



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

BOLETIM 2



INDICE

APRESENTAÇÃO	3
PROGRAMA	4
INFORMAÇÃO GERAL	5
LOGÍSTICA DO EVENTO	5
SOLO DURO e BANHOS II	5
PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS	6
SERVIÇO DE RESTAURANTE E BANHOS I	6
SECRETARIADO	6
SERVIÇO DE BABYSITTING	6
DISTÂNCIAS ENTRE PONTOS DE REFERÊNCIA E A ÁREA DO EVENTO	Erro! Marcador não definido.
LOCALIZAÇÃO ESTACIONAMENTOS	7
PEITORAL CIMO 2025	7
ABASTECIMENTOS	7
ALTERAÇÕES de SI CARD	7
ALUGUER de SI CARD	7
SEGURO	7
HORAS DE PARTIDA	7
TEMPO LIMITE DA PROVA	7
RECOLHA de MAPAS	8
ESPAÇO SAÚDE – PRIMEIROS SOCORROS E MASSAGEM DESPORTIVA	8
FESTA POPULAR NA LOCALIDADE DA BARRERA, DISPONÍVEL NA NOITE DO DIA 20SET (SÁBADO)	8
LIVELOX	8
RESULTADOS e PRÉMIOS	8
INFORMAÇÃO TECNICA	9
ESCALÕES	11
INSCRIÇÕES	12
https://www.orioasis.pt/oasis/guide.php?eventid=3006&action=register_entry	12
INSCRIÇÕES, PRAZOS E TAXAS	12
SEGURO DESPORTIVO	13
COMO PAGAR	14
Pagamento por transferência bancária	14
SWIFT CODE BIC: CGDPTPL	14
LOCALIZAÇÕES DAS ZONAS DE COMPETIÇÃO	16
LOGOS	17



APRESENTAÇÃO

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

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).



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, nas instalações do Grupo desportivo de Seixal

INFORMAÇÃO GERAL

LOGÍSTICA DO EVENTO



SOLO DURO e BANHOS II

O pavilhão com solo/duro vai dar a sua abertura no dia 20 de setembro de 2025, **a partir das 18 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.

Pavilhão gimnodesportivo de Caxarias, a 6,4 km da Arena.

<https://maps.app.goo.gl/XUpGn19JDWGriSin7>



PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS

O estacionamento 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](https://maps.app.goo.gl/39.691901,-8.493589)

Local alternativo: <https://maps.app.goo.gl/mAj1G9BDWsyw3aQ8A>

SERVIÇO DE RESTAURANTE E BANHOS I

Vai ser fornecido nas instalações da sede do Grupo Desportivo de Seíça, a 2,1 km da Arena.

<https://maps.app.goo.gl/aAZF82ZHH36trJym7>

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](https://maps.app.goo.gl/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](https://maps.app.goo.gl/39.691901,-8.493589)

Distâncias ao centro do evento / arena

- Arena/Partidas 1 sábado: 50 metros;
 - Arena/Partidas 2 domingo: 160 metros;
 - Estacionamento de autocaravanas e veículos 9 lugares: 110 m
 - Início do estacionamento do 1.º dia (ligeiros): 90 m
 - Início do estacionamento do 2.º dia (ligeiros): 392 m
- A chegada e ponto de espetadores para ambos os dias será na arena.



LOCALIZAÇÃO ESTACIONAMENTOS

Autocaravanas e veículos 9 lugares: junto da arena, no interior do antigo campo de futebol. Localização: [39.691901, -8.493589](#)

Veículos ligeiros: estrada florestal indicada pela organização no local (diferente para os dois dias). Os veículos devem circular em sentido único, continuando na estrada, por forma a sair em local diferente e evitar voltar para trás.

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

Na chegada (e próximo das ambas as partidas) vão existir jerricans com água potável, disponível para todos os participantes. Recomenda-se que cada participante leve individualmente a sua garrafa de água, por forma a evitar danos locais no meio ambiente resultantes da perda e/ou desperdício de copos de plástico.

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.

ESPAÇO SAÚDE – PRIMEIROS SOCORROS E MASSAGEM DESPORTIVA

Na arena estará disponível apoio para primeiros socorros, bem como um espaço com massagem desportiva. Para marcações dirija-se à tenda próximo das chegadas.

FESTA POPULAR NA LOCALIDADE DA BARRERA, DISPONÍVEL NA NOITE DO DIA 20SET (SÁBADO)

https://www.facebook.com/photo?fbid=812720977764086&set=a.230382762664580&locale=pt_PT

LIVELOX

Livelox é uma ferramenta de visualização, análise e comparação de mapas e rotas/opções de orientistas em competições e treinos de Orientação,

No final de cada etapa será disponibilizado no serviço LiveLox a informação digital de cada uma das etapas.

RESULTADOS e PRÉMIOS

O Troféu de Orientação da Lameirinha 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, nas instalações do Grupo Desportivo de Seixas, a 2,1 km da Arena, e local do restaurante / bar.

<https://maps.app.goo.gl/aAZF82ZHH36trJym7>

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.



- Limites de vegetação (pontos a preto - 416): indicando, na maioria, o limite entre floresta de Pinheiros com a floresta de eucaliptos;
- Fossos, mais profundos (transponíveis - 104): indicados com o símbolo da escarpa (castanho), conjugado, normalmente, com símbolo da linha de água sazonal (azul - 306);
- Fossos, mais profundos (intransponíveis - 201.2): indicados com o símbolo da escarpa/falésia (preto) intransponível, conjugado, normalmente com símbolo da linha de água sazonal (azul 306).

Distância MEDIA - 1º DIA					Distância MEDIA - 2º DIA				
Escalão	Dist. (km)	Desnível (m)	PC	Escala	Escalão	Dist. (km)	Desnível (m)	PC	Escala
T10	2,74	45	11	7500	T10	2,18	80	10	7500
D12, H12	2,83	95	10	7500	D12, H12	2,43	95	11	7500
D14, H14	3,15	90	13	10000	D14, H14	2,72	105	12	10000
D16	3,1	120	14	10000	D16	3,08	135	14	10000
D18, H16	3,19	145	14	10000	D18, H16	3,5	140	17	10000
D20, D21A, H18	3,38	155	18	10000	D20, D21A, H18	3,9	165	19	10000
H20	4,96	205	23	10000	H20	5,25	245	20	10000
DB, HB	3,54	125	16	10000	DB, HB	2,77	205	15	10000
H21A	4,17	135	19	10000	H21A	4,6	215	20	10000
DE	4,08	165	17	10000	DE	4,14	245	19	10000
D35, D40	3,56	135	16	10000	D35, D40	3,48	165	16	10000
D45, D50	3,42	135	14	10000	D45, D50	3,55	145	14	10000
D55, D60	2,99	115	14	10000	D55, D60	2,85	120	14	10000
D65, D70	2,7	105	12	7500	D65, D70	2,73	105	11	7500
D75/D80	2,2	85	12	7500	D75/D80	2,1	95	10	7500
HE	6,04	245	24	10000	HE	6,06	285	27	10000
H35, H40	4,96	205	23	10000	H35, H40	5,25	245	20	10000
H45, H50	4,74	195	20	10000	H45, H50	4,93	225	18	10000
H55	4,42	175	20	10000	H55	4,35	185	19	10000
H60	4,16	175	20	10000	H60	3,92	185	16	10000
H65	3,98	135	16	7500	H65	3,66	175	12	7500
H70	3,52	135	16	7500	H70	2,85	175	12	7500
H75, H80	2,97	115	12	7500	H75, H80	2,43	145	13	7500
Escalões ABERTOS									
Branco	3,09	45	11	10000	Branco	2,38	80	10	10000
Verde	2,87	105	14	10000	Verde	2,63	195	13	10000
Amarelo	3,89	145	17	10000	Amarelo	2,87	205	15	10000
Vermelho	4,69	155	23	10000	Vermelho	4,44	215	20	10000

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 **babysiting** 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.

Valor a pagar: 28,00 €

☒ 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)

Dados para contacto em caso de necessidade de esclarecimento do pagamento

Nome:

E-mail:

Telefone:

☐ Preencher dados para faturação (opcional)

Pagar Agora

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.

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

