

# MANUAL DO CICLISTA

Pedala Portugal Bike Tour  
Lisboa – Almada – Oeiras 2026

# 1. Boas Vindas

É com enorme entusiasmo que damos as boas-vindas ao Pedala Portugal Bike Tour 2026.

Este ano celebramos os 60 anos da Ponte 25 de Abril com um passeio único que contará com a emblemática travessia da Ponte 25 de Abril, ligando Lisboa, Almada e Oeiras.

Mais do que um passeio ciclístico de carácter não competitivo, o Pedala Portugal Bike Tour 2026 promove a mobilidade sustentável, hábitos de vida saudáveis e o convívio entre participantes. É um evento pensado para todos, desde famílias, amigos, participantes mais experientes e sem esquecer dos mais pequenos.

Queremos que este seja um dia inesquecível para todos. A segurança continuará a ser a nossa prioridade, por isso, pedale com responsabilidade, respeite as indicações da organização e aproveite cada momento deste dia.

Obrigado e venha pedalar connosco!



## 2. Informações Gerais do Evento

### LEVANTAMENTO DE KITS

29 E 30 DE MAIO

10H ÀS 19H

PRAÇA DO IMPÉRIO - LISBOA

A entrada no espaço encerra diariamente às 19h00.

### PASSEIO



31 DE MAIO



Horário sujeito à possibilidade de alteração por imperativos de transmissão televisiva.



Partida 1 - Santuário do Cristo Rei - Almada  
Partida 2 - Praça do Império - Lisboa



É OBRIGATÓRIO:

- USO DO KIT DE PARTAÇÃO COMPLETO,
- UTILIZAÇÃO DE CAPACETE.



# 4. Tipos de Participação e Partidas

## PARTIDA 1 SANTUÁRIO DO CRISTO REI

### Destinada a:

- Bike2You Platina
- Bike2You Premium
- Bike2You Normal
- MyBike Travessia
- Maiores de 18 anos sem mobilidade reduzida ou condicionada

## PARTIDA 2 PRAÇA DO IMPÉRIO

### Destinada a:

- Participantes MyBike Belém
- Menores acompanhados
- Participantes com cadeirinhas
- Famílias
- Participantes com mobilidade reduzida ou condicionada



## PERCURSO 1 ALMADA - LISBOA - OEIRAS

A Partida no Santuário do Cristo Rei, em Almada, para as categorias: Bike2you Platina, Bike2you Premium, Bike2you Normal, Mybike Travessia com e sem transporte. Percurso com um total de 22km, com a duração aproximada de 2h00 (duas horas).

## PERCURSO 2 LISBOA - OEIRAS

A Partida na Praça do Império, junto ao Centro Cultural de Belém, para as categoria Mybike Belém. Percurso com um total de 12km, com a duração aproximada de 1h30 (Uma hora e trinta minutos).

## CHEGADA PRAIA DA TORRE - OEIRAS

Junto à Praia da Torre, com um pórtico no parque de estacionamento junto à carruagem.

### NOTA:

O percurso são cerca de 22kms de boa disposição para percorrer em família ou com amigos, mas sempre em segurança. Não serão permitidos ajuntamentos durante o percurso.

# 5. Logística de Transportes - Partida 1

## FERRY BELÉM - CACILHAS

### Descrição:

Para a partida no Santuário do Cristo Rei, categoria My Bike Travessia com transporte, existirá transporte através de Ferry da organização, com embarque às 06h30m, da Estação Fluvial de Belém destino a Cacilhas, no dia 31 de maio, para os participantes que estejam dentro das condições de participação nesta categoria.

Este transporte tem limite de inscrição e taxa própria.

### Embarque

- Estação Fluvial de Belém
- A partir das 06h30

**Saída prevista : 06h45**

### Destinatários

- MyBike Travessia
- Participantes da Partida Cristo Rei

### Regras

- Obrigatório apresentar kit;
- Bicicleta identificada;
- Acesso condicionado à lotação.

### Subida Cacilhas - Cristo Rei (após travessia de Ferry)

Após chegada a Cacilhas será feito uma caixa de segurança, com escolta policial e apoio da organização, que permitirá a subida até ao local de partida no Santuário do Cristo Rei. Todos os envolvidos devem respeitar as ordens das autoridades presentes bem como da Organização.

## AUTOCARRO PRAÇA DO IMPÉRIO

### Descrição:

Para a partida no Cristo Rei, categoria Bike2you, existirá transporte através de autocarro da organização, com embarque às 07h00m, da Praça do Império, junto ao Centro Cultural de Belém, no dia 31 de maio, para os participantes que estejam dentro das condições de participação nesta categoria.

Para o embarque devem apresentar o kit de Participação. Todos os envolvidos devem respeitar as ordens das autoridades presentes bem como da organização

### Embarque

- Praça do Império – junto ao CCB

**Horário : 07h00 às 07h30**

### Destinatários

Participantes com bicicleta da organização maiores de 18 nos segundo o regulamento do evento.

### Regras

- Obrigatório apresentar kit;

## 6. Processo de Entrada nas Partidas

### PARTIDA 1 SANTUÁRIO DO CRISTO REI

#### Acesso ao recinto:

- Controlo de dorsal;
- Verificação do kit;
- Acesso condicionado após horário limite (Após as 08h30).

#### Cerimónia - Missa e posterior bênção de Capacetes :

- 08h00 Missa celebrada pelo Bispo da Diocese de Setúbal Don Américo Aguiar com transmissão televisiva na TVI;
- 08h30 Bênção de capacetes;
- 08h45 Partida do Cristo rei;
- 09h00 Formação de Waves e largada da Ponte 25 de Abril a ritmo controlado pela organização.

**Partida da Ponte 25 de Abril - 9h00**

### PARTIDA 2 PRAÇA DO IMPÉRIO

#### Zona de concentração - 9h00

#### Acesso ao recinto:

- Famílias;
- Cadeiras;
- Menores acompanhados;
- Participantes MyBike.

#### Partida da Praça do Império - 9h30

- Sairá com a chegada dos participantes da Ponte 25 de Abri

Na travessia da ponte 25 de abril, não será possível, após a largada, parar sobre qualquer pretexto. Os participantes terão de circular pelo corredor criado no tabuleiro, para esse propósito, devidamente sinalizado por seguranças e fita de sinalização, não sendo possível circular nas vias com gradeamento metálico no solo.

A segunda partida, que decorrerá no arruamento em frente ao Centro Cultural de Belém, na Praça do Império, ocorrerá no momento da chegada ao local, dos participantes que partiram desde o Cristo Rei, juntando os dois grupos na Avenida da Índia em direção à Chegada, que é comum aos dois grupos, na Praia da Torre, em Oeiras.

Se traz consigo uma criança, lembre-se que também é obrigatória a sua inscrição estar vinculada ao adulto com quem participa.

## 7. Waves e Segurança na Ponte

A entrada na Ponte 25 de Abril será realizada através de formação em Waves, com acesso faseado e organizado pela equipa de staff, permitindo uma circulação mais segura e controlada. Os participantes serão distribuídos por ritmo e categoria, seguindo sempre as indicações da organização.

Durante a travessia da Ponte 25 de Abril, será obrigatório respeitar todas as regras de segurança. Não serão permitidas ultrapassagens perigosas, paragens no percurso ou a remoção do capacete. Todos os participantes deverão circular pela direita, manter a distância de segurança e seguir permanentemente as indicações da PSP e da organização.

O evento contará ainda com o apoio de cerca de 200 escuteiros distribuídos ao longo do percurso, garantindo apoio logístico e reforço da segurança, especialmente nas zonas de gradeamento e circulação controlada.

## 8. Regras de Segurança

1. Nas duas partidas existentes – Santuário do Cristo Rei e Centro Cultural de Belém - os participantes não se poderão fazer acompanhar de animais, carrinhos de bebé ou skates, não podendo ainda os participantes transportar ou trazer consigo objetos ou substâncias proibidas suscetíveis de gerar ou possibilitar atos de violência, nomeadamente garrafas de vidro, entre outros.

2. No dia do Passeio, os participantes das categorias em que receberão bicicleta – Santuário do Cristo Rei - deverão entrar nas portas ou espaços devidamente indicados, onde estarão colocadas as respetivas bicicletas. É absolutamente proibido manusear qualquer bicicleta diferente daquela que está disponibilizada pela Organização. É obrigatório o uso do Kit que lhe foi entregue para aceder ao local da partida.

3. Os participantes das categorias “Kit MyBike” deverão entrar no acesso devidamente identificado, utilizando a sua própria bicicleta. É obrigatório o uso do Kit que lhe foi entregue para aceder ao local da partida – Santuário do Cristo rei ou Centro Cultural de Belém.

4. Antes, durante e depois do Passeio, TODOS os participantes têm de seguir as instruções transmitidas pelos elementos da organização da prova e das forças policiais (GNR -BT, PSP e Polícia Municipal).

5. A organização controlará o ritmo do passeio, a fim de evitar acidentes, mantendo uma velocidade moderada. É expressamente proibida a ultrapassagem dos elementos da organização que farão o controlo de velocidade.

6. Os participantes não poderão sair das faixas de rodagem previamente destinadas ao Evento.

7. Os participantes, assim que entrarem na sua Zona de Participação na partida, não poderão sair da mesma até que o Passeio se inicie.

8. Para os participantes, cuja partida se inicie no Santuário do Cristo Rei, não haverá paragens durante a travessia da Ponte, salvo eventual assistência médica ou mecânica. Na dianteira e na retaguarda do pelotão os agentes da PSP, em bicicleta, controlarão o ritmo de circulação dos ciclistas.

9. Após a partida do último participante, entrarão as viaturas de apoio (mecânica, assistência médica e forças policiais), logo seguidas dos autocarros que darão o apoio necessário aos participantes e à organização.



O DORSAL DEVERÁ SER OBRIGATORIAMENTE COLOCADO NA PARTE FRONTAL DA T-SHIRT, DEVENDO SER POSICIONADO DE MODO A EVITAR A SOBREPOSIÇÃO SOBRE ALGUM DOS LOGOTIPOS PRESENTES NA T-SHIRT.

## 9. Sustentabilidade Ambiental

O Pedala Portugal Bike Tour 2026 é um evento sustentável, com preocupações ambientais. Assim, no Kit de Participação, será previamente entregue a cada participante o mínimo de meio litro de água, cabendo a cada um assegurar a sua respetiva hidratação. Para que não fiquem garrafas elo chão, não haverá distribuição de água ao longo do percurso.

Pedimos também, a todos os participantes que contribuam para um evento mais sustentável, evitando deitar lixo para o chão, utilizando a água de forma responsável e reduzindo o uso de plástico sempre que possível. O respeito pelo espaço público e pelas zonas envolventes faz parte do espírito do Pedala Portugal Bike Tour 2026, sendo este um evento carbono consciente que promove uma mobilidade mais sustentável e responsável.

## 10. Apoio Médico e Segurança

Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. No ato de inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço inerente ao passeio em que vão participar.

O evento contará com um plano de segurança e apoio permanente ao longo do percurso, incluindo ambulâncias, equipas médicas móveis, motos médicas, bombeiros, PSP/GNR, carros vassoura e assistência mecânica, garantindo apoio rápido e adequado sempre que necessário.

## 11. Chegada – Praia da Torre

A chegada do Pedala Portugal Bike Tour 2026 será realizada junto à Praia da Torre, em Oeiras, onde os participantes poderão desfrutar de uma zona preparada para recuperação e convívio após o percurso.

No local estarão disponíveis zonas de abastecimento, animação, palco, entrega de medalhas, atividades para famílias, apoio mecânico e espaços de restauração, procurando um ambiente de convívio e partilha para todos os participantes.

## 12. Parceiros e Entidades Oficiais

