

NORMAS ADMINISTRATIVAS

1. ORGANIZACIÓN

- El Oh Meu Deus® - Ultra Trail® - Serra da Estrela, está organizado conjuntamente por Horizontes Turismo Desportivo y Associação Interior Convida, con el apoyo institucional del Ayuntamiento de Seia y de la Unión de Parroquias de Seia, São Romão y Lapa dos Dinheiros.
- El nombre Oh Meu Deus® es una marca registrada perteneciente a Horizontes Turismo Desportivo.
- La XIV edición se celebrará los días 6, 7 y 8 de junio de 2025.

2. ACEPTACIÓN DE LAS NORMAS Y LA ÉTICA DE LA CARRERA

- La participación en el Oh Meu Deus® - Ultra Trail® - Serra da Estrela implica la aceptación expresa y sin reservas del presente reglamento, de la ética del evento y de todas las instrucciones enviadas por el organizador a los participantes.
- Es esencial que los participantes ayuden a cualquier persona en peligro y avisen al puesto de control más cercano o se pongan en contacto con la organización.

3. PARTICIPACIÓN

3.1. Edad de participación

- La participación en todas las distancias del evento Oh Meu Deus® Ultra Trail® Serra da Estrela está abierta a cualquier participante mayor de 18 años.
- La participación en la OMD20 estará permitida a mayores de 17 años, pero deberán solicitar autorización a la organización a través del correo electrónico info@horizontes.pt, que deberá ir firmada por sus padres o tutores.

3.2. Inscripción regularizada

- Insertar en la plataforma web: <https://horizontes.pt/certificado-medico/> el documento médico (documento obligatorio) que certifique su condición física para participar en las distancias OMD100 y OMD160.
- El Término de Responsabilidad es obligatorio para todos los participantes y es aceptado por el participante durante el proceso de inscripción.
- Para tomar parte en la prueba, el atleta deberá tener previamente regularizada su inscripción en los plazos establecidos y aceptar todas las normas contenidas en el presente reglamento.

3.3. Condiciones físicas

- Ser plenamente consciente de la amplitud y especificidad de la carrera y haber adquirido la capacidad de autonomía personal para gestionar las dificultades y problemas que pueden surgir en este tipo de pruebas, especialmente los relacionados con los cambios en las condiciones meteorológicas, y tener la capacidad de ser autónomo entre los avituallamientos, en relación con la alimentación, la ropa y la seguridad.
- Debe ser capaz de hacer frente a problemas físicos y mentales derivados de la fatiga extrema, problemas digestivos, problemas articulares, dolores musculares, etc.
- Tener en cuenta que no es función de la organización ayudar al participante a superar estos problemas y que ello depende principalmente de su capacidad para adaptarse a las situaciones problemáticas derivadas de este tipo de pruebas. Por lo tanto, la seguridad primaria de los atletas depende básicamente de la calidad del material/equipo del que dispongan.
- Informar a la Organización de cualquier problema de salud que puedan tener, para que se les puedan prestar los primeros auxilios en caso necesario, tales como: diabetes, hipertensión, asma y otras enfermedades crónicas.
- La Organización se reserva el derecho de excluir de la prueba, incluso antes de su inicio, a cualquier participante que, por su comportamiento, afecte a la gestión y/o al buen desarrollo de la misma. Si esto ocurre, el atleta no será reembolsado.

4. INSCRIPCIONES

4.1. Proceso de inscripción

- Las inscripciones deberán realizarse mediante el formulario específico disponible en: <https://stopandgo.net/events/oh-meu-deus-2025> y para más información en la página web: <https://horizontes.pt>.
- Si tienes alguna duda sobre la inscripción, ponte en contacto con la siguiente dirección de correo electrónico: info@horizontes.pt o +351274673139.
- Durante el proceso de inscripción, el pago puede realizarse mediante referencia ATM, MBway o tarjeta de crédito, a elección del participante.
- La inscripción se cierra el 18 de mayo de 2025
- En el área de atletas puede solicitar una factura hasta 72 horas después del pago. En este caso debe informar al NIF que desea la factura. Si no introduce su NIF, la factura se emitirá a nombre del Consumidor Final. La organización no puede hacer cambios en las facturas después de 72 horas del pago.

Para que la inscripción sea válida y pueda beneficiarse del valor de cada una de las fases, el pago deberá efectuarse antes de la fecha límite de inscripción.

- Una vez procesado y validado el pago, se enviará un correo electrónico de confirmación y el nombre del atleta se añadirá a la lista de inscritos.
- El proceso de inscripción y verificación de las inscripciones se realiza manualmente, por lo que puede no ser inmediato.
- Salvo en los casos de anulación de la carrera por causas imputables a la organización, no habrá derecho a devolución de los derechos de inscripción.

4.2. Valores y plazos de inscripción

Pruebas	15/11/2024 a 15/01/2025	16/01/2025 a 31/04/25	01/05/25 a 18/05/25
OMD20	31€	37€	42€
OMD50	58€	68€	74€
OMD100	95€	116€	137€
OMD160	116€	137€	168€
Caminata	15€	20€	25€

4.3. Condiciones de anulación / cambio de inscripción / reembolso

- La organización de eventos deportivos es un proceso extremadamente exigente y costoso, que implica muchas actividades y requiere recursos para cubrir los costes fijos (salarios, tasas, impuestos, alquiler de locales y almacenes, mantenimiento de equipos y vehículos, suscripción a servicios externos como la prensa, costes logísticos, etc.).
- Si solicita cambiar su inscripción a una distancia inferior, no se le reembolsará la diferencia.
- Si solicita cambiar su inscripción por una de mayor distancia, deberá abonar la diferencia indicada en el reglamento en la fecha de la solicitud.
- La solicitud de cambio debe ser enviada por correo electrónico (exclusivamente), por el atleta cuya inscripción ha sido regularizada, que recibirá una respuesta con el procedimiento para completar el cambio.

Si el participante se retira, se le reembolsará un porcentaje de la cuota de inscripción de acuerdo con la siguiente tabla:



Oh meu Deus
Ultra Trail Serra da Estrela

Cancelación	Porcentaje de reembolso
Hasta 31 de Marzo /2025	60%
Hasta 17 de Mayo /2025	30%
Desde 18 de Mayo (incluido)	No hay reembolsos

Nota: No hay transferencia de inscripción a la edición del año siguiente ni a ningún otro evento de Horizontes.

4.4. La inscripción regularizada incluye:

- Seguro de accidentes personales
- Dorsal/camiseta
- Regalo oficial del evento
- Medalla Finisher para los que completen la prueba
- Avituallamiento sólido y líquido durante la competición
- Asistencia médica y/o de enfermería en meta y señalización
- Oferta de inscripción en 2026 a los ganadores (1er puesto) de cada distancia

4.5. Servicios disponibles

- Para la distancia OMD50, la organización proporcionará transporte desde Seia hasta el pueblo de Sazes da Beira, donde comienza la carrera.
- Para la caminata, la organización proporcionará transporte desde Seia hasta Vila Verde, el punto de partida.
- En la línea de meta, la organización proporcionará servicios de masaje y refrescos para los corredores.
- Habrá duchas disponibles
- Habrá suelo duro en el pabellón (deberá traer su propia colchoneta)

4.6. Seguro

- La organización contrata un seguro obligatorio, de acuerdo con el Decreto Ley nº 10/2009, de 12 de enero, para este tipo de carreras, y su prima está incluida en la cuota

de inscripción. Los atletas son los únicos responsables del pago de la franquicia del seguro en caso de accidente.

- El seguro no cubre los gastos relativos a enfermedad repentina o cualquier otra incidencia que no sea consecuencia de un accidente, siendo estos gastos responsabilidad del participante.
- Las reclamaciones deben comunicarse a la compañía de seguros a más tardar ocho días laborables después de la fecha del accidente. Después de esta fecha, la aseguradora se reserva el derecho de no aceptar la reclamación.
- Todos y cada uno de los documentos de gastos relativos a un siniestro ya comunicado serán pagados por adelantado por el respectivo reclamante (participante) y los originales enviados a la aseguradora para su posterior reembolso.
- La organización no cubrirá los gastos de los siniestros de los que no haya tenido conocimiento a tiempo para comunicarlos. Si el participante acude por su cuenta a solicitar asistencia hospitalaria sin conocimiento de la organización, el seguro no se activará y el participante deberá correr con el 100% de los gastos ocasionados.
- Aunque la Organización proporciona un seguro a todos los participantes, es aconsejable que dispongan de un seguro personal que cubra el trail running y que, en el momento de la asistencia, comprueben qué seguro es el más ventajoso para cubrir los gastos derivados de la situación.

4.7. Derechos de imagen

- La aceptación de este reglamento implica que el participante autoriza a la organización de la prueba a grabar total o parcialmente su participación en la misma, así como que acepta la utilización de la imagen del atleta por parte de la organización para la promoción y difusión de la prueba en todas sus modalidades (radio, prensa escrita, vídeo, fotografía, internet, cartelería, redes sociales, etc.), cede todos los derechos para su explotación comercial y publicitaria que estime oportunos, sin derecho del atleta a percibir compensación económica alguna.

4.8. Reclamaciones

- Todas las reclamaciones deberán presentarse por escrito, firmadas y entregadas antes de la ceremonia de clausura, y cualquier irregularidad deberá demostrarse mediante imágenes de vídeo o fotografías o testigos.

4.9. Interpretación del Reglamento

- Los participantes inscritos en la OMD® Ultra-Trail® Serra da Estrela aceptan participar en la prueba de forma voluntaria y bajo su responsabilidad. Por lo tanto, eximen,

renuncian y se comprometen a no reclamar o exigir a la organización, colaboradores, autoridades, patrocinadores y otros participantes cualquier responsabilidad hacia ellos y sus herederos, en todo lo que exceda la cobertura de sus responsabilidades, la de sus colaboradores y participantes.

- Todas las dudas sobre la interpretación del Reglamento y otros casos relacionados con la carrera serán analizados y decididos por la Organización del Evento.
- Corresponde exclusivamente a la Organización aprobar en cualquier momento las correcciones que considere oportunas, que serán publicadas en Internet, en la web oficial del evento, en la guía del participante y en la secretaría.
- En caso de que este Reglamento se publique en otros idiomas y en caso de dudas sobre su interpretación, el texto en portugués será el único considerado válido.
- En caso de mal tiempo y/o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de interrumpir, cambiar horarios, suspender o cancelar el evento en la fecha y lugar previstos. En tales casos, no habrá reembolso a los competidores de las sumas ya abonadas ni a los patrocinadores.
- Los casos no previstos en el presente reglamento serán resueltos por el comité organizador, cuyas decisiones son inapelables.
- Queda constituido el Foro de Justicia del domicilio de los organizadores.

NORMAS RELATIVAS AL CONCURSO

5. PRESENTACIÓN DE LAS PRUEBAS

- Este evento tendrá 4 distancias: OMD20, OMD50, OMD100 y OMD160.
- La carrera OMD20 tendrá un formato circular, con salida y llegada en Seia el sábado 7 de junio a las 9h.
- La carrera OMD50 tendrá un formato lineal, con salida en el pueblo de Sazes da Beira y llegada en Seia el sábado 7 de junio a las 8:00h.
- La carrera OMD100 tendrá un formato circular, con salida el viernes 6 de junio a las 22:00h y llegada a Seia.
- La carrera OMD160 será en formato circular, con salida el viernes 6 de junio a las 11:00h y llegada en Seia. (En esta distancia, el atleta que termine en 34 horas podrá recorrer otros 40 kilómetros y completar el total de 200km dentro del límite de 44 horas).
- Quien complete los 200 km (OMD160 + 40 km) dentro del límite de 44 horas recibirá el título de VIRIATO.
- El recorrido será lineal y comenzará en Vila Verde.
- Punto de encuentro: Seia, a las 8:00h en un lugar que se anunciará

- Hora estimada de llegada: 13:00h
- Nivel de dificultad: fácil-medio
- Transporte hasta el lugar de salida.
- Por razones de fuerza mayor, los recorridos y horarios podrán ser alterados.

5.1. Datos de las distancias

Pruebas	Distancia	D +	D-	Tiempo máximo	ATRP	Grau ATRP
OMD 160 VIRIATO	159 km	8990 m	8990 m	44h	Trail Ultra Endurance XL	3
	40,9 km	2048 m	2048 m	44h	-	-
OMD 100	99,7 km	5900 m	5900 m	26h	Trail Ultra Endurance	3
OMD 50	57,71 km	3570 m	3600 m	15h	Trail Ultra	3
OMD 20	26,4 km	1380 m	1380 m	11h	Trail Sprint	4
Caminata	15km	472m	472	***	***	***

5.2. Ayuda externa

- Se permitirá a los seguidores, o a los miembros responsables del equipo, acercarse a los avituallamientos, pero nunca podrán interferir con otros atletas en carrera.
- No se permitirá que los aficionados recojan alimentos de los avituallamientos; sólo se encargarán de ello los organizadores.
- Ningún atleta podrá ser acompañado durante todo, o parte, del recorrido por personas no acreditadas.
- También estará prohibida la circulación de coches de apoyo de los equipos por el recorrido, debiendo permanecer en los puntos de llegada de las Bases de Apoyo.

5.3. Dorsal

- El dorsal del atleta es personal e intransferible y debe estar visible en todo momento durante la carrera. Debe colocarse en la ropa, en la zona del pecho o del abdomen.
- El atleta debe traer sus propios pasadores o cinturón.
- Sólo los participantes con el dorsal visible tendrán acceso a las Bases de Apoyo.

5.4. Descripción de la ruta

- Las rutas del OMD® Ultra-Trail® Serra da Estrela se componen en su mayoría de caminos, senderos, veredas, levadas, pistas forestales sin asfaltar y pequeños tramos de asfalto. Las rutas utilizan carreteras públicas, ya sean asfaltadas o no, atraviesan ciudades y pueblos y utilizan caminos de acceso que pasan por propiedades privadas. Por lo tanto, los recorridos no estarán cerrados durante las carreras, por lo que los participantes deberán tener en cuenta que puede haber vehículos, personas y animales circulando en ambos sentidos por los recorridos de las carreras.
- Los recorridos de las carreras atraviesan algunas carreteras y a veces las cruzan perpendicularmente. Los participantes deberán prestar la máxima atención al cruzar las carreteras.
- No se interrumpirá el tráfico rodado, los participantes deberán respetar las normas de circulación en poblaciones y vías públicas, así como respetar las zonas agrícolas y la propiedad privada, debiendo asumir en caso contrario los posibles daños e indemnizaciones que se deriven de su incumplimiento.
- Habrá lugares en los recorridos en los que puede haber cancelas o portones que los participantes tendrán que abrir y cerrar. Siempre que un participante se encuentre con una cancela o puerta cerrada, deberá dejarla tal y como la encontró, es decir, cerrada.
- La organización facilitará tracks GPS de los recorridos de la carrera. Sin embargo, siempre prevalecerán las señales colocadas en el suelo.
- La mayor parte de la señalización serán cintas naranjas con una banda reflectante, pero también se utilizarán banderas y señales. En el 95% de los casos, las señales estarán a la derecha. Las cintas en el lado izquierdo de la ruta indican un cambio de dirección.
- Nunca camine más de 200 metros sin ver señales, en cuyo caso vuelva atrás hasta encontrar la última cinta o señal. Si no encuentra la última señal, póngase inmediatamente en contacto con los organizadores.
- Los participantes pueden abandonar el recorrido de la carrera cuando lo deseen y no serán penalizados si vuelven a él desde el mismo punto en que lo abandonaron.

5.5. Material obligatorio

- Esta lista puede estar sujeta a cambios, en cuyo caso se comunicarán en la guía del participante, que sustituye al Reglamento.
- Todo participante que comience la competición con bastones deberá llevarlos hasta la línea de meta. Está expresamente prohibido acceder o dejar los bastones en cualquier punto del recorrido.
- Por razones de seguridad, se aconseja a los participantes que comprueben su equipamiento para asegurarse de que está en perfectas condiciones para la carrera.



Oh meu Deus
Ultra Trail Serra da Estrela

Material obligatorio	OMD 160	OMD 100	OMD 50	OMD 20
Dorsal para colocar en el pecho, abdomen y visible durante todo el recorrido	x	x	x	x
Depósito de agua con una capacidad mínima de 1 litro	x	x	x	x
Manta térmica (min. 100x200)	x	x	x	x
Chaqueta impermeable	x	x	x	
Teléfono móvil operativo para hacer/recibir llamadas	x	x	x	x
Reservas de alimentos	x	x	x	x
Silbato	x	x	x	x
Luces - delanteras y traseras	x	x		
Alfileres o porta dorsal	x	x	x	x
Taza (la organización no repartirá tazas en las estaciones de servicio)	x	x	x	x
Tazón (la organización no proporcionará platos ni cubiertos desechables para los suministros)*.	x	x	x	

* Por razones de sostenibilidad, no se proporcionarán platos, cucharas ni vasos. Cada atleta deberá traer el recipiente que considere apropiado para su comida (preferiblemente uno que también sirva comida caliente).

5.6. Material recomendado

- Pantalones largos que cubran al menos la rodilla.
- Portador de residuos, integrado o no en la mochila.
- Guantes, gorro, sombrero o buff (según la previsión meteorológica).
- Bastones (por favor, no los dejes en gasolineras ni los metas en bolsas).
- Venda o banda elástica, crema solar, vaselina o crema antifricción, kit de costura.
- Antiácido para problemas digestivos.

- Tabletas de chocolate, barritas energéticas, trozos de fruta.
- Sobres de sal y azúcar.
- Dinero en efectivo (para cubrir cualquier imprevisto).
- Cortavientos (según la previsión meteorológica).

5.7. Sanciones

- Los directores de carrera, el equipo médico y los jefes de control presentes en los controles son responsables de la aplicación de las normas y reglamentos que rigen la carrera, por lo que están autorizados a aplicar las descalificaciones que se indican a continuación.
- Incumplimiento del presente reglamento;
- No completar la totalidad del recorrido;
- Deteriorar o ensuciar el entorno por el que se transita;
- No llevar el dorsal bien visible;
- Ignorar las indicaciones de la organización;
- Cualquier comportamiento antideportivo.

NOTA: En próximas ediciones, la organización impedirá la inscripción de los participantes que incurran en alguno de los dos últimos puntos.

5.8. Clasificaciones | Premios

- Las categorías de edad se definirán automáticamente en función de los datos facilitados por los participantes en el momento de la inscripción, y teniendo en cuenta el reglamento ATRP.
- La clasificación por equipos se otorgará sobre la base de la suma de los 3 mejores clasificados de la general, ganando el equipo con la puntuación más baja.
- Se otorgarán premios a los 3 primeros clasificados de la clasificación general en solitario en las respectivas categorías masculina y femenina para las distancias **OMD160, OMD100, OMD50 y OMD20**.
- Trofeo, sin distinción de posición o categoría, para los **VIRIATOS**

NOTA: En ningún caso se enviará por correo, un trofeo o una medalla.

5.9. Clasificación por clases

Habrà clasificación de las respectivas categorías Masculina y Femenina para todas las distancias, de acuerdo con el reglamento de la ATRP.

Se entregarán premios a los tres primeros clasificados de las respectivas categorías masculina y femenina.

M Juvenil e F Juvenil - 16 y 17 años

M Junior e F Junior – 18 y 19 años

M Sub – 23 e F Sub – 23 – 20 y 22 años

M Seniors e F Seniors – 23 a 34 años

M35 y F35 - 35 y 39 años

M40 y F40 – 40 y 44 años

M45 y F45 – 45 y 49 años

M50 y F50 – 50 y 54 años

M55 y F55 – 55 y 59 años

M60 y F60 – 60 y 64 años

M65 e F65 - 65 a 69 años

M70 - más de 70 años

NOTA: Considerando las disposiciones del Reglamento ATRP, a efectos de clasificación y puntuación de los atletas en las clases, se tendrá en cuenta la edad del atleta a 30 de septiembre de la temporada competitiva en curso.

Ej: Un atleta que cumpla 40 años el 31 de octubre será clasificado en el grupo de edad M40 en todo el circuito.

NORMAS RELATIVAS A LA LOGÍSTICA

6. METODOLOGÍA DE CONTROL DEL TIEMPO

- Todas las carreras utilizarán un sistema electrónico de control del tiempo con un chip fijado al dorsal.
- En los puntos de control habrá un dispositivo para registrar el paso de los atletas.

7. BASES DE APOYO Y CONTROL

- Las Bases de Apoyo y Control son puntos de paso obligatorio y están situadas en lugares señalados por la organización. Habrá un oficial de la organización en cada uno de estos puntos de control.
- El no control de uno o más puntos de control supondrá la descalificación.

- Durante la carrera puede haber «controles sorpresa» para asegurarse de que se sigue el recorrido en su totalidad. Evidentemente, su posición no será comunicada por la organización.
- Los abandonos deberán realizarse única y exclusivamente en las bases de apoyo. En caso de accidente o lesión en el que el participante quede inmovilizado y no pueda llegar a una base de apoyo, deberá activar la operación de rescate poniéndose en contacto con la organización.
- El número de contacto de emergencia de la organización estará impreso en el dorsal/camiseta del participante y también deberá ser guardado con antelación en el teléfono móvil del participante.
- La organización se reserva el derecho de modificar el recorrido y la posición de los puntos de control / avituallamiento en cualquier momento y sin previo aviso. En caso de condiciones meteorológicas muy adversas, la salida podrá retrasarse un máximo de dos horas, transcurridas las cuales se anulará la carrera. No habrá derecho a reembolso.
- Durante la carrera, en caso de mal tiempo y por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de modificar las barreras horarias y/o suspender, reducir, neutralizar o detener la carrera. No habrá derecho a reembolso.
- No olvides que, debido a problemas relacionados con el entorno y el tipo de evento, puede ser necesario esperar la asistencia durante más tiempo del previsto. Por lo tanto, la seguridad primaria de los atletas depende básicamente de la calidad de los materiales/equipos de que dispongan.
- Los participantes deben acatar las decisiones del personal médico especializado.

8. TIEMPO LIMITE

- Todas las carreras son de una sola etapa con un límite de tiempo.
- Las barreras de tiempo se calculan para permitir a los participantes llegar a la meta en el tiempo límite impuesto, teniendo en cuenta ya las posibles paradas (descanso, repostaje, etc.).
- Todas las bases de apoyo OMD100 y OMD160 tendrán barreras de tiempo.
- Las bases de apoyo OMD20 y OMD50 no tienen barreras de tiempo.
- Para ser autorizados a continuar en la carrera, los participantes deberán abandonar el punto de control antes de su cierre, de lo contrario se les impedirá continuar y, en consecuencia, serán descalificados.
- Si el atleta decide continuar en el recorrido, será bajo su propia responsabilidad y deberá entregar su chip/dorsal y/o tracker a la organización.
- Tenga en cuenta que es posible que no encuentre ninguna señalización, ya que los comisarios de carrera levantarán las cintas a su paso.

9. DROP BAGS | BOLSAS DE APOYO

Para **OMD160** habrá un cambio de ropa en Vide y Alvoco.

- Las bolsas deberán entregarse antes de las 10:30h debidamente identificadas (la organización proporciona la bolsa, una pegatina con el número de dorsal, el nombre de Life Base y el nombre del atleta).
- Todas las bolsas serán transportadas a la línea de meta tras el cierre de la base de apoyo.
- La organización no se hace responsable del contenido de las bolsas.
- Las bolsas sólo se entregarán previa presentación del dorsal.

Para Viriato existirá la posibilidad de un cambio de ropa en Seia, en cuyo caso deberá solicitar la bolsa y la pegatina.

Para la **OMD100** habrá un cambio de ropa en Alvoco.

- Las bolsas deberán ser entregadas antes de las 21h30, debidamente identificadas (la organización proporciona la bolsa, la pegatina con el número de dorsal, el nombre de Life Base y el nombre del atleta).
- Todas las bolsas serán transportadas a la meta después del cierre de la base de apoyo.
- La organización no se hace responsable del contenido de las bolsas.
- Las bolsas sólo se entregarán previa presentación del dorsal.

10. ABASTECIMIENTOS

- Las estaciones de repostaje dispondrán de líquidos para consumo inmediato. La organización proporcionará agua pura para llenar las botellas o bolsas de agua. El atleta deberá asegurarse de que dispone, en cada avituallamiento, de las cantidades de agua y comida necesarias para llegar al siguiente punto de avituallamiento.
- El personal de apoyo (1 por atleta) deberá proporcionar este apoyo fuera de los avituallamientos si el espacio es reducido.
- No se proporcionarán vasos, platos, cuencos ni cubiertos en los puntos de avituallamiento. Para proteger el medio ambiente, no proporcionaremos utensilios desechables.

11. INFORMACIÓN



Oh meu Deus
Ultra Trail Serra da Estrela

Dónde dormir, comer, qué hacer y lugares que visitar

Más información en: <https://visitseia.pt/#>