

GUIA DO ATLETA

PORTIMÃO 
BIKE RACE
GRANFONDO | MEDIOFONDO

trp.ciclismo@gmail.com | garra.ptm@gmail.com

963099124

966731318

967092693

Organização



Apoio



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO
2. APRESENTAÇÃO DO EVENTO
3. PROGRAMA
4. SECRETARIADO
5. TERMOS DE RESPONSABILIDADE E COVID 19
6. PROTOCOLO MÉDICO SANITÁRIO
7. BANHOS
8. LAVAGEM DE BICICLETAS
9. ZONAS DE ABASTECIMENTO
10. GRANFONDO | MEDIOFONDO
11. PÓDIOS
12. SEGUROS
13. DEVERES ECOAMBIENTAIS
14. CONTACTOS IMPORTANTES

1. INTRODUÇÃO

Bem-vindos ao **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021!**

PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 está integrado na **Semana da Bicicleta de Portimão** apresentando-se como evento plurianual de caráter nacional, que celebra a bicicleta na sua dupla dimensão: como meio de transporte saudável e ecológico, e na sua vertente competitiva.

PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 pretende promover a prática desportiva e a aquisição de hábitos de vida saudável, através da promoção e desenvolvimento da prática do ciclismo na Cidade e Concelho de Portimão, apostando na capacidade organizativa de entidades locais: TRP - Associação Trail Runners Portimão e da GARRA – Grupo de Amigos Rodas do Rio Arade, com o apoio do Município de Portimão.

Embora ainda vivamos tempos difíceis devido à situação pandémica vigente e aos condicionalismos impostos pela Direção-Geral da Saúde (DGS) na organização de eventos desportivos, PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 foi delineado com base nas orientações da DGS, no Manual para a Organização de Eventos Desportivos Velocipédicos em contexto COVID-19, emitido pela Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), bem como na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Ambicionamos com o nosso trabalho o reforço da retoma da prática da modalidade em condições de segurança, proporcionando a todos os participantes um evento memorável e uma experiência inesquecível, onde cada um se DIVIRTA e se SUPERE, num evento que apresenta lindas paisagens de cortar a respiração.

#vaiquetuconsegues

2. APRESENTAÇÃO DO EVENTO

O PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 é um evento desportivo de veículos de duas rodas (bicicleta de estrada e bicicleta todo-o-terreno) sem qualquer tipo de motorização, apresentando-se como uma prova de competição/evento de Cicloturismo em que os participantes com mais de 19 anos (a 31/12/2021), e de idade limite de 70 anos (a 31/12/2021), andam ao seu ritmo em toda a extensão do percurso, sendo-lhes cronometrado por meios eletrónicos (chip), o tempo que demoram a completar a totalidade do percurso.

O PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 será realizado no dia **26 de setembro 2021, domingo**, e terá os seguintes percursos e distâncias:

GRANFONDO 125km 1900D+ (partida às 09h00);

MEDIOFONDO 82km 1200D+ (partida às 09h20);

A classificação do evento PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 será resultado do tempo realizado por cada participante no percurso por ele escolhido no momento de inscrição.

3. PROGRAMA

DIA 25 (SÁBADO)	
	Semana da Bicicleta de Portimão Stand TRP - Trail Runners Portimão Stand GARRA
15:30	ACREDITAÇÃO DE ATLETAS
	ZONA RIBEIRINHA PORTIMÃO paralela à Rua 28 de Maio (junto ao Clube Naval de Portimão)

DIA 26 (DOMINGO)	
07:30	ABERTURA PPO – Ponto de Passagem Obrigatória/ ZONA 0 - ACREDITAÇÃO DOS ATLETAS
08:15	ABERTURA DAS BOXES
08:50	BRIEFING
09:00	PARTIDA GRANFONDO
09:20	PARTIDA MEDIOFONDO
13:00	INÍCIO ENTREGA LUNCH BOX AOS ATLETAS
15:00	FECHO CONTROLO CHEGADA PARA TODOS ATLETAS
16:00	CERIMÓNIA DE PÓDIO E ENTREGA DE PRÉMIOS

ZONA RIBEIRINHA PORTIMÃO
paralela à Rua 28 de Maio
(junto ao Clube Naval de Portimão)

4. SECRETARIADO

Não haverá local de secretariado para levantamento de dorsais e kit de participante, sendo o seu levantamento efetuado numa das lojas aderentes que foram escolhidas no momento da inscrição pelo participante: G-Ride (Portimão e Faro); Onebike (Portimão); Torrado Bikes (Portimão); Decathlon (Portimão e Faro).

Caso um atleta inscrito não participe na prova, nem seja feito o levantamento da sua documentação numa loja aderente, não será efectuado qualquer envio deste material.

5. TERMOS DE RESPONSABILIDADE E QUESTIONÁRIO COVID-19

Ao fazer e validar a sua inscrição, cada um dos participantes concorda com os termos e condições de inscrição e participação no Evento e com todas as condições do Protocolo Médico Sanitário e Regulamento, o que equivale a declarar que leu e concorda com as Regras Oficiais do PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021, disponibilizadas no site <https://apedalar.pt>.

No dia da sua acreditação cada participante assinará os Códigos de Conduta/Termos de Responsabilidade em que declara ter lido e aceitado integralmente os termos e condições do Regulamento do PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021, e ainda o Questionário de sinais e sintomas COVID-19.

(Anexo 1, 2 e 3)

6. PROTOCOLO MÉDICO SANITÁRIO

O Plano de Contingência do PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

Todos os participantes terão de cumprir as medidas aplicadas pela organização nos vários cenários e momentos do evento, de modo a salvaguardar as normas e as diretrizes emanadas pelas autoridades sanitárias locais e nacionais, devendo respeitar integralmente o protocolo sanitário e todas as diretrizes da DGS;

Todos os atletas terão de ter Certificado Digital COVID válido numa das suas três dimensões: certificado de vacinação, certificado de testagem ou certificado de recuperação.

No decorrer da competição, todos os elementos inscritos no evento deverão respeitar as normas de higiene respiratória e distanciamento social consignadas pela DGS.

Em todos os atos protocolares ou regulamentares que decorrem antes ou depois do evento, deverão igualmente ser respeitados todos os procedimentos de higiene e segurança sanitária.

É obrigatório o uso de máscara de proteção nos locais com acesso reservado a credenciados (Zona 0), e solicita-se o cumprimento desta regra nas imediações do evento, dando cumprimento ao preconizado pela DGS.

É da responsabilidade de cada um trazer máscara de proteção individual certificada não têxtil (tipo cirúrgica; KN95 ou FFP2 de proteção individual).

7. BANHOS

Devido à situação pandémica atual, o evento será realizado sem acesso a banhos.

8. LAVAGEM DE BICICLETAS

Não haverá zona de lavagem rápida de bicicletas.

9. ZONAS DE ABASTECIMENTO

Os participantes no evento deverão garantir o transporte de alimentos e de líquidos para a sua reposição alimentar e de hidratação, no entanto, a organização montará zonas de abastecimento (ZA's), onde dispensará alimentos e bebidas (água, bebidas isotónicas, bolos, barras energéticas, fruta...). Existirá Assistência mecânica móvel e 3 Zonas de Abastecimento para o GRANFONDO e 2 para o MEDIOFONDO:

GRANFONDO - **ZA1**-33km; **ZA2**-67,5km e **ZA3**-93km;

MEDIOFONDO - **ZA1**-33km e **ZA2**-51km;

Nas ZA's, devido à situação pandémica, os atletas não estão autorizados a manusear alimentos, bebidas ou utensílios, sendo tarefa exclusiva ao staff do evento. Devem solicitar os

itens pretendidos, e após a sua receção, afastem-se para zona onde consigam manter o distanciamento, para o seu consumo.

10. GRANFONDO E MEDIOFONDO

Localização – Zona Ribeirinha de Portimão, **GPS** - 37°07'56.6"N 8°32'05.7"W

Indicações: Zona Ribeirinha de Portimão (junto ao Clube Naval de Portimão)



Neste evento a Bicicleta é o transporte oficial, pelo que sugere-se que os participantes estacionem preferencialmente as suas viaturas nos parques afastados da Zona Ribeirinha de Portimão, uma vez que a zona de partida do evento será realizado na zona de estacionamento junto ao Clube Naval de Portimão.

Nas partidas do Granfondo e Mediofondo, o acesso a todos os espaços técnicos incluídos na Zona 0 é exclusivamente reservado às pessoas imprescindíveis para a realização do evento devidamente credenciadas.

Haverá um único ponto de acesso a cada uma das provas: os PPO estarão instalados na entrada das Zonas 0.

Haverá um posto de controlo sanitário à entrada de cada PPO que controlará todos os elementos autorizados e devidamente credenciados no evento.

Não existe box de equipas, nem é permitida a montagem de qualquer infraestrutura por parte dos atletas.

A participação no evento é da responsabilidade de cada participante, assumindo na totalidade os riscos inerentes à sua participação, não obstante a subscrição pela Organização de Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil cujas apólices abrangem a totalidade dos participantes.

MUITO IMPORTANTE!!!!!!

A prova decorrerá em ESTRADAS ABERTAS AO TRÂNSITO. Todos os participantes deverão respeitar escrupulosamente as regras de trânsito constantes no código da Estrada, com especial atenção à obrigatoriedade de circular na sua mão e respeitar as regras de prioridade nos cruzamentos. Quem não respeitar estas regras será imediatamente expulso da prova e ficará impedido de participar em posteriores edições da prova.

Ao fazer a sua inscrição, cada participante assume que descarrega e subscrive o Termo de Responsabilidade fornecido pela organização em que declara conhecer e assumir os riscos inerentes à participação numa prova aberta ao trânsito.

É estritamente proibida a assistência dada aos atletas por viaturas de apoio estranhas à organização. É igualmente proibida a circulação de veículos de acompanhantes no meio dos ciclistas em prova. As forças de segurança que enquadram a prova impedirão a circulação de veículos de apoio no meio dos ciclistas em prova, assegurando o cumprimento do código da Estrada.

A prova será enquadrada por forças de segurança, compostas por elementos da PSP/GNR, pertencentes a corporações do território e à brigada de trânsito, que garantirão o cumprimento das normas de trânsito por parte de todos os elementos envolvidos na prova e dos restantes veículos em circulação.

A organização disporá no evento de acompanhamento médico e ambulâncias. Em caso de necessidade os participantes devem solicitar a ajuda aos elementos da organização que desencadearão os meios de assistência necessários. A equipa médica da organização terá o poder de retirar qualquer participante da prova quando a sua saúde for considerada em risco.

Haverá equipas de assistência móvel para resolver alguns contratemplos mecânicos possíveis de resolver em cenário de prova.

Durante o evento, o participante é obrigado a transportar consigo:

Telemóvel (com bateria totalmente carregada) com o número fornecido no formulário de inscrição (ou outro que seja comunicado atempadamente à organização), um documento de identificação e dinheiro em numerário caso queira beneficiar da disponibilização de peças na assistência mecânica ao longo da prova.

Nas provas de GRANFONDO e MEDIOFONDO os participantes devem respeitar escrupulosamente os horários:

Os atletas deverão estar na grelha de partida até às 08h45 e 09h05 para poderem assistir ao briefing, nas provas do GRANFONDO e MEDIOFONDO respectivamente.

A Partida dos atletas do GRANFONDO será realizada às 9:00h, sendo a partida dos atletas da MEDIOFONDO efetuada pelas 9:20h.

É obrigatória a utilização de máscara até ao momento da partida, a qual poderá ser retirada apenas 10 segundos antes do início da atividade física (em consonância com a Orientação 030/2020 da DGS).

A fim de assegurar a integridade e a segurança dos participantes, existem pontos de controlo do evento, onde serão estipulados limites de tempo de passagem (a comunicar no dia da

prova). Os participantes que cheguem a estes pontos de controlo de tempo após a hora limite estipulada para cada controlo, terão de prosseguir pelo percurso mais curto para a chegada à meta.

Os participantes que desistam no decorrer do evento devem dirigir-se aos membros da organização, pessoalmente ou por telefone, anunciando a sua desistência. Ao ser detectada a ausência de um participante, podem ser despoletados meios de socorro e de resgate. O desrespeito por esta norma responsabilizará o atleta que não fez esta comunicação pelos custos do processo de busca e resgate. Para além disso será sancionado com a proibição de participar em edições posteriores da prova.

GRANFONDO (Descritivo):

125KM

1990 D+

ZA1 - km 33 Casais **ZA2** - km 67,5 Portela da Viúva **ZA3** - km 93 Pedra Branca (Alferce)

KM 0 - Zona Ribeirinha Portimão	Partida simbólica 9h
Km 3 - Partida real	Saída de Portimão
KM 13 - Caçador	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 18 - Casas Velhas	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 27 - Montes de Cima	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 29 - Casais (subida)	7 km; D+ 344m; Inclinação máx. 12%; média 5%
KM 33 - Casais	Separação de percursos do Granfondo e Mediofondo
KM 42 - Marmeleite	
KM 43 - Passil	Descida com curvas perigosas
KM 45 - Marioila (subida)	1,5 km; D+ 115m; Inclinação máx. 14%; média 7,5%
KM 46 - Marioila	Descida rápida
KM 50 - Montinho	3 Troços de 100m estrada de gravilha (c/apoio mecânico fixo)
KM 51 ao 52	Piso em mau estado com buracos no asfalto (CUIDADO)
KM 61 - Ribeira Grande (subida)	6 km; D+ 300m; Inclinação máx. 9%; média 5%
KM 70 - Estrada N266 (Monchique-Nave Redonda)	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 72 - Pomba	Descida longa c/ curvas perigosas e elevada inclinação
KM 76 - Pomba (subida)	2,5 km; D+ 170m; Inclinação máx. 14%; média 7%
KM 83 - Pé da Cruz (Monchique)	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 83 - Pé da Cruz (Monchique)	Junção dos percursos
KM 83 - Picota (subida)	5 km; D+ 200m; Inclinação máx. 17%; média 5%
KM 91 - Corte Pequena	Apreciar as vistas TOP
KM 91 - Corte Pequena	Descida com curvas perigosas e estrada estreita
KM 93 - Alferce	Descida Longa c/ curvas perigosas e elevada inclinação
KM 101 - Laranjeiro	perigo de animais soltos, cães
KM 118 - Portimão	Entrada na cidade
KM 125 - Meta	Zona Ribeirinha de Portimão
Apoyo mecânico ao longo do percurso	



MEDIOFONDO (Descritivo):

82KM

1200 D+

ZA1 - km 33 Casais **ZA2** - km 51 Pedra Branca (Alferce)

KM 0 Zona Ribeirinha Portimão	Partida simbólica 9:20h
Km 3 Partida real	Saída de Portimão
KM 13 - Caçador	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 18 - Casas Velhas	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 27 - Montes de Cima	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 29 – Casais (subida)	7 km; D+ 344m; Inclinação máx. 12%; média 5%
KM 33 - Casais	Separação de percursos do Granfondo e Mediofondo
KM 39 - Nave	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 41 - Pé da Cruz (Monchique)	Cruzamentos de faixa de rodagem/Localidade
KM 41 - Pé da Cruz (Monchique)	Junção dos percursos Granfondo e Mediofondo
KM 41 - Picota (subida)	5 km; D+ 200m; Inclinação máx. 17%; média 5%
KM 48 - Corte Pequena	Parar e apreciar as vistas TOP
KM 48 - Corte Pequena	Descida com curvas perigosas e estrada estreita
KM 51 - Alferce	Descida Longa com curvas perigosas e elevada inclinação
KM 59 - Laranjeiro	perigo de animais soltos, cães
KM 75 - Portimão	Entrada na cidade
KM 125 - Meta	Zona Ribeirinha de Portimão
Apoio mecânico ao longo do percurso	



11. PÓDIOS

A Cerimónia Protocolar de entrega dos troféus e medalhas PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021 terá lugar no dia 26 de setembro (domingo) na Zona Ribeirinha de Portimão pelas 16:00h.

É MUITO IMPORTANTE que na cerimónia de pódio estejam presentes o maior número de atletas, para que se possa celebrar o evento e parabenizar não apenas os vencedores, mas todos os participantes.

Aos pódios devem comparecer os três primeiros classificados por Escalão, por Equipa e à Geral Individual de cada uma das provas (Granfondo e Mediofondo) e da Taça PORTIMÃO BIKE RACE Longa Distância (GRANFONDO + MARATONA BTT) e Taça PORTIMÃO BIKE RACE Média Distância (MEDIOFONDO + MEIA- MARATONA BTT)

A cerimónia de entrega de prémios por equipas realiza-se depois da atribuição dos prémios individuais.

A entrega dos troféus será realizada por uma única pessoa (assistente de protocolo), através de bandeja, ou colocados em cima do respetivo degrau para recolha pelo próprio atleta, de forma a evitar o contacto direto com o atleta e respeitando as normas de distanciamento social.

A ordem de entrega dos prémios por categoria será a seguinte:

1º Master 60 Masc.; 2º Master 50 Fem.; 3º Master 50 Masc.; 4º Master 40 Fem.; 5º Master 40 Masc.; 6º Master 30 Fem.; 7º Master 30 Masc.; 8º Elites /Sub 23 Fem.; 9º Elites/Sub 23 Masc.; 10º Geral Fem.; 11º Geral Masc.; 12º Equipas

A foto dos vencedores deverá respeitar as regras de distanciamento social, não devendo existir cumprimentos físicos entre atletas ou com as individualidades.

12. SEGUROS

A participação no evento é da responsabilidade de cada participante, assumindo na totalidade os riscos inerentes à sua participação, não obstante a subscrição pela Organização de Seguro

de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil cujas apólices abrangem a totalidade dos participantes.

Os participantes que tenham sofrido algum acidente no decorrer do evento e tenham tido por isso necessidade de recorrer aos serviços de emergência, de assistência médica ou de evacuação pelos meios de socorro, devem no prazo máximo de três dias após o dia do evento, participar o acidente à seguradora responsável pelo seguro da organização - Allianz, através do e-mail sinistro.ap@allianz.pt, e também para a organização através do email trp.ciclismo@gmail.com.

Esta participação do acidente dentro deste prazo é fundamental para assegurar a cobertura dos sinistros.

13. DEVERES ECOAMBIENTAIS

Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente em todas as zonas utilizadas pelo evento, desde os percursos do evento até à zona de saída e de chegada.

É estritamente proibido o arremesso de resíduos para o chão, antes, durante e no final do evento.

Cabe aos participantes terem o cuidado de guardar consigo os resíduos das embalagens de alimentos e bebidas usadas na sua reposição durante o evento. No final do evento e nas zonas de reabastecimento serão disponibilizados pela organização recipientes para depositar o lixo transportado pelos participantes.

14. CONTACTOS IMPORTANTES

EMERGÊNCIA EM PROVA (Organização): 963 099 124; 966 731 318; 967 092 693

EMERGÊNCIA: 112

Centro de Saúde Portimão: 282 420 160

Bombeiros Voluntários de Portimão: 282 420 130

GNR - Posto Territorial de Portimão: 282 420 750

PSP - Posto de Portimão: 282 417 717

e-mail do evento- trp.ciclismo@gmail.com ; garra.ptm@gmail.com

FB - <https://www.facebook.com/semanadabicletadeportimao/>

ANEXO 1: Código de Conduta/Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ANEXO 2 - Questionário de sinais e sintomas COVID-19

Questionário de sinais e sintomas COVID-19

Tem tosse? _____

Sente dificuldade em respirar? _____

Teve febre (Temperatura corporal $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) nas últimas 24 horas constatada através
de termómetro? _____

Tem dor no corpo, acima do esperado? _____

Tem dificuldade em cheirar/percecionar odores? _____

Tem dor de cabeça? _____

Contactou com alguém com diagnóstico conhecido de COVID-19 nos
últimos 14 dias? _____

_____ portador do documento de identificação nº _____

___ de _____ de 2021

Assinatura: _____

ANEXO 3 - Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- Em virtude da minha participação no dia 26 de setembro de 2021 no evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021** organizado pelo TRP - Associação Trail Runners Portimão e GARRA – Grupo de Amigos Rodas do Rio Arade, em parceria com a Câmara Municipal de Portimão, declaro que:
- Li na íntegra o regulamento do evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021** que aceitei de forma livre e esclarecida, nomeadamente o que se encontra expresso no seu artigo 2.10., que refere que a organização não se responsabiliza por nenhum acidente que possa ser causado ou possa vitimar qualquer participante, que para isso deverá estar coberto pelos seguros contratados pela organização. A organização não se responsabiliza ainda por qualquer despesa efectuada por algum participante durante o evento.
- Tomei conhecimento que o evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021** decorre em vias públicas abertas ao trânsito, incluindo diversidade de obstáculos em estradas, caminhos, bem como interação com trânsito automóvel no percurso e que aceito os riscos decorrentes da minha participação neste evento.
- Que me comprometo a cumprir as normas de Segurança Rodoviária e do Regulamento, zelando pela minha segurança e do resto dos participantes bem como dos utilizadores da via pública.
- Que isento o TRP - Associação Trail Runners Portimão, a Federação Portuguesa de Ciclismo e quaisquer outras entidades promotoras ou patrocinadoras do evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021**, das responsabilidades derivadas de quaisquer acidentes que decorram da circulação do trânsito ou outros acidentes desportivos que possam provocar-me lesões físicas e danos a terceiros.
- Que me encontro física e clinicamente apto para participar neste evento desportivo, assumindo todos os riscos desta participação, e isento o TRP - Associação Trail Runners Portimão, a Federação Portuguesa de Ciclismo e quaisquer outras entidades promotoras ou

patrocinadoras do evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021** de quaisquer responsabilidades por lesões ou problemas de saúde e de todas as outras consequências que possam ter origem na minha falta de preparação física.

- Que isento o TRP - Associação Trail Runners Portimão, a Federação Portuguesa de Ciclismo e quaisquer outras entidades promotoras ou patrocinadoras do evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021** de qualquer responsabilidade em relação a roubo ou perda de objetos que ocorram durante a minha participação no evento.
- Que me foi fornecida toda a informação necessária, que tive oportunidade de fazer todas as perguntas convenientes e esclarecidas todas as minhas dúvidas em relação aos riscos próprios da participação no evento **PORTIMÃO BIKE RACE GRANFONDO 2021**, nomeadamente:
- A circulação de veículos estranhos à organização no traçado do evento.
- Que existem troços perigosos onde se deve ter maior precaução, nomeadamente obstáculos, em estradas.
- Que podem existir troços em que o estado das estradas e caminhos não reúne as melhores condições de segurança e que isento o TRP - Associação Trail Runners Portimão, a Federação Portuguesa de Ciclismo e quaisquer outras entidades promotoras ou patrocinadoras do evento por qualquer prejuízo que sofrer devido ao mau estado das estradas e caminhos ou defeitos das infraestruturas.
- Que existe a possibilidade de enfrentar situações climatéricas mais adversas, necessitando por isso de me precaver em termos de equipamentos adequados.
- Declaro ter lido e reconhecido o termo de responsabilidade aceitando integralmente os seus termos, o que confirmo, pelo que subscrevo.

Assinatura
