22 NOVEMBRO 2026

IV ESPOSENDE CITY RACE

AMIGOS DA MONTANHA

WWW.AMIGOSDAMONTANHA.COM



BANDEIRA do ÉTICA

BARCELOS | #BEACTIVE | GREEN DYE | Ledechem | GIVEC | BECRI | JORACARSIL | CA | CAMPOS & LOPES | Barcelos | E.Leclerc | BMcar | Martins & Filhos | Camport | NGC | Sidónios | Diamante Solar | ONDA | BENJAMIM ARAÚJO | polca | RISCOSINGULAR | KROFtools | dynust | Damorim | AC | Infraestruturas de Portugal | macwin | SANIBALOS | white | Bordados Oliveira | bogas | Libargel | UNDERGROUND | PILOTO | APEL

APRESENTAÇÃO

A cidade de Esposende prepara-se para receber pela quarta ocasião uma etapa do Portugal City Race, sendo a última e decisiva etapa do calendário de 2026. Será ainda o palco onde todos os rankings e decisões finais ficarão definidos, através de um mapa e de percursos desafiantes.

Mais do que a componente competitiva, o Esposende City Race é aberto a toda a comunidade, disponibilizando percursos abertos e turísticos, ideais para quem quer participar ao seu ritmo. Além disso, o evento inclui uma etapa pontuável para a Taça de Portugal de Orientação Adaptada, que irá igualmente encerrar o respetivo Ranking Nacional.

Estaremos à tua espera! Inscreve-te, aceita o desafio e desfruta de uma excelente oportunidade para praticar desporto, conhecer a Orientação e a cidade de Esposende!

P'la organização,

Organização

AMIGOS DA MONTANHA

Apoios Institucionais

Federação Portuguesa de Orientação

ESPOSENDE câmara municipal

PROGRAMA *sujeito a possíveis alterações*

16 NOV 23h59m
Término das Inscrições
Escalões de Competição

18 NOV 23h59m
Término das Inscrições
Escalões Abertos

19 NOV 19h00m
Publicação das Listagens de Partidas
Escalões Abertos e Formação

22 NOV
Dia do Evento

08h00m Abertura do Secretariado

10h00m Partidas dos Escalões de Competição (formato contrarrelógico)

10h30m Partidas dos Escalões Abertos e Formação

10h30m Partidas da TP Adaptada

12h30m Cerimónia de Entrega de Prémios

LOCALIZAÇÕES

ARENA **Secretariado | Informática | Partidas | Chegadas | Prémios | Primeiros Socorros | Babysitting**

Largo Fonseca Lima (Centro Histórico de Esposende)
Coordenadas: 41.531000, -8.780750

ESTACIONAMENTO ***aconselhado**

Avenida Engenheiro Eduardo Arantes e Oliveira
Parque de Estacionamento - Rua dos Bombeiros (41.533578, -8.779363)

BANHOS **Gratuito | Horário de Funcionamento das 10h30 às 13h**

Escola Básica 2/3º Ciclo António Correia de Oliveira
Coordenadas: (41.534793, -8.782571)

INFORMAÇÕES GERAIS

ORGANIZAÇÃO **Amigos da Montanha (AM)**

Diretor de Evento - José Vieira Maia (FPO 6286)

REGULAMENTOS COMPETITIVOS

O evento rege-se pelo Regulamento de Competições Geral e pelos regulamentos específicos, nomeadamente do Portugal City Race e de Orientação Adaptada da Federação Portuguesa de Orientação (FPO).

INSCRIÇÕES

Prazos

A data limite de inscrições para todos:

- os Escalões de Competição está estabelecido para as 23h59m do dia 16 de novembro de 2026.
- os Escalões Abertos está estabelecido para as 23h59m do dia 18 de novembro de 2026.

Como inscrever?

As inscrições de todos os atletas federados e não federados pertencentes ou não a clubes filiados na Federação Portuguesa de Orientação devem ser obrigatoriamente efetuadas através do sitio online **OriOasis**.

Em caso de dificuldades para os participantes não federados, os mesmos podem efetuar a sua inscrição através do email (**orientacao@amigosdamontanha.com**) com os seguintes dados:

- Nome(s) do(s) participante(s).
- Data(s) de nascimento completa do(s) participante(s).
- Nome do clube ou da equipa que quer formar.
- Número(s) de filiado na FPO (no caso dos não filiados é necessário indicar o nº de Identificação Fiscal – NIF).
- Número(s) de SI Card. Caso não tenha(m) será atribuído/alugado um SI "normal". Quem pretender alugar antes um SIAC, deve indicar explicitamente.
- Escalão em que deseja(m) participar.
- Número de telemóvel.

No caso de serem vários participantes, deve ser indicado se participarão individualmente ou em grupo (indicando quais os participantes de cada grupo).

Escalões Abertos - Esposende City Race

Open Curto - Todas as idades, gênero, grupo ou individual
Open Médio - Todas as idades, gênero, grupo ou individual
Open Longo - Todas as idades, gênero, grupo ou individual
Formação - Nascidos em 2014 e/ou depois

Escalões de Competição - Esposende City Race

Juvenis H/D - Nascidos de 2010 a 2013
Juniores H/D - Nascidos de 2006 a 2009
Seniores H/D - Nascidos de 1987 a 2005
Veteranos I H/D - Nascidos de 1972 a 1986
Veteranos II H/D - Nascidos de 1962 a 1971
Veteranos III H/D - Nascidos de 1952 a 1961
Veteranos IV H/D - Nascidos em 1951 ou antes

PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios do Esposende City Race aos três melhores ateltas masculinos e femininos por escalão de competição e abertos.
Todos os atletas do escalão Formação terão direito a uma lembrança do evento, independentemente do seu resultado.
Haverá ainda um **Troféu Coletivo** para o clube que conseguir pontuar o maior número de pontos (somatório dos quatro melhores resultados dos Jovens, Seniores e Veteranos).

- Dos Jovens contam os escalões de Juvenis e Juniores;
- Dos Seniores contam apenas o escaláo de Seniores;
- Dos Veteranos contam os escalões de Veteranos I, II, III e IV;

FAIR-PLAY

Não haverá recolha dos mapas. Apela-se a todos os participantes ao Fair-Play e ao espírito desportivo.

TEMPO LIMITE DE PROVA

O tempo limite para o Esposende City Race está definido em 1h30m.

OUTRAS INFOS.

Não serão permitidas partidas a atletas sem cartão SI-card (chip) ou com um número diferente do constante da inscrição, alterações deverão ser feitas com antecedência pelo e-mail de inscrições ou, no dia da prova, no secretariado;
Sistema electrónico Sport-Ident. Em caso de mau funcionamento da estação SI deverão ser picotados os quadrados de reserva existentes no mapa.
Na eventualidade de algum atleta não concluir o percurso, deve comunicar à organização e descarregar o seu SI-card na chegada;

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

MAPA **Cidade de esposende (Novo S/R) - Escala 1:4000; Eq. 2m**

Cartografia - José Barros Maia
Traçadores de Percursos - João Maia | Rodrigo Lima

Percursos por distância*

*sujeito a alteraçóes.

Escalões	Distância (m)	Ponto Espetadores
Seniores M	7300	Sim
Juniores M, Veteranos I M	6500	Sim
Seniores F	5700	Sim
Juvenis M, Veteranos I F, Veteranos II M, Vermelho	5300	Sim
Juniores F	5000	Sim
Juvenis F, Veteranos II F, Veteranos III M	4100	Sim
Amarelo	3900	Sim
Veteranos III F, Veteranos IV F, Veteranos IV M	3200	Sim
Verde	2900	Sim
Formação	1800	Sim

MAPA ANTIGO Esposende (024/2016) - Escala 1:5000; Eq. 2m



TURISMO

Na procura de saber mais, fazer, provar e ficar por Esposende, a organização aconselha o seguinte endereço web,

- *https://www.visitesposende.com/pt*

No Secretariado, encontrará flyers, destacáveis e outras informações úteis para planear a sua próxima visita e descobrir tudo o que o concelho de Esposende tem para oferecer!