

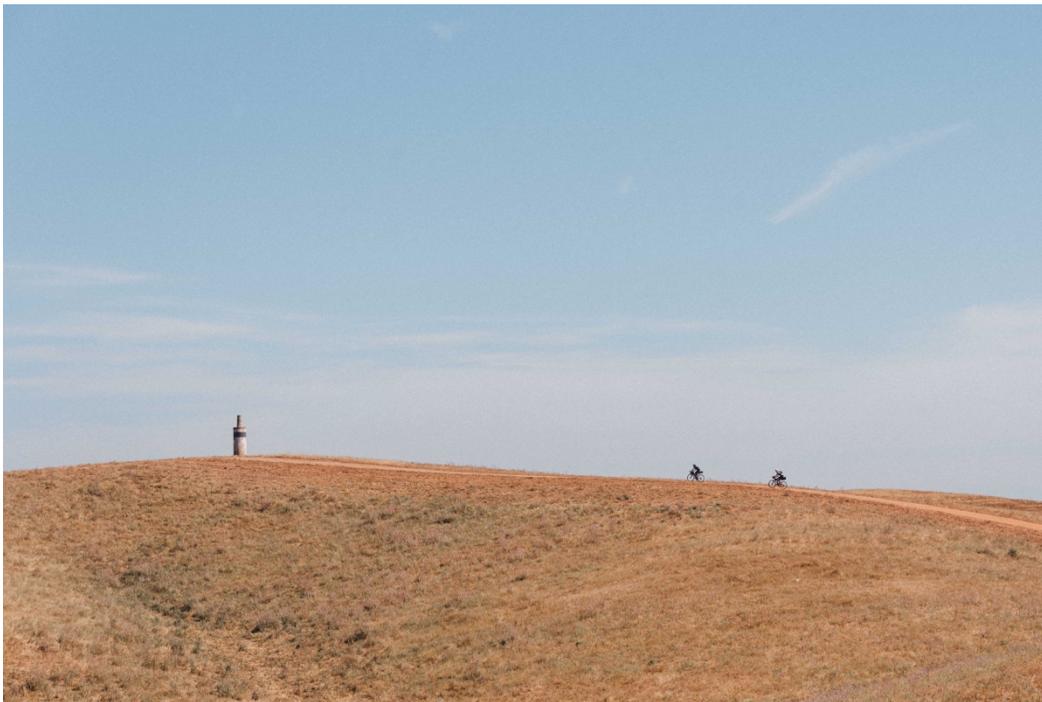


BIKEPACKING EVENT IN THE LAND WITHOUT SHADOWS

ADVENTURE MANUAL

GRAVEL BIRDS ULTRACYCLING 2025

ABRIL 2025 – V.1 PORTUGUES



- GRAVEL BIRDS ULTRACYCLING -

O 'Gravel Birds Ultracycling' é um desafio de ultraciclisto e bikepacking, em autonomia e sem-suporte, pelo Alentejo.

O 'Birds' engloba duas rotas com partida e chegada em Castro Verde. O Gravel Birds 750 é um desafio com aproximadamente 750 quilómetros por territórios remotos do Baixo Alentejo, incluindo pelo Vale do Guadiana e costa Atlântica. A L'Abetarda 330 explora os territórios centrais do Baixo Alentejo.

A quarta edição do evento de *bikepacking off-road* mais a Sudoeste da Europa arranca a 10 de Maio em Castro Verde.

ACREDITAÇÃO

Sexta 09 Maio | A partir das 14:00

BRIEFING

Sexta 09 Maio | 19:00-20:00

JANTAR

Sexta 09 Maio | 20:00

PARTIDA

Sábado 10 Maio | 06:30 (nascido do sol)

TEMPO LIMITE

Quinta 15 Maio | 20:30 (pôr do sol)

www.gravelbirds.cc
ultracycling@gravelbirds.cc

MANIFESTO

O 'GRAVEL BIRDS ULTRACYCLING' foi pensado para ser bem mais do que uma experiência de *bikepacking*. É uma viagem por um território vasto e remoto, que se mantém genuíno e resistente à passagem do tempo.

Para além da(s) rota(s) que te guia(m) nesta viagem, este 'Manifesto' resume os nossos valores e os princípios que deves seguir. Se necessário, tomaremos decisões não enquadradas no 'Manifesto', com o intuito de se assegurar o bem comum e a igualdade de circunstâncias entre todos os participantes.

O Gravel Birds é um evento inclusivo e destinado a diferentes perfis de participantes.

1 | RESPEITA A NATUREZA:

Não deixes marcas da tua passagem. O território do Alentejo é profundamente humanizado, mas que evoluiu num delicado equilíbrio com a natureza. Apesar da presença humana, os montados, as pastagens, os vales e as orlas marítimas são ecossistemas com uma biodiversidade incrível, mas que dependem de nós. Observa e absorve a paisagem, mas nunca deixes lixo, nem causes perturbação à tua volta.

2 | RESPEITA AS REGRAS DE TRÂNSITO E AS COMUNIDADES LOCAIS:

Somos uma comunidade que quer construir um legado positivo. Os teus comportamentos influenciarão a forma como a sociedade olhará para os ciclistas de longas distâncias.

3 | PERCORRE A ROTA EM SEGURANÇA:

A rota foi desenhada para contar uma história ao longo da paisagem e tu és o ator principal. Confia no nosso guião e deixa-te levar. Podes sair da rota temporariamente (alojamento, alimentação, WC, turismo, etc.), mas depois deves retomar a rota no mesmo exato ponto em que a deixaste. O *tracker* GPS da organização deverá estar sempre ligado.

4 | SEM SUPORTE/APOIO DE TERCEIROS:

Trata-se da tua experiência e de desafios os teus próprios limites, pelo que não é permitido receberes ajuda da família ou amigos com alimentação, alojamento ou apoio mecânico. Apenas podes usar os serviços comerciais disponíveis publicamente, logo os que estão ao dispor de todos os participantes. Se tiveres um problema mecânico, deves procurar resolvê-lo por conta própria. Se não conseguires resolver, recorre aos serviços comerciais disponíveis. O intuito da autonomia é recriar a pureza da experiência de *bikepacking* e assegurar a igualdade de circunstâncias entre todos os participantes. Os elementos em 'duplas' podem se ajudar mutuamente. Na L'Abetarda 330 todos os participantes também se podem ajudar mutuamente.

5 | SEM DRAFTING/VANT. AERODINÂMICA:

Não podes seguir na roda de outros veículos, participantes ou ciclistas e assim obter vantagens aerodinâmicas.

6 | A TUA ENERGIA:

Só tu e tua bicicleta: sem doping e sem e-bikes.

APROFUNDADO O MANIFESTO

- As rotas atravessam áreas ambientalmente sensíveis, sendo o 'respeito pela natureza', de forma intencional, o primeiro ponto do MANIFESTO.
- A denominação do evento – 'Gravel Birds Ultracycling' - pretende destacar a dimensão ambiental como aspeto basilar da nossa missão. Limitamos o número de vagas precisamente para proporcionar uma relação equilibrada entre o número de participantes e o território.
- Não toleraremos comportamentos que coloquem em causa o nosso princípio fundamental e que ameacem, conseqüentemente, o legado que o evento pretende transmitir.
- De modo a se evitar a perda acidental de lixo, recomendamos um *bikepacking setup* que inclua um compartimento, de acesso fácil, para depósito do lixo produzido.
- O evento decorrerá em vias abertas e utilizadas para tráfego rodoviário. Neste sentido, é fundamental o respeito pelas regras de trânsito, nomeadamente a proibição de passagem de qualquer sinal vermelho, inclusive os que regulam a velocidade de circulação dos veículos.
- É importante que os familiares e amigos que acompanhem a progressão dos participantes estejam também familiarizados com o sistema de funcionamento dos trackers e da plataforma online 'Follow My Challenge' (mais informações na página dos participantes do nosso website).
- Os trackers poderão estar sujeitos a períodos pontuais de maior dificuldade de emissão de sinal, em particular nos territórios mais remotos das rotas (e.g. Vale do Guadiana, Serra do Caldeirão).
- A abordagem sem suporte e sem apoio de terceiros abrange as seguintes situações:
 - Ao longo de toda a rota e participação no evento, não se pode receber qualquer tipo de assistência de tipologia não-comercial e externa (de amigos, família, treinadores, equipa desportiva) com alimentação, apoio mecânico, transporte de material e bagagem, assim como com alojamento.
 - Sobre o apoio de terceiros com alojamento, aplica-se a impossibilidade de os participantes pernoitarem e utilizarem alojamento pessoal, de familiares e amigos.
 - Entrejuda entre participantes: permitida entre todos na L'Abetarda 330. Os elementos de uma dupla também se podem ajudar mutuamente na Gravel Birds 750. É tolerada a entreajuda entre participantes na categoria solo da Gravel Birds 750, desde que estejam a percorrer a rota de forma lúdica.
 - A abordagem sem suporte não se aplica, obviamente, nas situações em que se encontra em causa a integridade física e segurança dos participantes.
- O *drafting* apenas é permitido entre elementos da mesma dupla. Nos casos mencionados em que é permitida entreajuda, os participantes podem pedalar 'lado a lado' e em pequenos grupos.

SEGURANÇA

SEGURO DE ACIDENTES

Seguindo e de acordo com a lei portuguesa para ‘manifestações desportivas’, a organização assegurará o seguro de acidentes (despesas de tratamento, incapacidade e morte) válido entre 10 e 15 de Maio. Recomendamos vivamente que os participantes que não residam em Portugal também tenham seguro pessoal com cobertura de repatriamento. Recomendamos também que todos os participantes tenham seguro que abranja responsabilidade civil. Queremos deixar claro – que da perspetiva da organização – o ‘Gravel Birds Ultracycling’ não é uma corrida ou competição. Não há qualquer tipo de atribuição de prémios. A publicação dos tempos e as informações sobre a progressão GPS via *live map* dos participantes é para fins informativos e lúdicos. A eventual interpretação de que se trata de uma competição ou corrida não é da responsabilidade da organização.

ITEMS OBRIGATÓRIOS

Capacete, iluminação frontal e traseira (incluindo luzes secundárias/de *backup*), colete/faixa refletora e manta de emergência.

ACREDITAÇÃO/BRIEFING (OBRIGATÓRIO)

O nosso staff verificará – durante a acreditação – os *items* obrigatórios. Não permitiremos a participação de qualquer participante que não tenha os *items* (mencionados atrás). Na sessão de *briefing*, faremos uma verificação conjunta do ‘Manifesto’ e partilharemos info de última hora. A presença no *briefing* é obrigatória.

CENÁRIOS

SE TIVER UMA EMERGÊNCIA MÉDICA

(Se possível) Ligar sempre primeiro para o número de emergência médica: 112.

SE TIVER UM PROBLEMA MECÂNICO

Tenta, primeiro, resolvê-lo por tua conta. Se não conseguires resolver o problema, vai a uma *bike shop* (ou serviço comercial semelhante) recorrendo a meios de transporte públicos (táxi, autocarros, comboio). Depois retoma a rota no exato ponto em que a abandonaste.

SE ENCONTRAR UMA SITUAÇÃO QUE NÃO ME PERMITE CONTINUAR A SEGUIR A ROTA

A rota foi desenhada/verificada para evitar este tipo de situações, mas é impossível controlar os imprevistos que poderão surgir num percurso com centenas de quilómetros em *off-road*. Se encontrares uma estrada ou caminho fechado, proprietários que não te permitem seguir a rota, contacta o “Race” Director. Se o desvio apenas implicar algumas centenas de metros, encontra – por tua iniciativa – o caminho mais curto possível que te leve de novo à rota.

SE TOMAR A DECISÃO DE ABANDONAR

Informa o “Race” Director e deves devolver o tracker GPS à organização/staff do evento.

TENHO OUTRAS/MAIS QUESTÕES

Contacta-nos via: ultracycling@gravelbirds.cc

CONTACTO DO “RACE” DIRECTOR

918878360 (David). Apenas durante o evento.

LOGÍSTICA

DESLOCAÇÃO PARA CASTRO VERDE

A Funcheira é a estação de comboios, com serviço Intercidades, que se encontra mais próxima de Castro Verde (30KM). Somente nos comboios com este serviço é possível transportar bicicletas sem serem desmontadas. O número de bicicletas permitidas por comboio é muito limitado, por isso é aconselhável a compra antecipada via online (www.cp.pt). Não te esqueças de adicionar a opção 'transporte de bicicleta' no formulário de compra.

CAMPISMO EM CASTRO VERDE

Graças à parceria com o Município de Castro Verde, os participantes terão acesso gratuito ao Parque de Campismo local para camping / utilização de tenda. A oferta é válida para participante mais eventual acompanhante (entre 9 a 16 de Maio). Para registo no Parque, precisarás de dar o teu nome na entrada.

PERTENCES/BENS PESSOAIS

Será possível guardar, no Parque de Campismo de Castro Verde (ponto final das rotas), os pertences que não sejam necessários para a tua jornada. Vamos os receber durante a acreditação (antes do *briefing*). Se passares a noite no Parque, estaremos disponíveis para receber os teus pertences e tenda às 06:00. Não receberemos itens de valor (exemplos: chaves de carro/casa, computadores, telemóveis, dinheiro, etc.). Não seremos responsabilizados pelo eventual desaparecimento destes itens.

RECOMENDAÇÕES

ALOJAMENTO AO LONGO DA ROTA

Não aconselhamos a reserva prévia de alojamento ao longo da rota. Imprevisibilidade é uma dimensão presente no ultraciclismo. Ao longo da rota, há várias aldeias com antigos lavadouros públicos que, com a ajuda de um saco de bivaque e do cansaço, aproximam a experiência a uma noite num quarto de hotel. Contudo, deverás estar preparado para a hipótese de temperaturas baixas durante a noite (10°C ou até menos), assim como para eventual precipitação/humidade elevada.

FONTES DE ÁGUA

A probabilidade de temperaturas elevadas é significativa. Contudo, não recomendamos que bebas água de fontes, sobretudo com a informação 'Água Não Controlada'. Passarás por várias aldeias com cafés e casas de banho, sendo seguro beber água da torneira. Bidões grandes são uma boa solução pensando-se nas áreas mais remotas da rota.

PNEUS E TIPO DE BICICLETA

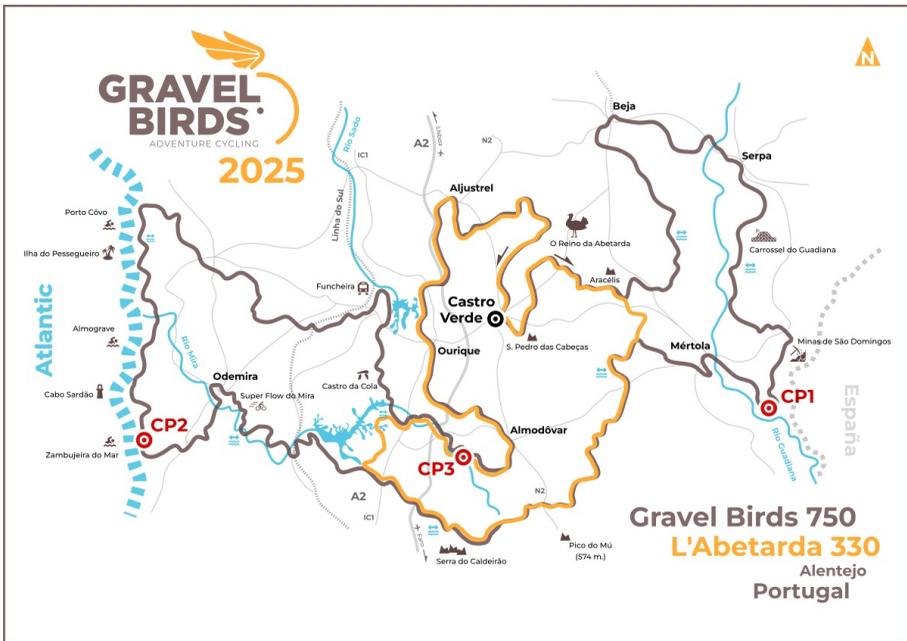
Acima de 40 mm será a nossa recomendação, mas dependerá também do perfil/preferências de cada participante. A rota foi desenhada especialmente a pensar em bicicletas *gravel*, mas as *btt/mtb* também são bem-vindas.

DECISÃO EM ABANDONAR

Terás altos e baixos. Não tomes decisões importantes durante os maus momentos.

A(S) ROTA(S)

A rota do Gravel Birds foi originalmente desenhada como um percurso circular de 750 km, mas desde 2023 apresentamos também uma versão de menor distância, consistindo num *loop* interior e partilhando grande parte do seu traçado com a rota original. Ambas as rotas começam e terminam em Castro Verde. A rota original do Gravel Birds é designada por 'Gravel Birds 750' e o *short loop* por 'L'Abetarda 330', em homenagem à mais emblemática ave das estepes alentejanas, a majestosa Abetarda (Otis tarda). A introdução deste *loop* mais curto, mais plural e integrador, é um convite a todos os que se estão a iniciar no ciclismo de aventura ou que (ainda) não se sentem preparados para um desafio demasiado extremo.



GRAVEL BIRDS 750

A Gravel Birds 750 começa e termina em Castro Verde, percorrendo uma boa parte do Baixo Alentejo. É uma rota de aventura com elevada exigência física e que atravessa alguns dos territórios mais remotos e isolados de Portugal. Nas penepalanícies do interior alentejano os caminhos são geralmente bastante fluídos e permitem andamentos rápidos, contrastando com o terreno mais acidentado do Vale do Guadiana e da Serra do Caldeirão. No Pomarão a rota quase toca na fronteira com Espanha e entre a Zambujeira do Mar e Porto Côvo segue quase sempre junto ao mar. Ao longo dos 750 km a 'Gravel Birds'

passa por muitas dezenas de aldeias, vilas e cidades, mas nalguns troços mais remotos serão muitos os quilómetros a percorrer longe da civilização. A 'Gravel Birds 750' tem um desnível acumulado de aproximadamente 8.000 m, com cerca de 75% de piso em gravel.

| Gravel Birds 750 | distancia (km) | |
|-------------------------------|----------------|------------|
| | Da partida | Para o fim |
| Beja | 103 | 647 |
| Serpa | 135 | 615 |
| CP1 Pomarão | 203 | 547 |
| Mértola | 220 | 530 |
| Odemira | 399 | 351 |
| CP2 Zambujeira do Mar | 433 | 317 |
| CP3 Santa Clara a Nova | 610 | 140 |
| Almodôvar | 627 | 123 |
| Ourique | 656 | 94 |
| Aljustrel | 697 | 53 |
| (chegada) Castro Verde | 750 | 0 |

L'ABETARDA 330

A L'Abetarda 330 é uma versão mais acessível da Gravel Birds 750, formando um loop central e partilhando quase todo o seu traçado com a rota original. Em comparação com as duas edições passadas (2023 e 2024), na denominada L'Abetarda 330, esta nova versão, com sensivelmente mais 60 km, pretende afirmar-se como uma experiência de bikepacking, convergindo, assim, com o espírito do evento. Os primeiros quase 40 km são comuns, separando-se, nesse ponto, da Gravel Birds 750. Neste atalho, a L'Abetarda 330 evita a dureza do Vale do Guadiana. Tal como na Gravel Birds 750, a L'Abetarda 330 também alcança a Serra do Caldeirão, embora numa quilometragem inferior e assim poupando-se à mais longa travessia da serra. A L'Abetarda 330 também não percorre a costa Alentejana. A rota tem um desnível acumulado de aproximadamente 4.000 m, com cerca de 65% de piso em gravel.

| L'Abetarda 330 | distância (km) | |
|-------------------------------|----------------|------------|
| | Da partida | Para o fim |
| CP Santa Clara a Nova | 194 | 139 |
| Almodôvar | 210 | 123 |
| Ourique | 240 | 93 |
| Aljustrel | 281 | 52 |
| (chegada) Castro Verde | 333 | 0 |

TIPO DE PISO

A larga maioria do percurso decorre por caminhos rurais com piso em terra batida. Os caminhos são quase sempre de piso muito regular (Grau 2 e 3), permitindo andamentos bastante rápidos. No entanto, também existem alguns troços de piso mais irregular (Grau 4 e 5), sendo recomendado usar pneus mais polivalentes (acima de 40 mm será a nossa recomendação). Os troços em asfalto são quase sempre por estradas secundárias e com trânsito reduzido, existindo apenas um ou outro atravessamento em vias com significativo tráfego automóvel. Num ou noutro ponto da rota será necessário levar a bicicleta à mão. Junto à costa, entre a praia do Malhão e a Ilha do Pessegueiro, o caminho é de areia solta e será mais fácil empurrar a bicicleta que tentar seguir caminho a pedalar.

LOCALIDADES E SERVIÇOS LOCAIS

As rotas atravessam várias localidades, mas muitas delas são pequenas aldeias e onde os serviços de apoio para abastecimento são reduzidos ou inexistentes. Nas vilas e cidades existe geralmente bastante oferta, mas será muito importante que cada um faça o seu devido planeamento, pois ao longo da rota existem troços com distâncias significativas por zonas remotas e sem qualquer opção de apoio. Não existem muitas lojas especializadas em ciclismo ao longo do percurso, por isso estejam preparados para resolver a maior parte dos problemas de forma autónoma.

ZONAS REMOTAS

As rotas não atravessam desertos ou montanhas inóspitas, mas por diversas vezes se irão perguntar se ainda estão a pedalar em Portugal, principalmente na 'Gravel Birds 750' onde terão longas horas a pedalar em total isolamento. Em vários pontos da rota, mas nestas zonas mais remotas em particular, a rede de comunicações móveis é escassa ou inexistente. Deverás estudar cuidadosa e previamente o percurso. Os ficheiros KMZ e GPX da rota, as páginas das rotas no 'Ride With GPS' e o mapa das rotas (elementos disponíveis juntamente com o *Adventure Manual*) fornecem informações importantes sobre a localização dos principais pontos de abastecimento disponíveis ao longo dos percursos.

VEDAÇÕES, PORTÕES E PROPRIEDADE PRIVADA

Todos os caminhos foram previamente reconhecidos e foram considerados de livre passagem, mas algumas vezes estes caminhos decorrem em propriedade privada. Ao longo da rota existirão portões ou portas de vedação que poderão estar fechados. Sempre que alguma porta estiver fechada deverão abrir, passar e fechar. Estas portas servem para confinamento de gado e deverão ser deixadas como estavam.

SITUAÇÕES DE RISCO

No desenho das rotas foram feitas opções para reduzir as situações de risco. Contudo, o risco é também um elemento inerente da aventura e nunca é possível de reduzir a zero. Os participantes devem sempre ponderar as suas decisões de modo a reduzir os fatores de risco. As linhas de água no Alentejo são

frequentemente de carácter torrencial, estando praticamente secas durante grande parte do ano e com caudal bastante variável durante a época das chuvas. Todas as travessias de linhas de água são pontos de passagem usados pelas populações locais ao longo de todo o ano, mesmo quando existe algum caudal, mas as condições de segurança para a travessia deverão ser avaliadas no local por cada participante. Os cães de guarda, que protegem rebanhos ou quintas, são bastante territoriais e não devem ser provocados. Se não for possível manter a distância para poder seguir caminho, o melhor é manter a calma, não mostrar agressividade e passar devagar ou até desmontar da bicicleta.

PERNOITA

Ao longo das rotas a quantidade de opções de alojamento será bastante variável. Nas vilas, cidades ou ao longo do litoral é relativamente fácil encontrar alojamento, mas existem troços bastante longos onde não é fácil encontrar uma cama para dormir. Se a opção for pernoitar em bivaque, mais ou menos improvisado, em boa parte das aldeias do interior existem lavadouros públicos (quase sempre já desativados) que oferecem condições perfeitas para dormir umas horas: chão limpo, um teto e (com sorte) uma torneira ainda com água corrente. Nos ficheiros das rotas (gpx e kml), assim como nas páginas do 'Ride With GPS', podes verificar a localização exata dos lavadouros existentes ao longo do percurso.



DESNÍVEL ACUMULADO

O Alentejo é conhecido pelas extensas penepalanícies e paisagens abertas com horizontes a perder de vista, mas a 'Gravel Birds 750' vai para além disso. O desnível acumulado foi calculado através de diversos modelos digitais de terreno e é de aproximadamente 8.000m na 'Gravel Birds 750' e de 4.000m na 'L'Abetarda 330'. Os dados são uma média indicada pelas aplicações de planeamento de rotas. Vários participantes registaram, nas três primeiras edições do evento, um ganho de elevação até 11.000m de acumulado na rota 'Gravel Birds 750'. Deverás ajustar as tuas expectativas ao que é a tua perceção de desnível acumulado, que é normalmente moldada pelos dados estimados pelo teu dispositivo GPS.

CHECK POINTS

O controlo dos participantes ao longo da rota é feito através dos *trackers* GPS, mas adicionalmente existem vários *Check Points* (CP) ao longo da rota. Para ser considerado '*finisher*', cada participante deverá chegar a cada CP antes da respetiva barreira horária e carimbar o seu *brevet card*/passaporte.

| Check Point | Tempo Limite | KM |
|-------------------------------|-----------------------|-----|
| L'A330 CP Santa Clara a Nova | 20:30 QUARTA 14 MAIO | 194 |
| L'A330 (chegada) Castro Verde | 20:30 QUINTA 15 MAIO | 333 |
| GB CP1 Pomarão | 20:30 DOMINGO 11 MAIO | 203 |
| GB750 CP2 Zambujeira do Mar | 20:30 TERÇA 13 MAIO | 433 |
| GB CP3 Santa Clara a Nova | 20:30 QUARTA 14 MAIO | 610 |
| (chegada) Castro Verde | 20:30 QUINTA 15 MAIO | 750 |

A NARRATIVA DA PAISAGEM E AS AVES DE CASTRO VERDE

As rotas do Gravel Birds não foram desenhadas ao acaso. A sequência das paisagens, as dificuldades, os estradões de gravilha perfeita, a melancolia e a solidão, as vilas e as cidades, as aldeias remotas e quase desertas, as ruínas de passados próximos e de passados distantes, as pastagens, os montados, as serras, as praias e as arribas marítimas, as aldeias turísticas e as aldeias piscatórias: tudo isto conta a história de um povo, de um território que é maior que a soma das suas partes. E as dificuldades do percurso também não foram ali colocadas de forma gratuita ou aleatória, são parte desta narrativa e recriam as agruras do próprio território, tal como as suas gentes as viveram desde tempos imemoriais.

As paisagens alentejanas são compostas por uma enorme biodiversidade. Os montados, as pastagens e as estepes cerealíferas são ecossistemas que albergam uma incrível diversidade de plantas e animais, destacando-se as aves pela sua grande importância de conservação. Um pouco por todo o Alentejo encontram-se aves com estatuto prioritário de conservação, mas é nos campos em torno de Castro Verde que se concentram algumas das espécies mais emblemáticas, tendo motivado o reconhecimento deste território como Reserva da Biosfera pela UNESCO. O Gravel Birds nasceu da nossa paixão por este imenso território, da nossa paixão pelos seus valores naturais e da nossa paixão pela exploração do desconhecido.

RIDERS' AGREEMENT

- Confirmando que li o 'Manifesto' do evento e que estou alinhado com os seus princípios, nomeadamente respeito pelas regras de trânsito, percorrer a rota em autonomia, sem *drafting* e sem recurso a *e-bike*.
- Estou ciente de que o 'GRAVEL BIRDS ULTRACYCLING' (ambas as rotas) é um desafio emocional e fisicamente de dificuldade extrema e compreendo os riscos que lhe estão associados.
- Tenho presente que o 'GRAVEL BIRDS ULTRACYCLING' (ambas as rotas) é uma manifestação desportiva e que se eu interpretar o evento como uma corrida/competição é da minha responsabilidade.
- Estou informado de que a participação na totalidade da sessão de briefing - que se realizará na véspera do dia da partida - é obrigatória e que a minha ausência levará à desclassificação.
- Comprometo-me a participar no evento com os itens obrigatórios de segurança: capacete, colete refletor ou faixa corporal, luz dianteira e traseira, kit luzes de recurso, manta isotérmica de emergência.
- Estou informado de que a organização garante o seguro de acidentes pessoais durante o evento (10-15 Maio), com cobertura de despesas de tratamento, invalidez permanente, morte e despesas de funeral.
- Estou ciente de que o seguro do evento não abrange eventuais estragos na minha bicicleta e equipamento, assim como danos causados - por minha responsabilidade - sobre terceiros.
- Eu vou cooperar com a organização e respetiva equipa *media* na cobertura do evento.
- Se tiver uma equipa *media* que acompanhará a minha progressão, contactarei previamente a organização para pedir autorização e mencionarei o 'GRAVEL BIRDS ULTRACYCLING' e utilizarei o logótipo nos créditos do vídeo/documentário.
- Sou responsável pelo tracker e entrega à organização após conclusão da participação (perda: 150€).
- Confio na organização para que possa tomar decisões que não estejam previstas no 'Manifesto', com o intuito de assegurar o bem comum, assim como a igualdade de circunstâncias entre os participantes.

PARTICIPANTE

CAP NUMBER

NOME COMPLETO

ASSINATURA

CONTACTO DE EMERGÊNCIA

NOME

TELEMÓVEL

EMAIL

Castro Verde, 09 de Maio de 2025.



parceiros:

