

Quartas com Mapa – Perguntas Frequentes (FAQ)

17 Quando e onde decorrem as Quartas com Mapa?

As Quartas com Mapa realizam-se todas as quartas-feiras, de julho a setembro, com início às 19h00. Cada semana, a atividade ocorre num local diferente da Figueira da Foz, anunciado previamente no site oficial e nas redes sociais da Associação Desportiva do Mondego (ADM).

Como posso inscrever-me?

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas até à terça-feira anterior a cada evento, através do site www.tictactiming.pt. A inscrição inclui seguro de acidentes pessoais.

Quem pode participar?

Todos são bem-vindos! A atividade é adequada para todas as idades e níveis de experiência. Pode participar individualmente ou em equipa.

O que é a orientação?

A orientação é um desporto ao ar livre que combina exercício físico e raciocínio. Os participantes utilizam um mapa para encontrar pontos de controlo marcados no terreno, escolhendo as melhores rotas para os alcançar.

Preciso de correr?

Não é necessário correr. Pode fazer o percurso ao seu ritmo, seja a caminhar ou a correr. O importante é desfrutar da atividade e da descoberta da cidade.

Que tipo de percursos estão disponíveis?

Existem percursos de diferentes distâncias e níveis de dificuldade, adequados a todos os participantes. As opções são:

- **Percurso Curto:** Aproximadamente 2 a 3 km
- **Percurso Médio:** Aproximadamente 4 a 6 km
- **Percurso Longo:** Aproximadamente 8 a 10 km

O que devo levar?

Recomenda-se o uso de roupa e calçado confortáveis, adequados à prática de atividade física ao ar livre. Leve também água para se manter hidratado. Todo o material necessário para a orientação (mapa e dispositivo de controlo) será fornecido pela organização.

E se chover?

As atividades decorrem mesmo com condições meteorológicas adversas, salvo em casos de alerta vermelho ou condições extremas. Em caso de cancelamento, os participantes serão informados através dos canais oficiais da ADM.

O que cobre o seguro de acidentes pessoais?

O seguro de acidentes pessoais incluído na inscrição cobre eventuais lesões ocorridas durante a participação na atividade. Em caso de acidente, os participantes devem informar imediatamente a organização para que sejam acionados os procedimentos necessários.

O que é o sistema SPORTIdent?

O SPORTIdent é um sistema eletrónico de controlo de tempo e passagem em eventos de orientação. Cada participante utiliza um SI-Card (chip) que regista o tempo e a sequência dos pontos de controlo visitados. Após a prova, os dados são transferidos para um computador, permitindo a análise dos tempos parciais e totais. Para mais informações, visite o site oficial da SPORTIdent Portugal:

Como interpretar os mapas de orientação urbana (ISSprOM)?

Os mapas utilizados nas Quartas com Mapa seguem a especificação ISSprOM (International Specification for Sprint Orienteering Maps), adequada para ambientes urbanos. Alguns símbolos comuns incluem:

- **Preto:** Elementos construídos (edifícios, muros, escadas)
- **Castanho:** Relevo (contornos, taludes)
- **Azul:** Água (rios, lagos, fontes)
- **Verde:** Vegetação (parques, áreas arborizadas)
- **Amarelo:** Áreas abertas (praças, campos)

Para uma compreensão mais detalhada da simbologia, consulte o guia oficial da IOF: [ISSprOM 2019](#)

A que horas devo chegar?

Recomenda-se que os participantes cheguem entre 15 a 20 minutos antes do início da atividade, para procederem à acreditação, levantamento do mapa e do sistema SPORTIdent.

Mais informações

Para mais detalhes, consulte o site oficial da Associação Desportiva do Mondego: [admondego.pt](#)