do secretariado

15:00 – Sesimbra City Race – Orientação Urbana

17:30 – Entrega de Prémios

24 abr. – Castelo de Sesimbra

08:30 – Abertura do secretariado

09:30 – Kids Trail

10:30 – OriTrail / Rogaine do Castelo

13:00 – Entrega de Prémios

25 abr – Fortaleza de Sesimbra

08:30 – Abertura do secretariado

10:00 – Trail Moinhos de Sesimbra

10:05 – Caminhada

12:30 – Entrega de Prémios

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Período de inscrição

As inscrições abrem no dia 15 de fevereiro 2022 e fecham no dia 20 de abril;

Há períodos de inscrição com preços mais reduzidos (ver taxas);

#### 3.2. Plataformas de inscrição

As inscrições são realizadas nas seguintes plataformas:

- **Quero ir:**

City Race (23/04) – <https://www.queroir.pt/sesimbra-city-race> ;

OriTrail & Kids Trail (24/04) – <https://www.queroir.pt/subida-da-fortaleza-ao-castelo-kids-trail> ;

Trail Moinhos de Sesimbra (25/04) – <https://www.queroir.pt/trail-moinhos-sesimbra> ;

- **OriOasis** (Fed. Port. de Orientação)

[https://www.orioasis.pt/oasis/events.php?action=event\\_view\\_info&eventid=2549](https://www.orioasis.pt/oasis/events.php?action=event_view_info&eventid=2549)



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoia@duo.azoiagdu@gmail.com](mailto:azoia@duo.azoiagdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 3.3. Taxas de inscrição

Os valores das taxas de inscrição são os seguintes:

Provas	Até 5 abril	6 a 20 abril
<b>Sesimbra City Race</b> 23 abril	Adultos – 5,00€; Jovens <sup>1</sup> – 3,00€	
<b>Kids Trail</b> 24 abril	3,00€	
<b>OriTrail/Rogaine do Castelo</b> 24 abril	5,00€	7,00€
<b>Trail Moinhos de Sesimbra</b> 25 abril	12,00€	15,00€
<b>Caminhada Moinhos de Sesimbra - 25 abril</b>	5,00€	8,00€

### 3.4. Taxas Extra

<b>T-shirt Técnica</b> <sup>2</sup>	10€
<b>Aluguer de SIAC</b> <sup>3</sup>	3€ / prova

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

A inscrição inclui participação na(s) prova(s) do evento, seguro de acidentes pessoais (ver condições da apólice), sistema de cronometragem (chip Sportident normal), peitoral impermeável, abastecimentos sólidos e líquidos, além de brindes que a organização venha a angariar até à data do evento.

### 3.6. Condições devolução do valor de inscrição

Em nenhuma circunstância serão devolvidas taxas de inscrições pagas.

### 3.7. Troca de inscrição

Caso o atleta previamente inscrito não possa comparecer ao evento, poderá ceder a sua inscrição a outro atleta, desde que sejam observadas cumulativamente as seguintes condições:

- Envio de correio eletrónico para o endereço eletrónico [inscricoes@duo.azoiagdu@gmail.com](mailto:inscricoes@duo.azoiagdu@gmail.com), até às 23h59, de dia 21 de abril (quinta-feira), com indicação dos seus dados e os do novo atleta a inscrever;
- A troca de inscrição terá de ser confirmada pela organização do evento, via correio eletrónico;
- O novo atleta a inscrever terá de pagar no secretariado da prova uma taxa de € 2,00 por alteração da inscrição;

3.7.1. Serão consideradas nulas as trocas de inscrições que não cumpram todos os requisitos referidos no ponto anterior, pelo que a organização não se responsabilizará por quaisquer danos ou acidentes de atletas que não tenham cumprido o disposto no número anterior. Os atletas incorretamente inscritos não terão direito aos prémios de classificação.

3.7.2. A organização não se responsabiliza pelos valores acordados entre os atletas cedentes e cessionários de inscrições.

<sup>1</sup> Até aos 20 anos

<sup>2</sup> T-shirt de qualidade técnica da marca 42K Running, com modelo masculino e feminino.

<sup>3</sup> Chip Sportident contactless (mais rápido)



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoia@du@gmail.com](mailto:azoia@du@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

4.1. O evento destina-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, 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.

A idade mínima de participação no OriTrail/Rogaine do Castelo e no Trail Moinhos de Sesimbra é 16 anos.

As idades referidas nos escalões são consideradas a 31 de dezembro 2022.

#### 4.3. Inscrição regularizada

Os participantes no evento devem assinar o termo de responsabilidade Covid da DGS.

Ao realizarem a inscrição o responsável pela inscrição deve ler o termo de responsabilidade e dar consentimento aos termos do mesmo.

#### 4.4. Condições físicas

Os participantes no evento são responsáveis pela avaliação das condições físicas e pela realização do controlo 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

É obrigatória a utilização do peitoral específico do evento visível na parte da frente do corpo do atleta.

O peitoral atribuído é impermeável.

Os atletas que participem em mais do que uma prova terão o mesmo peitoral, pelo que devem ter o cuidado de guardá-lo no final de cada prova.

Os participantes devem ter alfinetes ou outro sistema para colocação do peitoral.

#### 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 as embalagens vazias dos abastecimentos e depositá-los nos locais apropriados;
- Cumprir os percursos marcados pela organização, evitando impactos na flora;
- Evitar produzir ruído que afete a fauna.

### 5. CATEGORIAS E PRÉMIOS

#### 5.1. Categorias etárias/ género



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoia@du@gmail.com](mailto:azoia@du@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 5.1.1. Sesimbra City Race (escalões do regulamento do Portugal City Race)

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO	ESCALÕES ABERTOS
<b>Formação</b> - até 12 anos <b>Juvenis M/F</b> - 13 a 16 anos <b>Juniores M/F</b> - 17 a 20 anos <b>Seniores M/F</b> - mais de 20 anos <b>Veteranos I M/F</b> - 40 a 54 anos <b>Veteranos II M/F</b> - 55 a 64 anos <b>Veteranos III M/F</b> - 65 a 74 anos <b>Veteranos IV M/F</b> - 75 anos ou mais	Escalões extra competição cujos percursos podem ser realizados individualmente ou em grupo  <b>Open Curto</b> - 2 a 3 kms, sem dificuldade técnica, de reduzida exigência física. <b>Open Médio</b> - 3 a 4 kms, exige algumas técnicas de orientação, com dificuldade técnica média e de baixa exigência física. <b>Open Longo</b> - 4 a 6 kms, exige algumas técnicas de orientação, com exigência física.

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

### 5.1.2. OriTrail/Rogaine do Castelo

- Masculinos – Equipas de 2 a 5 elementos, todos do género masculino (+ 17 anos)
- Femininos – Equipas de 2 a 5 elementos, todos do género feminino (+ 17 anos)
- Mistas – Equipas de 2 a 5 elementos, de ambos os géneros (+ 17 anos)

### 5.1.3. Trail Moinhos de Sesimbra

- Sub-23 Mas e Fem – 17 a 23 anos
- Séniores Mas e Fem – 24 a 39 anos
- Veteranos M40/ F40 (40 a 49 anos)
- Veteranos M50/F50 (50 a 59 anos)
- Veteranos M60/F60 (idade igual ou superior a 60 anos)

### 5.1.4. Kids Trail

- Sub-10 Mas e Fem – Até 10 anos
- Sub-13 Mas e Fem – 11 a 13 anos
- Sub-16 Mas e Fem – 14 a 16 anos

## 5.2. Prémios

### 5.2.1. Individuais

Haverá prémios para os três (3) primeiros classificados de cada escalão/género, em cada uma das provas (Cityrace, OriTrail/Rogaine do Castelo, Kids Trail e Trail Moinhos de Sesimbra)

### 5.2.2. Coletivos

- Troféu para a 1ª equipa Masc e 1ª equipa Feminina do Trail Moinhos de Sesimbra.

Para a classificação coletiva contam os melhores 3 classificados da classificação geral em cada género.

- Prémio especial para a equipa com mais participações em todas as provas

(inclui todos os escalões e percursos extracompetição).

## 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





## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoia@du.azoiagdu@gmail.com](mailto:azoia@du.azoiagdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

<i>Escalão</i>	<i>Distância (opção + curta)</i>	<i>Subida Acumulada</i>	<i>Nº Controlos</i>	<i>Tempo Esperado</i>
Formação	1,9 Km	20	16	25-30 min
Juvenis F	2,7 Km	140	20	40-45 min
Juniores F	4,0 Km	150	20	40-45 min
Seniores F	6,3 Km	210	22	40-45 min
Veteranos I F	4,0 Km	150	20	40-45 min
Veteranos II F	2,7 Km	140	20	40-45 min
Veteranos III F	2,1 Km	100	18	40-45 min
Veteranos IV F	2,1 Km	100	18	40-45 min
Juvenis M	5,1 Km	185	20	40-45 min
Juniores M	6,6 Km	250	23	40-45 min
Seniores M	7,8 Km	260	28	40-45 min
Veteranos I M	6,6 Km	250	23	40-45 min
Veteranos II M	6,3 Km	210	22	40-45 min
Veteranos III M	5,1 Km	185	20	40-45 min
Veteranos IV M	2,1 Km	100	18	40-45 min
Open Longo	6,7 Km	200	30	45-50 min
Open Médio	3,9 Km	100	27	40-45 min
Open Curto	2,4 Km	30	20	25-35 min

### 6.1.4. Tempo limite

O tempo limite para a execução dos percursos é 2h00.

### 6.1.5. Metodologia de controle de tempos

O percurso será realizado em sistema de contrarrelógio, com intervalo de partida de 2 minutos, sendo o horário de partida sorteado.

Para controlo da realização do percursos e cronometragem será utilizado o sistema Sportident.

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 vila Sesimbra com reduzido trânsito automóvel, sendo necessário cuidado no atravessamento e na circulação pelas ruas com trânsito automóvel.

### 6.1.8. Abastecimento

Há abastecimento no final do percurso (fruta, água e bebida isotónica)

### 6.1.9. Material obrigatório e recomendado

Peitoral + alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais	Obrigatório
Chip Sportident colocado no dedo (fornecido pela organização)	Obrigatório
Calçado e vestuário adequados para a prática de Corrida/Orientação	Recomendado
Bússola	Recomendado
Telemóvel	Facultativo
Mochila de Hidratação	Facultativo
Boné, Buff ou similar	Facultativo
Manta térmica	Facultativo
Apito	Facultativo



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiaagdu@gmail.com](mailto:azoiaagdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 6.2. KIDS TRAIL

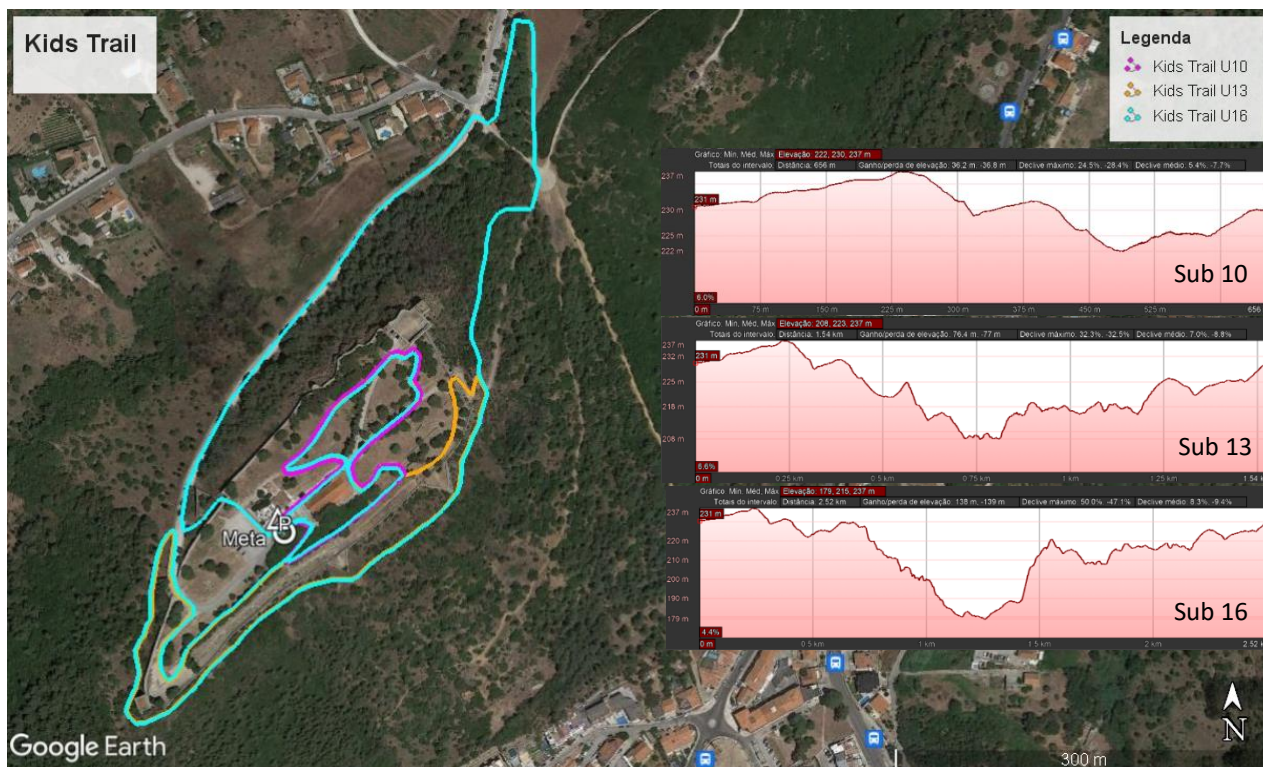
#### 6.2.1. Distancia e dificuldade

<i>Escalão</i>	<i>Distância</i>	<i>Subida</i>	<i>Inclinação méd.</i>	<i>Inclinação máx.</i>
Sub 10	650 m	36 m	24%	5,4%
Sub 13	1500 m	77 m	32 %	7,0 %
Sub 16	2500 m	138 m	50 %	8,3 %

#### 6.2.2. Descrição dos percursos

Os percursos realizam-se por caminhos e trilhos de terra alguns deles com pedras, exceto um troço de 440m em descida de alcatrão, no escalão sub16.

#### 6.2.3. Mapa e perfil altimétrico



#### 6.2.4. Marcação da prova

O percurso será sinalizado com fitas brancas com o logotipo da CMS e placas indicadores de mudança de direção.

Os participantes deverão respeitar e seguir o itinerário marcado e atender às indicações dos elementos da organização.

Os participantes que deixem de visualizar a sinalização existente, durante uma extensão de 100 metros, devem parar a sua marcha, regressar ao último local onde viram as marcações.

#### 6.2.5. Tempo limite

Não há tempo limite para a execução do percurso.

#### 6.2.6. Metodologia de controle de tempos

O percurso será realizado com partida simultânea de cada escalão.

O controlo da realização do percurso será feito pelos elementos da organização e a cronometragem será manual.





## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiajdu@gmail.com](mailto:azoiajdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 6.2.7. Abastecimento

Há abastecimento no final do percurso (fruta, água e bebida isotónica).

### 6.2.8. Material obrigatório e recomendado

Peitoral + alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais	Obrigatório
Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running	Recomendado
Telemóvel	Recomendado
Mochila de Hidratação	Recomendado
Boné, Buff ou similar	Facultativo
Manta térmica	Facultativo
Apito	Facultativo

## 6.3. ORITRAIL/ROGAINE DO CASTELO – 24 abr.22 – 10:30

### 6.3.1. Distância e dificuldade

Distância Máxima = 18 km

Subida acumulada = 450m D+

### 6.3.2. Descrição percurso

A prova realiza-se predominantemente por caminhos de terra e trilhos e 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.

### 6.3.3. Mapa da área onde decorre a prova.





## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiaagdu@gmail.com](mailto:azoiaagdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 6.3.4. Tempo limite

A prova tem uma duração de 2h00.

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.

### 6.3.5. Metodologia de controle de tempos

As equipas iniciam a prova em simultâneo.

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

Não há postos de controlo obrigatórios nem nº mínimo de postos de controlo a realizar.

### 6.3.6. Postos de controlo

No mapa são assinalados 20 postos de controlo, sem ordem de realização definida e com uma pontuação atribuída (entre 3 e 9 pontos).

A pontuação dos postos de controlo 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.

### 6.3.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O percurso realiza-se essencialmente por caminhos e trilhos, havendo apenas a travessia de uma estrada movimentada (EN 378). A estrada não estará fechada ao trânsito, pelo que se recomenda especial cuidado na sua travessia.

### 6.3.8. Abastecimento

Os atletas competem em autossuficiência relativamente à alimentação e hidratação)

Há abastecimento no final do percurso (fruta, água e bebida isotónica)

### 6.3.9. 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



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiajdu@gmail.com](mailto:azoiajdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 6.4. TRAIL MOINHOS DO SESIMBRA – 25 abr.22 – 10:00

#### 6.4.1. Distância e dificuldade

Distância = 15 Km

Subida acumulada (D+) = 730m

Inclinação média = 9,6%

Inclinação máxima = 45%

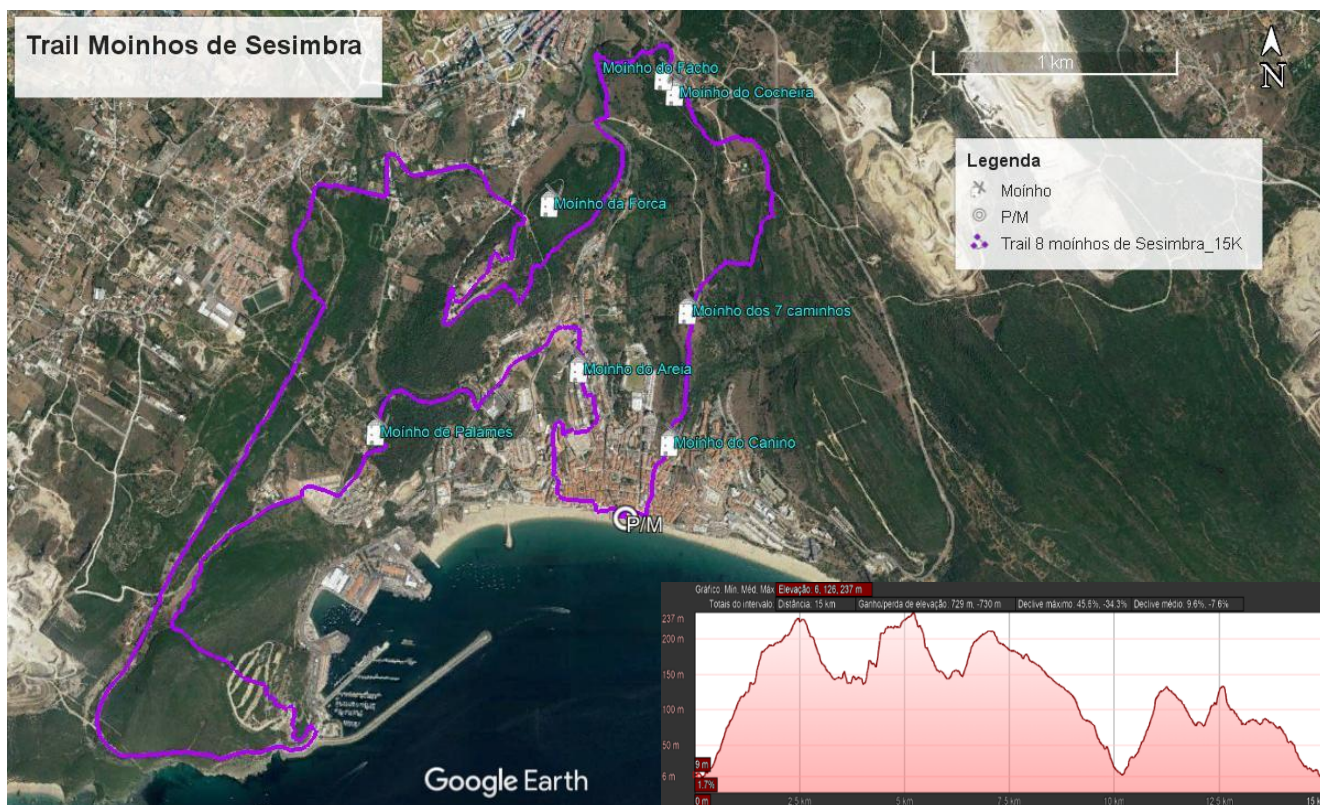
#### 6.4.2. Descrição percurso

Percurso realizado por caminhos e trilhos com dificuldade técnica média, havendo alguns troços com inclinação acentuada, realizados principalmente a subir.

A parte inicial e final do percurso decorre por arruamento da vila Sesimbra sem ou reduzido trânsito automóvel, com piso de calçada e alcatrão.

O percurso passa em algumas áreas privadas e de acesso condicionado, para o qual foi obtida autorização dos proprietários não sendo possível a sua realização fora do âmbito desta prova.

#### 6.4.3. Mapa e perfil altimétrico



#### 6.4.4. Marcação da prova

O percurso será sinalizado com fitas vermelhas e brancas e placas indicadores de mudança de direção.

Os participantes deverão respeitar e seguir o itinerário marcado e atender aos conselhos e indicações por parte da organização.

Os participantes que deixem de visualizar a sinalização existente, durante uma extensão de 100 metros, devem parar a sua marcha, regressar ao último local onde viram as marcações e, em caso de dificuldade em retomar o percurso, devem contactar a organização através do número de telefone impresso no peitoral.



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoigdu@gmail.com](mailto:azoigdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 6.4.5. Tempo limite

Não há tempo limite para a execução do percurso.

### 6.4.6. Metodologia de controle de tempos

No controlo da realização do percurso e cronometragem será utilizado o sistema Sportident.

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.

### 6.4.7. Postos de controle

Durante o percurso existirão diversos postos de controlo, não sendo a sua localização conhecida dos participantes. Os postos de controlo serão assinalados no terreno com balizas de orientação e controladores.

### 6.4.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A parte inicial e final do percurso decorre por arruamentos da vila Sesimbra com reduzido trânsito automóvel. O percurso atravessa uma estrada nacional e uma rua movimentada onde estarão elementos da GNR e da organização a auxiliar a passagem dos atletas.

### 6.4.9. Abastecimento

Há um abastecimento sensivelmente a meio do percurso e no final.

Os abastecimentos são constituídos por água, bebida isotónica, fruta e bolos tradicionais.

No abastecimento do percurso, por razões ecológicas, as bebidas serão disponibilizadas em jerrican e garrações, sendo obrigatória a utilização de copo ou similar por parte dos participantes.

### 6.4.10. Material obrigatório e recomendado

Peitoral + alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais	Obrigatório
Chip Sportident (fornecido pela organização) colocado no dedo	Obrigatório
Copo, Garrafa ou similar	Obrigatório
Mochila de Hidratação	Recomendado
Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running	Recomendado
Telemóvel	Recomendado
Boné, Buff ou similar	Facultativo
Manta térmica	Facultativo
Apito	Facultativo



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiagdu@gmail.com](mailto:azoiagdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 6.5. CAMINHADA – 25 abr.22 – 10:05

#### 6.5.1. Distância e dificuldade

Distância = 5950m

Subida acumulada = 280m D+

Inclinação média = 9,2%

Inclinação máxima = 42%

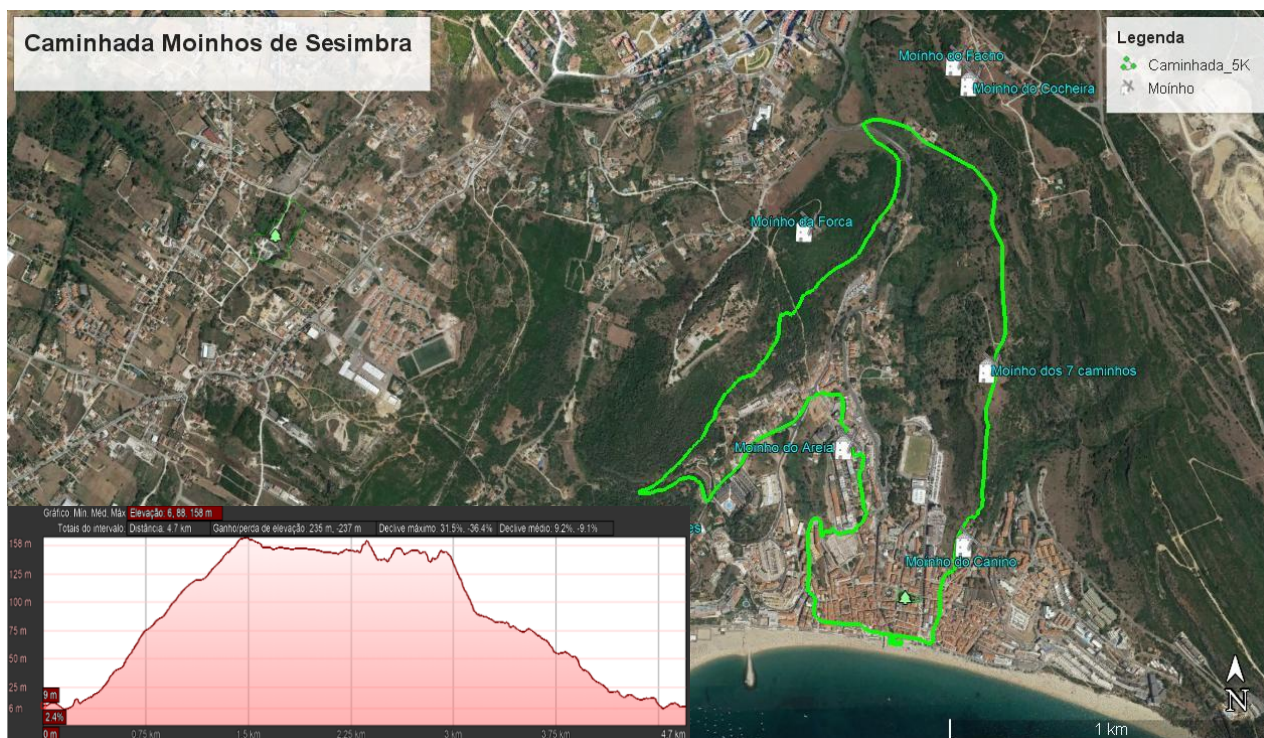
#### 6.5.2. Descrição percurso

Percurso realizado por caminhos e trilhos com dificuldade técnica e física baixa.

A parte inicial e final do percurso decorre por arruamentos da vila Sesimbra, com piso de calçada e alcatrão.

Os participantes podem realizar o percurso em autonomia ou em grupo guiado por elementos da organização

#### 6.5.3. Mapa e perfil altimétrico



#### 6.5.4. Marcação da prova

O percurso será sinalizado com fitas pretas e amarelas e placas indicadores de mudança de direção. Os participantes deverão respeitar e seguir o itinerário marcado e atender aos conselhos e indicações por parte da organização.

Os participantes que deixem de visualizar a sinalização existente, durante uma extensão de 100 metros, devem parar a sua marcha, regressar ao último local onde viram as marcações.

O percurso coincide com o da prova de trail, exceto dois troços de ligação, devendo nesse locais os participantes ter em atenção as fitas e as placas de direção específicas para este percurso.

#### 6.5.5. Tempo limite

Não há tempo limite para a execução do percurso.

#### 6.5.6. Metodologia de controle de tempos

Não há controlo de tempos nem de execução do percurso

#### 6.5.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiajdu@gmail.com](mailto:azoiajdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

A parte inicial e final do percurso decorre por arruamentos da vila Sesimbra com reduzido trânsito automóvel. O percurso atravessa uma estrada nacional e uma rua movimentada onde estarão elementos da GNR e da organização a auxiliar a passagem dos atletas.

### 6.5.8. Abastecimento

Há abastecimento no final do percurso (fruta, água e bebida isotónica).

Ao Km 1,65, após a 1ª subida, há um fontanário, com água não controlada, que pode servir para os participantes se refrescarem.

### 6.5.9. Material obrigatório e recomendado

Calçado e vestuário adequados para a prática de caminhada/corrída	Recomendado
Peitoral + alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais	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 23 – Sesimbra City Race

Há duas possibilidades de estacionamento para esta prova:

- Parque Gratuito nos arruamentos na entrada nascente da vila, situados a 270m da partida e a 650m da chegada. Coordenadas: 38.44625, -9.09621
- Parque Pago – Estacionamento do Hotel Sana, situado a 50m da chegada e a 300m da partida.

#### 7.2.2. Dia 24 – Kids Trail / OriTrail/Rogaine do Castelo

O estacionamento realiza-se na estrada de acesso ao castelo de Sesimbra.

Coordenadas: 38.451008, -9.109066

#### 7.2.3. Dia 25 – Trail e Caminhada Moinhos de Sesimbra

O estacionamento realiza-se no Parque da Av. Liberdade (gratuito), situado a 550m da zona de partida/chegada. Coordenadas: 38.4471519, -9.1019158

### 7.3. Serviços disponibilizados

#### 7.3.1. Banhos

Há uma capacidade limitada para banhos no campo de futebol de praia (horários a definir)

#### 7.3.2. T-Shirt

Foi elaborada uma T-shirt com a imagem do evento, em material técnico de qualidade (Infini\_Tech de poliéster reciclado) da marca [42K Running](#) (preço de mercado 15,98€).

A t-shirt está incluída nos “packs” de inscrição em todo o evento e é facultativa para as inscrições prova a prova com um custo de 10,00€, para encomendas efetuadas até 5 de abril.

A t-shirt tem modelos com corte masculino e feminino. No momento da encomenda deve ser escolhido o tamanho tendo como referência as medidas abaixo indicadas.



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoia@duoia.com](mailto:azoia@duoia.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12



Mujer	ALTURA	PECHO
S	61 cm	44 cm
M	63 cm	46 cm
L	65 cm	48 cm
XL	67 cm	50 cm



Hombre	ALTURA	PECHO
XS	60 cm	44 cm
S	63 cm	46 cm
M	66 cm	50 cm
L	70 cm	54 cm
XL	72 cm	56 cm
XXL	76 cm	60 cm

**Como medir: Peito** - Medida da parte dianteira do peito por baixo das axilas;

**Altura** - Medida do ombro à anca;

### 7.4. Onde ficar

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

Recomendado Pela Organização

 <p>Alojamento <b>Arco-Iris</b> Alfarim Sesimbra 939390151</p>	<p>Localização: Alfarim (11 Km)            Coordenadas: 38.476495, -9.159739            Capacidade: 9 quartos            Preços: Single - 25€; Double - 40€; Triplo – 55€            Pequeno Almoço: Não incluído            Contactos: 939390151 (Dino)  <a href="https://www.facebook.com/Arcolris.AL">https://www.facebook.com/Arcolris.AL</a>            Na reserva indicar que é participante no Sesimbra Active Weekend</p>
 <p><i>Casa da Praça</i> Guesthouse Sesimbra</p>	<p>Localização: Sesimbra (a 50 m da Fortaleza)            Coordenadas: 38.4432528, -9.1000359            Capacidade: 16 quartos e 3 apartamentos            Preços: Single - 62€; Double - 69€ (cama extra 32€)            Pequeno Almoço: Incluído            Contactos: 967556886 (Susana Brites)  <a href="mailto:casadapraça@salamaleques.pt">casadapraça@salamaleques.pt</a>  <a href="http://www.casadapraça.com">www.casadapraça.com</a>  <a href="http://www.salamaleques.pt">www.salamaleques.pt</a>  <a href="https://www.facebook.com/CasaDaPraca.Guesthouse">https://www.facebook.com/CasaDaPraca.Guesthouse</a>  <a href="https://www.instagram.com/casadapraça_guesthouse/">https://www.instagram.com/casadapraça_guesthouse/</a>            Na reserva fazer prova que é participante no Sesimbra Active Weekend</p>

Mais informação sobre alojamentos recomendados pela organização no site do evento (<https://gduazioa.pt/>).



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiajdu@gmail.com](mailto:azoiajdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 7.5. Onde comer

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

#### Bar do GDU Azoia

Na sede do clube há a possibilidade de realizar refeições.

**Localização:** Serra da Azoia (12 Km)

38.4303597, -9.1798505

**Menu:** "Choco Frito da Azoia"; Grelhada Mista; Outros

É necessário proceder a encomenda

(contactar D. Fátima 966168614)



Mais informação sobre restaurantes recomendados pela organização no site do evento (<https://gduazoia.pt/>).

### 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 Trail Moinhos de Sesimbra.



Esta empresa parceira da organização realiza atividades regulares de Desporto Natureza e Animação Turística.

Para complementar o programa do Sesimbra Active Weekend propõe a realização de uma atividade de Coasteering

**Informações e reserva:** [no site da empresa](#)

**Localização:** Porto de Abrigo, loja nº6

38.4371543, -9.1153028



## 8. SEGUROS E RESPONSABILIDADES

- 8.1. Ao inscrever-se no evento os participantes subscrevem um seguro de acidentes pessoal com as coberturas definidas na legislação aplicável a eventos destas características.
- 8.2. 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.
- 8.3. 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.
- 8.4. A inscrição e a participação no evento pressupõem a aceitação incondicional de todos os pontos do presente regulamento.
- 8.5. 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





## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiaagdu@gmail.com](mailto:azoiaagdu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

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

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



## GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azóia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 \* E-mail: [azoiaedu@gmail.com](mailto:azoiaedu@gmail.com) \* Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

### 10. DIREÇÃO DO EVENTO

Direção da prova e Percursos – Jorge Baltazar  
Direção Técnica – Nuno Ferreira  
Logística e Relações Públicas– Noel Cabeça  
Jurídico-legal e Abastecimentos – Luísa Gaboleiro  
Inscrições – Pedro Laia  
Secretariado – Catarina Felix  
Segurança e 1ºs Socorros – Sandra Mestre

### 11. CASOS OMISSOS OU DÚVIDAS

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

### 12. APOIOS

