



## REGULAMENTO

### APRESENTAÇÃO / ORGANIZAÇÃO

O “FIVE SIERRAS ROUTE” é um evento de **bikepacking** organizado por “Valleys & Peaks” detida por Mário Jorge Afonso Alves, NIF 123 245 435, RNAAT n.234/2025, com sede na Rua do Covão n.1, 2425-029 Monte Real, Concelho de Leiria, Portugal.

### PERCURSO

O evento tem um percurso circular de aproximadamente 650km com cerca de 11.000m de acumulado positivo. Tem início na Vila do Luso, Concelho da Mealhada, Leiria e atravessa cinco serras: Bussaco, Açor, Lousã, Gardunha e Estrela, com passagem na Torre, o ponto mais alto de Portugal Continental (1991m)

### HORÁRIOS E PROGRAMA

O evento inicia-se no dia 7 de setembro de 2025 com o seguinte programa:

7 setembro:

- 19h00 check-in
- 20h00 jantar de boas vindas
- 21h00 instruções

8 setembro:

- 08h00 partida

13 setembro:

- 20h00 tempo limite

### LOCAL DE PARTIDA E CHEGADA

O evento tem início e chegada na Vila do Luso, Concelho da Mealhada.

## **PARTICIPAÇÃO**

O evento está aberto a ambos os sexos. Dada a natureza exigente do evento não é permitido a participação de menores de idade.

## **BICICLETAS ADMITIDAS**

No evento é permitida apenas a utilização de veículos de duas rodas (bicicleta de gravel, ciclo cross, BTT) sem qualquer tipo de motorização.

Também são admitidas bicicletas elétricas (E-BIKE). Mas não será disponibilizado qualquer suporte, nomeadamente pontos de carregamento.

Este é um evento de endurance/ resistência, pelo que os participantes devem utilizar bicicletas e equipamentos adequados ao perfil o evento. Também são responsáveis pela correta manutenção dos mesmos.

## **NAVEGAÇÃO GPS**

O evento não tem marcações. Todo o percurso será feito exclusivamente por navegação GPS. Para tal, os participantes devem estar munidos de um dispositivo com capacidade para navegar via track GPX.

## **INSCRIÇÕES**

A participação no evento deve ser formalizada unicamente através do preenchimento do formulário de inscrição disponível em [www.valleyspeaks.com](http://www.valleyspeaks.com).

A mera inscrição e participação nesta prova pressupõe a aceitação incondicional das normas constantes neste regulamento. As inscrições encerram a 17 de agosto de 2025.

A inscrição inclui:

- Participação no evento
- Track GPS
- Monitorização GPS com seguimento online
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais
- Manual com instruções e sugestões

## **PREÇO E PAGAMENTO**

A inscrição no evento tem o valor de 210,00€ (duzentos e dez euros). Através do formulário de inscrição disponível em [www.valleyspeaks.com](http://www.valleyspeaks.com), pode optar pelo pagamento via cartão de crédito ou PayPal.

## **TRACK GPS E MANUAL DE AJUDA**

Até um mês antes do início de evento, os participantes irão receber, via e-mail, o ficheiro GPS em formato GPX. Também receberão um manual (em PDF) com ajudas, dicas e sugestões.

## **SECRETARIADO E CHECK-IN**

No dia 7 de setembro de 2025 será efetuado o check-in dos participantes entre às 19h00 e as 20h00. Nessa altura serão entregues os kits de participante e o chip de localização GPS.

Após o jantar, será feito um briefing com os participantes, onde será apresentada a rota e esclarecidas eventuais dúvidas.

## **CONTROLO DE TEMPOS E LOCALIZAÇÃO**

Através do chip de localização GPS, a organização irá acompanhar online o evoluir do evento e monitorizar a localização dos participantes.

O público poderá seguir o evento em [www.followmychallenge.com](http://www.followmychallenge.com).

O participante que julgue não conseguir chegar dentro do tempo limite, deve informar a organização para que sejam tomadas as devidas diligências.

## **SEGUROS**

Todos os participantes, com inscrição regularizada e maiores de idade, estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais, conforme a legislação em vigor, com as seguintes coberturas/capitais:

- Morte ou Invalidez Permanente: 32.500,00 €
- Despesas de Tratamento: 5.200,00 € - (Franquia de 75€ a Cargo do Atleta)
- Despesas de Funeral: 2.600,00 €

## **ÉTICA E SEGURANÇA**

É obrigatório o uso de capacete de ciclismo homologado. O não cumprimento desta regra implica a exclusão imediata da prova.

Os participantes devem manter-se na rota definida pela organização e disponibilizada no track GPS.

Os participantes são responsáveis pelo seu estado físico e psicológico. A organização não se responsabiliza por ocorrências relacionadas com adversidades no perfil clínico do participante.

Os participantes devem adotar comportamentos éticos, de respeito pelo outro e pelo meio ambiente. Qualquer comportamento considerado antidesportivo e/ou anti ambiental será sancionado com a desclassificação do participante.

As regras de circulação nas estradas devem ser respeitadas, assim como as indicações das autoridades.

Os participantes devem trazer consigo um documento de identificação válido.

Esta é uma prova de endurance e resistência. Se durante o decorrer do evento, o participante verificar que por incapacidade física, lesão ou grave avaria mecânica, não

consegue continuar, deve contactar a organização para se organizar o seu transporte para o local de chegada.

Em caso de acidente grave, deve ser contactado o serviço de emergência nacional pelo telefone 112.

Os contactos da organização serão disponibilizados no briefing inicial.

### **ABASTECIMENTOS E DORMIDAS**

O evento é de *bikepacking*, logo é realizado em total autonomia. A organização não fornece nenhum tipo de abastecimento. De igual modo, a decisão da forma como pernoitar é totalmente da responsabilidade do participante.

No manual de ajuda, que será fornecido antecipadamente, serão dadas informações e dicas, sobre os locais para abastecer e/ou pernoitar.

É muito importante, manter-se hidratado!

### **DIREITOS DE IMAGEM E DADOS**

Os dados pessoais mais sensíveis são recolhidos pela organização no âmbito da participação no evento, como requisito obrigatório da apólice de seguro de acidentes pessoais ou autorização expressa em Termo de Responsabilidade (o que for aplicável) e legitimação dos seus titulares enquanto participantes no evento.

Os participantes autorizam a organização a usar o seu contacto para comunicações relativas ao evento e sua promoção. A organização poderá usar os mesmos para futuras comunicações com os participantes, bem como para qualificação da base de participantes para que em futuras participações seja mais fácil o seu acesso.

A organização não divulga nem cede voluntariamente a terceiros quaisquer dados pessoais recolhidos no processo de inscrição.

Os participantes/acompanhantes são livres de tirar fotografias e realizar filmagens no evento.

A organização pode fazer registos de imagem/vídeo dos participantes durante o evento, e tem plenos direitos sobre esses registos.

Os participantes devem contactar a organização, por escrito, na eventualidade de existirem fatores que impeçam o uso da sua imagem por parte da organização.

A organização não permite a utilização não autorizada de imagens do evento em ações de qualquer natureza por marcas/empresas não associadas por meio de protocolo de parceria.

## **CANCELAMENTOS E DEVOLUÇÕES**

Se as condições climáticas, ambientais ou de segurança se verificarem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, derrocadas, quedas de árvores, ciclones, conflito armado, epidemias, pandemias, etc.) o evento poderá ser cancelado por decisão da organização.

Igualmente o evento pode ser suspenso ou anulado por decisão de entidades oficiais tais como, Proteção Civil, Guarda Nacional Republicana, Ministério da Administração Interna, Ministério da Saúde, etc. com base nas situações referidas nos pontos anteriores ou outras.

Em qualquer das situações descritas anteriormente, a organização reserva-se ao direito de adiar a prova para uma data em que seja possível a realização do evento e quando a organização achar que estão reunidas as condições para realizar o evento dentro do esperado.

Em caso de adiamento por quaisquer circunstâncias referidas nos pontos anteriores não haverá, em caso algum, direito a reembolso parcial ou total.

No caso de cancelamento da prova com a devida antecedência até 31 de julho de 2025, poderá a organização decidir em cobrar uma joia de inscrição a cada atleta, resultante dos gastos já obtidos com as inscrições e seguros.

Em caso de desistência até ao dia 31 de julho de 2025, o atleta poderá ser ressarcido de 50% valor da sua inscrição. Após essa data, não será devolvida qualquer quantia aos atletas desistentes.

Todas as dúvidas sobre cancelamentos devem ser tratadas preferencialmente para o e-mail: [info@valleyspeaks.com](mailto:info@valleyspeaks.com).

## **OUTROS**

A organização não se responsabiliza por qualquer extravio ou avaria que possam afetar as bicicletas ou outros equipamentos dos participantes. O participante iliba a organização da responsabilidade por qualquer perda ou deterioração de objetos pessoais, em qualquer circunstância.

O presente regulamento está identificado com uma data e número de versão e encontra-se aprovado pela organização, sendo que a ocorrer alterações, estas serão razoáveis, tendo sempre como base a segurança e bem-estar dos participantes.

Quaisquer alterações/aditamentos serão realçadas por forma a facilitar a leitura, e serão igualmente comunicadas através dos canais utilizados pela organização.

Os casos omissos devem ser tratados diretamente com a organização, que é soberana nas suas decisões.

**A mera inscrição implica a aceitação do disposto no presente regulamento.**

A Organização poderá enviar informação aos participantes após a inscrição.