



Lameirinha - Ourém Orientação

20,21 Set 25

**Caminha ou corre
com o mapa.
Faz o teu caminho.
Encontra o teu ponto.
E diverte-te!**

Não é só uma prova! É uma experiência.

- Duas Etapas de Distância Média
- <https://oricaos.com/>
- Individual / grupos
- Federados e não federados

Logos: Clube de Aventura e Orientação de Sintra, Oricaos, Câmara Municipal de Ourém, Câmara Municipal de Lameirinha, Associação de Orientação de Portugal.

BOLETIM 1



INDICE

APRESENTAÇÃO	3
PROGRAMA.....	4
INFORMAÇÃO GERAL.....	5
SOLO DURO e BANHOS	5
PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS.....	5
SERVIÇO DE CATERING BAR e ALIMENTAÇÃO	5
SECRETARIADO.....	5
SERVIÇO DE BABYSITTING.....	5
DISTÂNCIAS ENTRE PONTOS DE REFERÊNCIA E A ÁREA DO EVENTO	6
LOCALIZAÇÃO ESTACIONAMENTOS	6
PEITORAL CIMO 2025	6
ABASTECIMENTOS	6
ALTERAÇÕES de SI CARD	6
ALUGUER de SI CARD	6
SEGURO.....	6
HORAS DE PARTIDA.....	6
TEMPO LIMITE DA PROVA.....	7
RECOLHA de MAPAS	7
RESULTADOS e PRÉMIOS.....	7
INFORMAÇÃO TECNICA	8
ESCALÕES	9
INSCRIÇÕES	10
https://www.orioasis.pt/oasis/guide.php?eventid=3006&action=register_entry	10
INSCRIÇÕES, PRAZOS E TAXAS	10
SEGURO DESPORTIVO	12
COMO PAGAR	12
Pagamento por transferência bancária.....	12
SWIFT CODE BIC: CGDPTPL	13
LOCALIZAÇÕES DAS ZONAS DE COMPETIÇÃO	14
LOGOS – ORGANIZADORES / APOIOS	15



APRESENTAÇÃO

EVENTO: O Troféu de Orientação da Lameirinha, a disputar-se em Seiça - Ourém, é uma organização conjunta do Grupo Desportivo e Cultural Seiça, da Associação Social e Cultural das Fontainhas, da Federação Portuguesa de Orientação (FPO), da Associação Recreativa Bernardense (ARB) do Clube de Aventura e Orientação de Sintra (CAOS), com o apoio das associações locais, está inserido no calendário nacional da modalidade.

O evento vai incluir duas etapas de distância Média, uma etapa no sábado e outra no domingo, ambas pontuáveis para a Taça de Portugal de Orientação Pedestre.

A participação nos escalões de competição é dedicada aos praticantes filiados na FPO (ou em Federações filiadas na IOF).

A participação nos escalões abertos está disponível para todos os interessados.

DATA DO EVENTO: 20 e 21 de setembro de 2025

LOCAL: Rua da Lameirinha, 2435-477 Ourém, Portugal

ORGANIZAÇÃO: O Troféu de Orientação da Lamerinha, a disputar-se em Seiça, é uma organização conjunta do Grupo Desportivo e Cultural Seiça, da Associação Social e Cultural das Fontainhas, da Associação Recreativa Bernardense (ARB) e do Clube de Aventura e Orientação de Sintra (CAOS), sob a tutela da Federação Portuguesa de Orientação (FPO).

APOIO:



PROGRAMA

12 setembro 2025 – 6ª feira

Data-limite das inscrições.

20 setembro 2025– sábado

09h00 – Abertura do Secretariado

15h00 – Início das partidas da etapa de distância Média

15h30 – Partidas dos escalões abertos e de Formação

21 setembro 2025– domingo

08h30 – Abertura do Secretariado

09h30 – Início das partidas da etapa de distância Média

10h00 – Partidas dos escalões abertos e de Formação

12h30 – Cerimónia de Encerramento e entrega de prémios (previsão)



INFORMAÇÃO GERAL

SOLO DURO e BANHOS

O pavilhão com solo/duro vai dar a sua abertura no dia 20 de setembro de 2025, a partir das 14 horas. Todos os atletas que queiram tomar banho podem fazê-lo no solo duro. Chamamos a atenção para a importância de se manter o pavilhão limpo.

A utilização do solo/duro carece de reserva antecipada no Orioasis e tem um custo único de 2€ para crianças com mais de 15 anos.

Localização do Grupo Desportivo e Cultural de Seixas:

[39.677878, -8.516661](tel:39.677878,-8.516661)

PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS

O parqueamento e a pernoita de caravanas serão junto ao Event Center, no descampado do antigo campo de futebol (ou em local alternativo, a definir em caso de chuva ou intempérie), na seguinte localização:

[39.691901, -8.493589](tel:39.691901,-8.493589)

SERVIÇO DE CATERING | BAR e ALIMENTAÇÃO

O serviço de catering, bar e alimentação serão junto ao Event Center, na seguinte localização:

[39.691901, -8.493589](tel:39.691901,-8.493589)

Menu 1-1 Sábado Menu 1.1 -10€ - sopa, prato carne estuf. c/massa, Bebida	10,00 €
Menu 1-2 Sábado - Menu 1.2 - 10€ - sopa, bifana, Bebida	8,00 €
Menu 1.3 Sábado - Menu 1.3 - 8€ - sopa, salada (5 ingredientes), Bebida	8,00 €
Menu 2.1 Domingo - Menu 2.1 - 10€ - sopa, prato Bolonhesa, Bebida	10,00 €
Menu 2.2 Domingo - Menu 2.2 - 8€ - sopa, bifana, Bebida	8,00 €
Menu 2.3 Domingo - Menu 2.3 - 8€ - sopa, salada (5 ingredientes), Bebida	8,00 €

SECRETARIADO

O secretariado será no Event Center, na seguinte localização:

[39.691901, -8.493589](tel:39.691901,-8.493589)

Horário de abertura:

20 setembro 2025 – sábado

09h00 – Abertura do Secretariado

21 setembro 2025 – domingo

08h30 – Abertura do Secretariado

SERVIÇO DE BABYSITTING

O serviço de babysitting estará disponível para as duas etapas, é grátis e será no Event Center na seguinte localização:

[39.691901, -8.493589](tel:39.691901,-8.493589)



DISTÂNCIAS ENTRE PONTOS DE REFERÊNCIA E A ÁREA DO EVENTO

- Arena/estacionamento: 150 metros;
 - Arena/Partidas 1 sábado: 150 metros;
 - Arena/Partidas 2 domingo: 260 metros;
- A chegada e ponto de espetadores para ambos os dias será na arena.

LOCALIZAÇÃO ESTACIONAMENTOS

O estacionamento será junto ao Event Center, no descampado do antigo campo de futebol (ou em local alternativo, a definir em caso de chuva ou intempérie), na seguinte localização:

[39.691901, -8.493589](https://www.google.com/maps/place/39.691901,-8.493589)

PEITORAL CIMO 2025

Relembramos que o uso do peitoral do evento é obrigatório durante toda a prova para os atletas federados. Apelamos ao fair play de todos os participantes, solicitando o cumprimento rigoroso das regras estabelecidas, de forma a garantir uma experiência segura e justa para todos.

ABASTECIMENTOS

No final de cada etapa, estarão disponíveis recipientes com água potável (jerricans) onde cada participante deve levar o seu próprio copo ou garrafa para reabastecer.

ALTERAÇÕES de SI CARD

De acordo com *alínea c) ponto 2 do anexo 1 – taxas*, constantes no regulamento geral de competições, para alterações (mudanças de escalão, troca de SI-Card, etc.) ou anulação de inscrição de última hora, será cobrada uma taxa de 2,00€ por cada ato.

ALUGUER de SI CARD

Aos atletas participantes em escalões de Competição e Formação, será cobrada uma taxa diária de 2,00€ caso necessitem de alugar SI Card normal ou 3,50€ caso optem por um SI Card AIR.

SEGURO

Atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e atletas não federados, nacionais ou estrangeiros, com ou sem residência em Portugal, estão cobertos pelo seguro da FPO.

HORAS DE PARTIDA

20 setembro 2025– sábado

15h00 – Início das partidas da etapa de distância Média

15h30 – Partidas dos escalões abertos e de Formação.

21 setembro 2025– domingo

09h30 – Início das partidas da etapa de distância Média

10h00 – Partidas dos escalões abertos e de Formação.



TEMPO LIMITE DA PROVA

20 setembro 2025– sábado

Tempo limite: 2 horas

21 setembro 2025– domingo

Tempo limite: 2 horas

RECOLHA de MAPAS

Não haverá recolha de mapas.

RESULTADOS e PRÉMIOS

O Troféu de Orientação da Lamerinha terá uma classificação final, individual e coletiva, obtida pelo somatório dos pontos das duas etapas para todos os escalões de competição e abertos.

Os escalões de formação não terão prémios, mas sim lembranças aos seus participantes.

12h30 de domingo – Cerimónia de Encerramento e entrega de prémios, na arena (previsão).

INFORMAÇÃO TÉCNICA

Terreno: Floresta maioritariamente de pinheiro bem como de eucalipto, na sua maioria sem vegetação e com grande visibilidade. Existem alguns locais com vegetação rasteira de menor progressão. Existem fossos com profundidade significativa na sua maioria transitáveis. Existem pequenos setores dos fossos de difícil transposição que estão marcados com o símbolo de falésia intransponível, com “pente” ou sem “pente” (em cor preta).



Extratos do mapa de ambos os dias.



ESCALÕES

Escalões de Competição	Ano de Nascimento
D/H 14	2011 e 2012
D/H 16	2009 e 2010
D/H 18	2007 e 2008
D/H 20	2005 e 2006
D/H B	2010 e antes
D/H Elite/ 21A/ 21B	2004 e antes
D/H 35	1986 a 1990
D/H 40	1981 a 1985
D/H 45	1976 a 1980
D/H 50	1971 a 1975
D/H 55	1966 a 1970
D/H 60	1961 a 1965
D/H 65	1956 a 1960
D/H 70	1951 a 1955
H 75	1946 a 1950
H 80	1945 ou antes
Escalões de formação	Ano de nascimento
T 10	2015 ou depois
D/H 12	2013 e 2014

Escalões Abertos	Qualquer idade/sexo, individualmente, a pares ou em grupo
Branco	Percurso igual ao das crianças abaixo de 10 anos de idade. Utilização de referências lineares seguras, preferencialmente caminhos, vedações ou muros, sem dificuldade técnica. Não são necessários conhecimentos na modalidade nem resistência física. É uma grande oportunidade para um passeio na floresta. Desde que solicitado quando da inscrição, poderão ser disponibilizados monitores para ensinar as técnicas básicas. Tempo médio de execução entre 15 e 25 minutos
Verde	Percurso apoiado, maioritariamente, em referências lineares óbvias para um praticante com pouca experiência, o que lhe confere reduzida dificuldade técnica. Relativamente ao percurso Branco, tem mais desafio técnico e físico, sem, contudo, ser muito exigente. Caso solicite, o participante poderá ter aconselhamento técnico. Tempo médio de execução entre 15 e 25 minutos.
Amarelo	Percurso com medianos desafios técnicos de orientação, relativamente pouco exigente ao nível físico. Tempo médio de execução entre os 20 e os 30 minutos. Não aconselhável para um primeiro contacto com a Orientação.



Vermelho

Dificuldade técnica média/alta e uma dificuldade física média/alta.

Tempo médio de execução entre os 30 e os 45 minutos.

Já são necessárias algumas competências e conhecimento de diversas técnicas de orientação, e uma satisfatória capacidade física.

Não aconselhável para um primeiro contacto com a Orientação.

INSCRIÇÕES

O link abaixo indicado é o mais adequado para inscrições de não federados e para visitantes que utilizam o sistema esporadicamente. Não existe obrigatoriedade em fazer login no sistema nem criar um registo.

https://www.orioasis.pt/oasis/guide.php?eventid=3006&action=register_entry

INSCRIÇÕES, PRAZOS E TAXAS

Aquando da inscrição o atleta deve registar:

Pedidos especiais para horas de partida (no campo de observações do Ori Oásis);

O pedido de **dormida em solo duro** (campo de preenchimento obrigatório, caso não pretenda deve colocar 0);

O serviço de **babysitting** nas 2 etapas (campo de preenchimento obrigatório, caso não pretenda deve colocar 0);

Aquisição da **senha para o lanche/jantar de Sábado e almoço de Domingo** (campo de preenchimento obrigatório, caso não pretenda deve colocar 0), dias em que se disputarão as etapas de distância Média na Lameirinha, Ourém, cuja ementa e preços serão os seguintes:

Menu 1-1	Sábado. Menu 1.1 -10€ - sopa, prato carne estuf. c/massa, Bebida	10,00 €
Menu 1-2	Sábado - Menu 1.2 - 10€ - sopa, bifana, bebida	8,00 €
Menu 1.3	Sábado - Menu 1.3 - 8€ - sopa, salada (5 ingredientes), bebida	8,00 €
Menu 2.1	Domingo - Menu 2.1 - 10€ - sopa, prato Bolonhesa, bebida	10,00 €
Menu 2.2	Domingo - Menu 2.2 - 8€ - sopa, bifana, bebida	8,00 €
Menu 2.3	Domingo - Menu 2.3 - 8€ - sopa, salada (5 ingredientes), bebida	8,00 €

Taxas de inscrição:

Preços indicados por prova/pessoa em tabela constante neste separador

Escalões de Competição e Formação (preço por etapa – Média):

FEDERADOS FPO	
Até aos 20 anos	5,50€
Maiores que 20 anos	10,00€
NÃO FEDERADOS participantes em escalões de competição *	
Até aos 20 anos	10,00€
Maiores que 20 anos	17,00€
Desporto Escolar **	3,00€

Escalões Abertos (preço por etapa – Médias) ***

	FEDERADOS FPO	NÃO FEDERADOS
Até 20 anos	5,50€	6,00€
Maior que 20 anos	10,00€	11,00€

*Estas taxas já incluem o seguro desportivo.

**Isenção de pagamento de Sport Ident e taxa de seguro, desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória a apresentação do comprovativo do seguro escolar, passado pelo estabelecimento de ensino.

***Estas taxas já incluem o seguro desportivo.

OUTRAS TAXAS:

1) Aluguer de Sport Ident

Aos atletas participantes em escalões de Competição e Formação, será cobrada uma taxa diária de 2,00€ caso necessitem de alugar SI Card normal ou 3,50€ caso optem por um SI Card AIR.

Os participantes nos escalões abertos, estão isentos do custo do aluguer do SI Card, exceto de pretenderem um SIAC.

Nota: A perda ou não devolução do SI Card alugado implica o pagamento de 35€ a 75€, conforme o tipo de SI Card.

2) Alterações de última hora de inscrições:

As alterações efetuadas após 12 de setembro às 23:59 (mudanças de escalão, troca de SI Card, etc.) estão sujeitas ao pagamento de uma taxa adicional de 2,00€.

SEGURO DESPORTIVO

Atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e atletas não federados, nacionais ou estrangeiros, com ou sem residência em Portugal, estão cobertos pelo seguro da FPO.

Os participantes não federados, aquando da sua inscrição, terão de fornecer o seu NIF português, se o tiverem, ou sendo estrangeiros não residentes, terão de fornecer o seu número de identificação do seu país de residência e ou nacionalidade.

COMO PAGAR

O pagamento das inscrições poderá ser efetuado por Cartão de Crédito ou Paypal (Pagamento Online Seguro – POS, através do Ori Oásis), Multibanco (MB) ou transferência bancária, **até ao dia 16 de setembro de 2025, para que as mesmas sejam consideradas válidas.**

Caso o atleta opte por pagamento por transferência bancária, **terão de enviar o comprovativo do seu pagamento até 16 de setembro de 2025**, preferencialmente pelo Ori Oásis, ou para o email caosintra@gmail.com.

Para a emissão da fatura, quando escolhe o método de pagamento **deve picar no campo** “Preencher dados para faturação”, conforme imagem abaixo.



The screenshot shows a payment form with the following elements:

- Top Bar:** Total: 28,00 €, 0,00 €, 28,00 €
- Valor a pagar:** 28,00 €
- Payment Methods:**
 - ☒ Pagamento Online Seguro (Google Pay, Visa ou Mastercard)
 - ☐ Pagamento Online Seguro (PayPal, American Express, outros)
 - ☐ Pagamento por Referência Multibanco (MB)
 - ☐ Pagamento por MB Way
 - ☐ Transferência Bancária
- Pagamento Online Seguro (Google Pay, Visa ou Mastercard) Section:**
 - Logos for VISA and MasterCard.
 - Form fields for Name, E-mail, and Telefone.
 - Checkbox: ☐ Preencher dados para faturação (opcional) (highlighted with a red arrow).
 - Button: **Pagar Agora** (with a green arrow icon).
 - Text: *Se o seu cartão não for aceite neste meio de pagamento, por favor, volte a esta página e tente o pagamento através da opção Paypal.*
 - Button: Criar Ordem de Pagamento

De forma a facilitar o processo de acreditação, a Organização tem preferência que os pagamentos sejam efetuados por pagamento automático.

Pagamento por transferência bancária

Os pagamentos efetuados por transferências bancárias, devem ser feitos para a seguinte conta bancária:

Nome do banco: CGD

Titular da conta: CAOS

Agência:

Morada da Agência

IBAN: PT50 0035 0786 00064608500 70



SWIFT CODE BIC: CGDPTPL

Para todas as inscrições pagas por transferência bancária é obrigatório proceder ao envio do comprovativo de pagamento preferencialmente pelo Ori Oásis, ou para o email caosintra@gmail.com até dia 16 de setembro de 2025.

Para **pagamentos totais de clubes** indique sempre o nome clube no descritivo.

Para **pagamentos parciais de clubes**, indique nos comentários o clube e a lista de atletas a que se refere o pagamento, ou envie um email à Organização (caosintra@gmail.com) com a lista de atletas e o comprovativo da transferência.

Para **Inscrições Express do Ori Oásis**, por favor coloque o Express Code no descritivo do pagamento. Todas as despesas inerentes às transferências bancárias devem ser suportadas pelo ordenante. Se alguma despesa referente às transferências bancárias for indevidamente cobrada à Organização, as mesmas serão pagas posteriormente pelos clubes ou atletas.

Caso tenha dificuldades ou alguma dúvida por favor enviar e-mail para: caosintra@gmail.com.



LOCALIZAÇÕES DAS ZONAS DE COMPETIÇÃO

Troféu de Orientação da Lamerinha - 1 Etapa (Etapa 1) / Troféu de Orientação da Lamerinha - 2 Etapa (Etapa 2) - Evento Orientação (Etapa 1, 2)

Decimal Degrees (WGS84)

Latitude / Longitude: 39.691219, -8.494521

Degrees, Minutes & Seconds

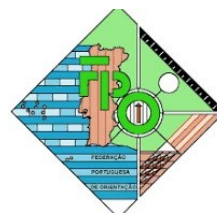
Latitude / Longitude: N39° 41' 28.388", W8° 29' 40.276"

GPS

Latitude / Longitude: N39° 41.4731', W8° 29.6713'



LOGOS – ORGANIZADORES / APOIOS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO



MédioTejo
comunidade intermunicipal

