



# **Associação Desportiva do Mondego**

Manual do Atleta

Época 2025/2026

## Índice

Corpos Sociais – Biénio 2025/2026 .....	2
Futuro, Rigor e Contenção .....	3
Missão .....	3
Código de Conduta .....	5
Geral .....	5
Regras de Funcionamento.....	6
ESCALÕES DE COMPETIÇÃO .....	6
APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE ORIENTAÇÃO .....	6
Renovação/ inscrição de Licença na FPO .....	7
RENOVAÇÕES .....	7
INSCRIÇÕES INICIAIS.....	7
Exame Médico Desportivo .....	8
Valores imputados aos atletas .....	8
Recebimentos da responsabilidade do tesoureiro .....	8
INSCRIÇÕES NAS PROVAS.....	9
Dentro do 1º prazo (com desconto).....	9
Anulação de inscrição.....	9
Responsável de deslocação.....	10
DESLOCAÇÃO PARA AS PROVAS.....	10
REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE .....	11
ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS.....	12
CAMISOLA DE COMPETIÇÃO .....	12
SPORTIdent.....	13
APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS .....	13
APOIO À PARTICIPAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS E SENIORES .....	14
Treinos/Formação .....	14
Cedência de propriedade da Associação .....	15
Encerramento da época .....	15
Calendário de Provas.....	15
Calendário Competitivo .....	16
Anexo I.....	17

## Corpos Sociais – Biénio 2025/2026

### Mesa da Assembleia

Presidente-----Vítor Rodrigues

1.ºSecretário----- José Castanho

2.ºSecretário----- Bernardo Igreja

### Conselho Fiscal

Presidente-----Carlos Garrido

Secretário----- António Neto

Relator-----Carla Ferreira

### Direção

Presidente-----Susana Reis Mora

Vice-Presidente-----Pedro Rama

Tesoureiro----- Alda Marcelo

1.ºSecretário----- Arnaldo Mendes

2.ºSecretário-----Paula Sousa

Vogal-----Henrique Nunes

Vogal-----Carla Amorim

Vogal-----Noel Valadão

Vogal-----Marisa Pereira

## Futuro, Rigor e Contenção

Vivemos tempos atribulados, com uma economia instável que se reflete também e principalmente em Clubes e Associações como a nossa. A contenção e o empenho de todos são fundamentais para que a ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO MONDEGO, dora avante designada de ADM, possa continuar a proporcionar aos seus atletas, as regalias que até aqui foram possíveis.

Tal como na orientação e na vida, neste caso na vida da ADM, se o objetivo não for bem traçado provavelmente não chegamos a lado nenhum. Devemos continuar a caminhar e a orientar-nos sempre com um objetivo, de sermos os melhores e de sermos autossustentáveis. Quando vestimos a camisola da ADM temos que ter a consciência que estamos a vestir a camisola de uma associação que apesar de nova na idade já é uma referência Nacional.

## Missão

“Proporcionar aos seus atletas uma atividade lúdica numa modalidade desportiva, estimular e promover, nomeadamente aos mais jovens, a vivência dos valores éticos no desporto e inculcar princípios de solidariedade e defesa do meio ambiente.”

Vamos continuar atentos à formação, à participação em provas, à componente técnica e física dos nossos atletas e à captação de jovens.

Porém, temos de continuar a ter em mente que a ADM está numa modalidade cujos objetivos passam pela proteção do ambiente e por valores de companheirismo e amizade num universo totalmente amador, NUNCA iremos descurar estes valores que consideramos serem as bases para o correto desenvolvimento de qualquer projeto.

Em suma, queremos competição, mas amizade... Progredir tecnicamente, mas também progredir como “indivíduo”... Incentivar a formação, mas não esquecer o respeito... Ser competitivo, sem esquecer o ser solidário e a amizade e cooperação do GRUPO!!!

Por último, mas não menos importante, sensibilizar a participação de TODOS na “atividade global” da ADM pois esta crescerá proporcionalmente ao trabalho que cada um de nós colocar...

**Por uma Juventude (mais) sã na Natureza (mais) limpa!!!**

**Motivados hoje, dinâmicos como sempre!**

## Código de Conduta

### Geral

- Todos os atletas devem fomentar uma sã e sólida amizade;
- É dever de todos os atletas participarem na vida ativa da ADM, apoiando sempre que possível nas diversas atividades organizativas da Associação;
- Os atletas deverão executar com rigor e responsabilidade qualquer tarefa que lhes seja atribuída;
- Todas as falhas que detete no decorrer de qualquer atividade devem ser comunicadas ao seu responsável direto, ou à Direção, por forma a que quem de direito possa atuar em tempo oportuno ou posteriormente, caso a situação o exija, levar a discussão e solução em reunião de direção;
- Os atletas devem preservar todos os bens da ADM (Sede, viatura e todos os equipamentos e materiais), mantendo-os sempre em boas condições de utilização e preservação;
- Os atletas, nas diferentes atividades, não se devem ausentar sem previamente avisar o seu responsável direto;
- O atleta deve participar nas provas devidamente equipado com a camisola de competição da ADM. Apenas no caso excecional em que a camisola da época não esteja em condições de ser utilizada (suja, rasgada ou molhada), possa ser substituída por outra;
- No pódio o atleta **é obrigado** a usar, preferencialmente, uma camisola de competição ou outra indumentária que o identifique como sendo atleta da ADM.

## **Regras de Funcionamento**

### **ESCALÕES DE COMPETIÇÃO**

- Os atletas são livres de escolher em qual escalão de competição/formação ou “abertos” querem participar em cada prova, de entre os escalões a que têm direito de acesso segundo o Regulamento de Competições da FPO;
- No ato da inscrição inicial ou na renovação, todos os atletas devem indicar qual o escalão escolhido nas várias disciplinas, sendo da sua responsabilidade a escolha conforme ponto acima;
- Nos Campeonatos Nacionais, a Direção da ADM, sob proposta da área técnica, pode solicitar aos atletas que participem num escalão de competição diferente daquele em que habitualmente competem, com vista à obtenção de uma melhor classificação coletiva;
- No Campeonato Nacional de Estafetas, a definição das equipas será decidida pela Direção da ADM, com base no parecer da área técnica.

### **APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE ORIENTAÇÃO**

A ADM pagará aos seus atletas as inscrições em provas de orientação, desde que se cumpram as seguintes condições:

- As provas em questão sejam provas de Orientação Pedestre, Ori-BTT, Pre-O e Temp-O, integradas na Taça de Portugal, Portugal City Race, na TP Rogaine e provas de Sprint integradas no programa das provas de Orientação da Taça de Portugal, provas Ranking regional, realizadas em território nacional, e em Espanha quando estas contam para o Ranking da Taça de Portugal;
- Os atletas tenham a quota de sócio e a mensalidade de atleta em dia;
- Solicitem a inscrição dentro do 1º prazo. Qualquer valor extra cobrado pelo clube organizador será da responsabilidade do atleta;
- Sejam federados na FPO e tenham o seu exame médico em dia; A ADM não suportará o acréscimo de custo no valor das inscrições de atletas que não tenham a sua licença federativa renovada. Cabe a cada atleta garantir que a sua licença está atualizada para evitar encargos adicionais
- Aos atletas iniciantes na Orientação, a ADM proporciona a realização gratuita de 6 etapas. Após este número, só continuarão a ser suportadas as despesas de participação em eventos os atletas que se tornem federados e sócios da ADM;

- Os atletas estejam disponíveis para participar na organização das provas desportivas e ações de promoção da modalidade promovidas pela ADM, sempre que a Direção o solicite;
- O atleta participe na prova devidamente equipado com a camisola de competição da ADM;
- Sempre que o preço da inscrição numa determinada prova for encarecido pelo facto de incluir extras como almoço, t-shirt ou outros itens, o pagamento a efetuar pelo clube será apenas da parte correspondente a uma inscrição simples praticada numa prova similar. No caso do Rogaine, considera-se que o valor máximo a pagar por prova e por atleta será de 15€ (Quinze euros).
- A ADM possui SPORTIdent para emprestar aos seus atletas. Os atletas devem solicitá-lo à Direção no ato da sua inscrição, de forma a minimizar o custo acrescido de 2€ por etapa. Caso o atleta não solicite o SPORTIdent da ADM no momento da inscrição, será da sua responsabilidade suportar esse custo adicional.

## Renovação/ inscrição de Licença na FPO

### RENOVAÇÕES

A partir de 01 de dezembro o responsável pelos recursos humanos da ADM enviará um convite via plataforma OASIS a todos os atletas da ADM para que estes executem a sua renovação. A renovação é feita diretamente na plataforma oásis

- O exame médico desportivo pode ser feito a partir de dezembro do ano anterior à época desportiva a que renova e terá de ser submetido na plataforma oasis aquando feita a renovação. Só assim o processo ficará concluído.

### INSCRIÇÕES INICIAIS

O responsável pelos recursos humanos da ADM enviará um convite via plataforma oasis ao futuro atleta da ADM para que este execute a sua renovação, ao mesmo tempo que enviará as senhas de acesso à plataforma. A inscrição é feita diretamente na plataforma oásis.

- O exame médico desportivo terá de ser feito na altura da inscrição e será submetido na plataforma oasis.

## Exame Médico Desportivo

O impresso para realização do EMD está na página do [site da ADM](#).

O exame médico é feito a partir de dezembro do ano anterior ao início da época. A sua validade é de um ano civil.

A gestão de sócios e filiação de atletas estão a cargo de um diretor e devem usar o email [atletas.orimondego@gmail.com](mailto:atletas.orimondego@gmail.com) para o efeito

## Valores imputados aos atletas

Aos atletas/sócios serão imputados os seguintes valores anuais:

- \*Quotas sócio – 12 + 3 = 15€ ano
- Renovação Inscrição FPO - 15€ ano
- Mensalidades atletas federados – 24€ ano

Total ano – 54€

Jovens até aos 20 anos pagam apenas quota sócio – 15 €/ ano

Os valores podem ser pagos mensalmente ou anual conforme a disponibilidade do atleta.

\*nos casos em que no mesmo agregado familiar existir mais do que um socio o titular paga 15€, ano, os restantes elementos do agregado familiar pagam somente os 3€ de quota de socio.

## Recebimentos da responsabilidade do tesoureiro

- É da responsabilidade do tesoureiro, ou outro director, delegado por ele, a cobrança das “Dividas de Prova “, assim como, o recebimento de quotas, das mensalidades e valores de inscrição/ renovação na FPO.
- Todas as dívidas podem ser liquidadas por:

### 1. transferência bancária para:

**NIB:** 0035 0131 00005717430 30, **IBAN** PT50 0035 0131 00005717430 30, **BIC SWIFT** CGDIPTPL

### 2. **MBAY:** para o número de telemóvel da ADM: 916875016

Enviando de seguida um mail para [atletas.orimondego@gmail.com](mailto:atletas.orimondego@gmail.com) a informar do pagamento, data em que foi efetuado e ao que se refere.

- As transferências bancárias devem ser identificadas de forma que não deixem dúvidas da proveniência nem do assunto a que se referem.

## INSCRIÇÕES NAS PROVAS

### Dentro do 1º prazo (com desconto)

Todas as inscrições devem ser efetuadas diretamente no OriOasis, devendo o atleta solicitar à direção do clube a senha de acesso, caso a não tenha, ou para o email [atletas.orimondego@gmail.com](mailto:atletas.orimondego@gmail.com)

**Alertamos para a necessidade de inscreverem-se dentro do 1.º prazo, mesmo que tenham dúvida se podem participar.**

### Anulação de inscrição

Sempre que o atleta tenha um constrangimento que o impossibilite de participar numa prova em que já tenha solicitado inscrição, deverá informar o responsável pelas inscrições, logo que possível para que o mesmo possa cancelar junto do clube organizador, evitando custos para a ADM.

A ADM apenas comparticipa o pagamento das taxas com desconto (dentro do 1º prazo), pelo que qualquer excedente cobrado pelos clubes organizadores será da responsabilidade do atleta:

- De igual modo o agravamento no custo da inscrição, decorrente do facto de não ter o exame médico em dia;
- A não participação na prova, implica que o atleta reembolse o Clube pelo valor da inscrição, previamente paga pela ADM;
- Excluem-se os atletas que o façam por incapacidade física temporária;
- A Direção da ADM reserva-se o direito de atender casos pontuais.

Em ambos os casos, o atleta no ato da sua inscrição deve informar se vai necessitar de transporte do clube. O pedido de transporte terá de ser feito **obrigatoriamente**, para o email dos [atletas.orimondego@gmail.com](mailto:atletas.orimondego@gmail.com), até à segunda feira antes do dia inicial do evento, sob pena de não lhe ser facultado o mesmo.

## Responsável de deslocação

São funções do Responsável de deslocação:

- Zelar pela boa utilização das viaturas utilizadas;
- Nomear a equipa de apoio à alimentação, cujas funções são o transporte de todos os géneros alimentares das viaturas para o local, de confeção das refeições, arrumação de todos os utensílios associados às refeições, recolha e arrumação na(s) carrinha(s), limpeza desses utensílios, limpeza do local da confeção dos alimentos, assegurar que todos os que tomaram a refeição limpam o local e recolha de todo o lixo;
- Proceder ao levantamento de toda a documentação do Clube no Secretariado;
- Proceder à conferência das contas e à liquidação do respetivo valor;
- Receber, dos atletas que tenham agravamento na respetiva taxa de inscrição, no próprio fim-de-semana ou no dia do Evento (atraso na inscrição, falta de exame médico entregue a tempo ou simplesmente não entregue, ou qualquer outra razão);
- Distribuir pelos atletas a respetiva documentação necessária à participação na prova;
- Perante um atleta da ADM que pretenda apresentar uma reclamação, analisar a legitimidade dessa razão, eventualmente debater com outros membros da direção dessa legitimidade e, caso se entenda avançar com a reclamação, acompanhar o atleta até à direção da prova para e por escrito em local e modo próprio, apresentar essa reclamação;
- Zelar pelo bom comportamento cívico do grupo em todos os locais, pelo cumprimento das regras desportivas e pelo fair-play.

## DESLOCAÇÃO PARA AS PROVAS

Disponibilidade de carrinha:

O transporte será preferencialmente feito em carrinha do clube. No caso de necessidade, a direção da ADM, poderá pedir ao atleta que leve o seu próprio veículo desde que faculte transporte a outros atletas. Neste caso será feito o pagamento ao Km e o atleta terá de preencher um formulário de deslocações criado para esse fim;

Atletas residentes fora da zona geográfica da sede da ADM que se desloquem para as provas em grupo, têm direito e podem solicitar apoio de deslocação. Caberá a direção do clube avaliar as necessidades solicitadas, fazer o cálculo do apoio a atribuir, com o possível pagamento ao Km na sua generalidade.

## **REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE**

A viatura da ADM passa a ter as seguintes regras de utilização:

- O responsável pela viatura indicado pela direção deverá antes de iniciar a viagem verificar a pressão dos pneus, nível do óleo, nível da água, validade dos seguros, selo do carro e respetiva inspeção. Deve ainda registar no impresso próprio existente na carrinha a seguinte informação: Kms no início da viagem e no final da mesma, abastecimentos efetuados, finalidade da viagem e outras informações que considerar relevantes. A viatura do Clube deverá circular à velocidade máxima de 90 km nas Estradas Nacionais e 110 km nas Autoestradas. Preferencialmente e sempre que possível, o responsável pela viatura deve providenciar escolha de itinerário, de modo a evitar a circulação em Autoestradas nas deslocações curtas, nas deslocações longas deve ser acordado com a direção os itinerários a utilizar Autoestradas. Estas limitações visam minimizar os riscos no transporte de atletas (velocidade das viaturas) e os custos de consumo com combustíveis;
- O responsável pela viatura poderá delegar de entre os utilizadores de cada carrinha um responsável pela sua limpeza, o qual poderá ser um jovem, um sénior ou um veterano. Cada utilizador da viatura é responsável por, em saco próprio, recolher e acondicionar o lixo;
- No final da viagem a carrinha será completamente limpa no seu interior, varrida, tapetes sacudidos, bancos limpos e todo o material recolhido e colocado no lixo. Os atletas, que se fizeram transportar na viatura, só podem abandonar a viatura e iniciar o seu retorno a casa após concluído o trabalho de limpeza da carrinha;
- É expressamente proibido fumar dentro do transporte fornecido pela ADM e em recintos fechados que sejam utilizados para pernoitar;
- As coimas que possam surgir, são da responsabilidade da ADM no que diz respeito à viatura, as coimas consideradas ao condutor são da responsabilidade do mesmo.

## **ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS**

- A ADM providenciará a confecção do jantar, servido, primordialmente, na zona onde funciona o “Solo Duro” em cada evento. O custo com a confecção da alimentação será dividido por todos os intervenientes, incluindo o valor de apoio para a ADM, para compra de gás, detergente e outros produtos necessários ao bom desenvolvimento da refeição (o lucro dos jantares será utilizado para estes gastos extras);
- Todos os sócios/atletas têm livre acesso ao jantar, bastando para tal, quando da solicitação da inscrição, informar do seu interesse no mesmo. É da responsabilidade de cada um o talher, prato, copo, lavagem da sua própria louça e limpeza final do espaço utilizado para a refeição. A lavagem da louça utilizada para a confecção do jantar, será assegurada em sistema de rotatividade e por escala, a nomear pelo responsável de deslocação. O transporte dos géneros alimentares, limpeza das áreas utilizadas na alimentação, limpeza dos utensílios usados nas refeições, recolha e arrumação nas carrinhas e confirmação de que tudo ficou limpo e lixo recolhido, é da responsabilidade da equipa nomeada pelo responsável de deslocação.

## **CAMISOLA DE COMPETIÇÃO**

A ADM cede a utilização de uma camisola de competição e um casaco a cada atleta a título gratuito, desde que sejam sócios, tenham as quotas em dia e estejam inscritos na FPO com a renovação em situação regular:

- A utilização da camisola de competição será de uso obrigatório nas competições em que o atleta participe em representação do clube;
- Apenas no caso excecional em que a camisola do atleta não esteja em condições de ser utilizado (sujo, rasgado ou molhado) o atleta poderá participar sem a devida camisola;
- Caso o atleta pretenda dispor de mais camisolas de competição para além do disponibilizado gratuitamente pelo clube deverá adquiri-lo ao preço de custo para a ADM.
- Existem ainda outros equipamentos oficiais do clube que poderão ser adquiridos pelos atletas a preços vantajosos.

## **SPORTIdent**

Nas provas em que haja utilização de SPORTIdent, os atletas podem utilizar os facultados pela FPO (mediante a taxa de aluguer fixada pela FPO a suportar pelos atletas), utilizar os adquiridos pelos próprios ou, caso se enquadrem nos casos abaixo indicados, utilizar os adquiridos pela ADM.

Os SPORTIdent adquiridos pela ADM são propriedade da Associação, podendo ser utilizados gratuitamente pelos atletas da ADM (sócios com quotas, renovação FPO e exame médico em dia) nas seguintes condições:

- Sejam atletas federados ou participantes nos escalões jovens em que haja utilização de SPORTIdent;
- Sejam atletas federados dos restantes escalões que tenham, na época anterior, participado regularmente na organização das provas da ADM;

A decisão de atribuição da faculdade de utilização dos SPORTIdent neste caso será decidida, caso a caso, pela Direcção da ADM.

- Caso o atleta deixe de representar a ADM ou deixe de participar regularmente em provas de orientação, deverá devolver o SPORTIdent à Associação;
- Se um atleta perder um SPORTIdent da ADM terá de reembolsar a Associação no custo do mesmo.

## **APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS**

A organização de Eventos Desportivos pela ADM é a sua principal fonte de receitas, sendo assim fundamental para a manutenção e desenvolvimento das atividades da Associação e para a continuidade do apoio que é dado aos seus atletas.

- Os associados e os atletas que beneficiam de apoio por parte da Associação, nas diversas formas previstas neste Regulamento, devem estar disponíveis para colaborar na organização dos eventos realizados pela ADM, sejam provas oficiais ou ações de promoção da modalidade como as quartas c/ mapa ou outras, sempre que a direcção lhes solicite esse apoio;
- A reiterada e injustificada indisponibilidade de um atleta para participar na organização de Eventos desportivos da ADM, pode ser motivo para a direcção decidir da sua exclusão do sistema de apoios definido neste Regulamento;
- Em cada evento organizado pela ADM a Direcção nomeia um atleta responsável pelo mesmo, (Diretor de Prova), ficando este com autoridade para definição e distribuição de tarefas aos atletas e será responsável pela sua correta execução.
- A ADM vai promover um apoio extra aos atletas que participem nas atividades organizativas, (modelo em construção).

## **APOIO À PARTICIPAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS E SENIORES**

Procurando incentivar os atletas jovens e seniores a encetarem um percurso de excelência nas vertentes de Orientação Pedestre, Ori-BTT, Rogaine e PreO, que passará forçosamente pela presença regular nas Seleções Nacionais Jovens e Seniores em representação da FPO, a direção da ADM prestará os seguintes apoios financeiros, relativamente à parte das despesas que não forem asseguradas pela FPO:

- Participação em provas de dimensão mundial (JWOC, WOC, MTB JWOC, MTB WOC; WTOC) integrados na Seleção Nacional: Pagamento de 100% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 200€ por atleta e prova;
- Participação em provas de dimensão continental (EYOC, EOC, MCO, MTB EOC, ETOC) integrados na Seleção Nacional: Pagamento de 100% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 150€ por atleta e prova;
- Participação em outro tipo de provas ou estágios internacionais (provas World Cup, WRE, preparação WOC, MTB WOC, etc) integrados na seleção Nacional: Pagamento de 75% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 100€ por atleta e prova;

## **Treinos/Formação**

Pretendemos dar uma nova dinâmica a nível formativo para as nossas atletas. Aumentado a resposta quer em quantidade, quer em qualidade de treinos. Para isso temos mais três treinadores que irão dar início a uma serie e treinos teóricos e práticos englobados no projeto escola Ori-Mondego.

Os treinos, sem prejuízo de outro planeamento que venha a ser determinado, efetua-se:

- Aos fins-de-semana em que não haja competição, em ambiente de floresta, no mínimo uma vez por mês (caso o calendário competitivo o permita), em local e hora a definir;
- Às Quartas-feiras, por regra, às 19h00 em local a definir semanalmente.

Estas atividades resultam de um esforço quer da parte dos atletas envolvidos quer da parte da Direção pelo que devem merecer da parte de todos os atletas uma participação assídua, a sua execução é direcionada a todos e tem como objetivo, a nossa evolução enquanto equipa.

- Os atletas jovens e juniores poderão frequentar os OriJovens e OriJuniores suportando a Associação o custo com a inscrição.
- Todos os atletas devem frequentar as ações de formação promovidos pela federação;

o Para isso deverão informar a direção, via email, qual a formação que pretendem frequentar;  
o O pagamento da inscrição é da responsabilidade da Associação.

## **Cedência de propriedade da Associação**

Qualquer infraestrutura da Associação, espaço da sede, viatura ou outro material logístico diferenciado, pode ser utilizado pelo atleta ou sócio podendo para o efeito, solicitar a sua intenção à direção via email.

A direção, conforme o caso, reserva-se no direito de poder solicitar uma quantia pecuniária, cuja finalidade será minimizar o custo com o desgaste causado pela utilização.

## **Encerramento da época**

No **início** do ano desportivo (coincidente com o civil) será organizado um convívio entre todos os atletas e sócios, bem como, órgãos diretivos (Direção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal).

Nessa festividade, serão premiados os atletas que se destacaram na época desportiva precedente. Serão atribuídas lembranças aos:

- Três primeiros de cada ranking (nas provas definidas pela FPO, como sendo de âmbito nacional);
- Três primeiros de cada título nacional e regional
- Três primeiros de cada título Ibérico;
- Três primeiros de cada título internacional.

Nesta confraternização, será ainda, caso tal se revele como financeiramente exequível, oferecida uma prenda a todos os atletas menores de 12 anos, inclusive, filhos de atletas e de sócios.

## **Calendário de Provas**

### **Eventos organizados pela ADM Ori-Mondego**

#### **➤ Época de 2025**

- Campeonato Nacional estafetas Trail 'O – CN – 04 janeiro – FIG Foz
- Campeonato Nacional Absoluto – CNA- 04 e 05 janeiro – FIG Foz
- CN Longa | I Ori BTT da Guarda – CN e TP – 12 e 13 abril (Coorganização com CMG) – Guarda
- Caça aos ovos – T Regional – 18 abril – FIG Foz
- C. Nacional Media e Estafetas – 14 e 15 junho – Almeida
- Sprint no castelo – TP Sprint – 22 novembro – Montemor-o-Velho
- Montemor City Race – CN City Race – 22 novembro – Montemor-o-Velho
- V Rogaine do Mondego – CN Rogaine – 23 novembro – FIG Foz

### ➤ Época de 2026

- Ori Reis – T Regional – 4 janeiro – FIG Foz (candidata)
- TP PreO – 7 fevereiro – FIG Foz (candidata)
- BLOM (Beira Litoral O’Meeting) – WRE e TP – 7 e 8 fevereiro – FIG Foz
- Caça aos ovos – T Regional – 03 abril – FIG Foz (candidata)
- CN Sprint e Mass Start OriBtt – CN – 7 e 8 Novembro – Almeida (candidata)

### Atividades de promoção

- **PAP Matilde** - 16 Março - actividade de orientação urbana em Buarcos no âmbito da sua prova de aptidão profissional
- **Quarta c/mapa especial pascoa** – 16 Abril - atividade realizada par a ACIFF
- **“Figueira Respira”** – Maio – atividade de orientação pedestre realizada a pedido da Unidade Local de Saúde do Baixo Mondego em parceria com o município da figueira da foz
- **Quartas C/Mapa** – junho a setembro
- **Outros** (apoios a escolas, instituições de cariz publico e privado, etc)
  - Entre 01 de janeiro e 31 de dezembro o Figueira da Foz, Coimbra e Montemor-o-Velho

### Calendário Competitivo

- **Anexo I** – 01 janeiro 2025 a 31 dezembro 2025

LEGENDA ( 2025/2026)
Verde claro: Pagamento do valor de inscrições e transporte, referente á area abrangente do atela
VERDE: A ADM assegura as inscrições e o transporte nos termos do regulamento do atleta *
AZUL: A ADM paga as inscrições e o transporte estará condicionado nos termos do reg. Do atleta **
AMARELO: Pagamos as inscrições, não suportamos transporte
ROSA: Organizações ADM
Restantes eventos: a ADM não assegura transporte nem comparticipa inscrições

\* A ADM garante o transporte dos atletas conforme previsto no regulamento do atleta. **Atenção:** só serão considerados os pedidos que venham a ser executados conforme determinado no regulamento do atleta (o pedido de transporte deve chegar ao email do clube, até ao termo das inscrições no evento para o qual é solicitado o transporte)

\*\* A ADM avaliara caso a caso se assegura o transporte dos atletas. Fatores a serem avaliados: localização dos eventos; dias de competição; número de atletas a movimentar em cada um dos dias de prova (se houver mais do que um); entre outros.

## Anexo I

Data:	Nome do Evento:	Local:	Tipo:	Organizador:	Mês:
12/01/2025	MOF 25	Funchal (Madeira - Portugal)	TP Pedestre	CMo Funchal, AD Camacha	Janeiro
13/01/2025	Odemira TB	Sabóia - Odemira	Prova Aberta Rogaine	COALA	
18,19-01-25	VIII ROGAINE DA COSTA ALENTEJANA	Santiago do Cacém	TP Rogaine	COALA	
18/01/2025	Barreiro no Mapa #1	Barreiro - Parque da Cidade	Prova Aberta Ped	NatourTrail	
27/01/2025	Ori AEPAL	Alvalade	Prova Aberta Ped	COALA	
1,2-02-25	Troféu de Orientação Santa Cruz	Santa Cruz - Madeira	Regional Madeira	CA Madeira	Fevereiro
8,9-02-25	IX COSTA ALENTEJANA MTBO TROPHY	S. Luís - Odemira	BTT TP	COALA	
08/02/2025	.COMmapa - Vieira do Minho	Vieira do Minho	Prova Aberta Ped	.COM	
15/02/2025	VII Raid Ori Rogaine do N.A.D.A.	Albergaria dos Doze	TP Rogaine	NADA	
15/02/2025	Oritoça São Vicente - Lameiros	Lameiros - São Vicente (Madeira)	Circuito Urbano - Madeira	Retoiça	
16/02/2025	Barcelinhos City Race	Barcelinhos	Portugal City Race	A Montanha	
16/02/2025	Barreiro no Mapa #2	Barreiro - E.B. Qta Nova Telha e Parque da Cidade	Prova Aberta Ped	NatourTrail	
21 a 23-02-25	Aguiar da Beira "O" Meeting 2025	Aguiar da Beira	TP Pedestre	Ori-Estarreja, Oriented Aguiar	
04/03/2025	Portugal O' Meeting 2025	Loulé	TP Pedestre	BTTLoulé/ELEVIS	Março
8,9-03-25	Cascais International Orienteering Meeting	Cascais	TP Pedestre	CPOC	
13/03/2025	IV Campo Internacional de Treinos de Ori-BTT	Alentejo Central e Extremadura	Prova Aberta BTT	CN Alvito	
15,16-03-25	Campeonato Ibérico	Sancha Brava - Badajoz	BTT TP	FEDO	
22,23-03-25	Belém City Race	Belém	Regional Lisboa e Vale do Tejo Portugal City Race	CAOS	
29,30-03-25	AoW 25	Avis	TP Pedestre	COA, COAAL, ADRAA Avis	
05/04/2025	Oriented Aguiar RogaineChallenge	Aguiar da Beira	TP Rogaine	Oriented Aguiar	Abril
06/04/2025	Viseu City Race	Viseu	Portugal City Race	COViseu - Natura	
12,13-04-25	CN Longa   I Ori BTT da Guarda	Guarda	BTT TP	CMG, ADM Ori-Mondego	
18/04/2025	Caça Aos Ovos	Leirosa - Figueira da Foz	Regional Beiras	ADM Ori-Mondego	
25 a 27-04-25	LIOM CIMO 2025	Penamacor   Sabugal	TP Pedestre	COC	
28 a 30-04-25	XIX ORIESCOLAS	Vila Nova de Santo André	Prova Aberta Ped	COALA	
01/05/2025	I Open Ferreira do Zezere	Ferreira do Zezere	Regional Centro	CLAC	Maio
04/05/2025	Azores City Race	Açores	Portugal City Race	CAOS	
03/05/2025	II Open das Sarnadas	Sarnadas, Alte, Loule	Regional Alentejo e Algarve	COALA, CDGS	
03/05/2025	10 Mila 2025	Finspång	Prova Aberta Ped	Individual SWE	
04/05/2025	Open do AEJVB 2025	São Brás de Alportel	Regional Alentejo e Algarve Regional	AEJBV	
10,11-05-25	Matosinhos City Race	Matosinhos	TP Sprint	GD4C	
17,18-05-25	Meeting Orientação Fundação	Fundão	TP Sprint	COA	
24,25-05-25	Campeonato Ibérico ORI BTT / XXI ORI BTT N.A.D.A	Albergaria dos Doze - Pombal	BTT TP	NADA	

5,6-07-25	Aveiro City Race	Aveiro	TP Sprint	Ori-Estarreja	Julho
05/07/2025	Feira do Desporto de Estremoz	Estremoz	Prova Aberta Ped	COAAL	
05/07/2025	Troféu ARCA D'Ajuda 2025	Jardins da Ajuda, Funchal	Regional Madeira	ARCAjuda	
12/07/2025	Vila das Aves City Race	Vila das Aves	TP Sprint	NAST	
13/07/2025	Vila Real City Race	Vila Real	Portugal City Race	OriMarão	
19/07/2025	Amadora City Race	Amadora	Portugal City Race	AFAP	
19/07/2025	MOri VN Rainha	Vila Nova da Rainha	Regional Lisboa e Vale do Tejo	AFAP	
20/07/2025	Regional	a definir	Regional Centro Regional	A.R.B	
26,27-07-25	Por atribuir	a definir	TP Pedestre	FPO	
15/08/2025	811 Anos - Vila de Avis	Avis	Portugal City Race	ADRAA Avis	Agosto
6,7-09-25	Troféu Ori BTT do COA	Abrantes	BTT TP	COA	Setembro
13/09/2025	Campeonato Ibérico Rogaine	a definir	TP Rogaine	FEDO	
20,21-09-25	Troféu de Orientação Terras de Cister	Casal dos Bernardos - Ourém	TP Pedestre	CAOS	
27,28-09-25	Porto City Race	Porto	TP Sprint	GD4C	
4,5-10-25	Sintra City Race	Sintra	Lisboa e Vale do Tejo City Race Euro Tour	CAOS	Outubro
11,12-10-25	Campeonato Nacional	Casal dos Bernardos	BTT TP	A.R.B	
18/10/2025	CAB	Luso	TP Sprint	CAB	
19/10/2025	Anadia Ori Sprint	Anadia	TP Sprint	Saca Trilhos	
25,26-10-25	Campeonatos Nacionais	São Brás de Alportel	TP Pedestre	AEJBV, CDCS	
01/11/2025	Rogaine Matosinhos Orientação no Verde e Rio	Matosinhos	TP Rogaine	GD4C	Novembro
02/11/2025	Braga City Race	Braga	Portugal City Race	.COM	
8,9-11-25	Campeonatos Nacionais	Loulé	BTT TP	BTTLoulé/ELEVIS	
15/11/2025	26º RA4	Leiria	TP Pedestre	COC	
16/11/2025	II Open Ori Alcanena	Alcanena	TP Pedestre	CLAC	
22,23-11-25	Camp Nacional Rogaine   5º Rogaine do Mondego	Montemor-o-Velho	TP Rogaine	ADM Ori-Mondego	
29/11/2025	Nast	a definir	Regional Norte Regional	NAST	
30/11/2025	XVI MOri Cadaval AFAP	Cadaval	Regional Lisboa e Vale do Tejo	AFAP	
08/12/2025	Campeonato Ibérico Feminino	Valencia de Alcántara - Badajoz	TP Pedestre	Alcor	Dezembro
13,14-12-25	Camp Nacional Absoluto	Santiago do Cacém	TP Pedestre	COALA	
31/12/2025	Sprint Estafetas	Alvalade	Prova Aberta Ped	AFAP	



