

## COMO PARTICIPAR

1 - INSCRIÇÃO – A participação é gratuita, mas de inscrição obrigatória; devem preencher o formulário disponível na internet e receber confirmação. A participação no "Walk with the Doc" não necessita de inscrição.

2 - PERCURSOS - Serão divulgados no início de cada mês no formulário de inscrição, nas páginas do Facebook do Desporto e do Município. Cada percurso tem um período de nove dias para ser realizado; sozinho ou com amigos / familiares. Nesse período, no 1ª domingo, será feita em grupo e terá acompanhamento técnico.

3 - DATAS:

1º percurso - setembro --- período de realização de 18 a 26 ----- Presencial no dia 19  
2º percurso - outubro ----- período de realização de 23 a 31 ----- Presencial no dia 24  
3º percurso - novembro -- período de realização de 20 a 28 ----- Presencial no dia 21  
4º percurso - dezembro - período de realização de 18 a 26 -----Presencial no dia 19  
5º percurso - janeiro ----- período de realização de 22 a 30 ----- Presencial no dia 23  
6º percurso - fevereiro --- período de realização de 19 a 27 ----- Presencial no dia 20

4 - VALIDAÇÃO - Só serão consideradas válidas as participações que cumpram o Regulamento. Cada participação será validada com o envio de uma foto sua no percurso, ou do envio do ficheiro GPX ou ainda através de um "Print Screen" do seu percurso (no caso de ter App do telemóvel) e envio para o Email ou WhatsApp do Gabinete de Desporto.

Os participantes do "WalkwiththeDoc" não necessitam de validação.

(Sugestão: pode gravar o seu percurso com um telemóvel e com uma aplicação de tracking, exemplo Strava). Caso tenha dificuldades neste procedimento contacte-nos.

5 - PRAZOS - As provas têm que ser concluídas dentro dos dias definidos

6 - NORMAS DGS - Os participantes deverão cumprir com todas as regras definidas pela Direção Geral de Saúde, em vigor, no momento da atividade.

7 - PRÉMIOS:

- Ao finalizar 3 provas, receberão em uma t-shirt técnica de participação. Esta, só pode levantada após conclusão da 3ª participação.

- Ao realizar todos os percursos receberão também uma medalha finisher.

- O diploma de participação personalizado será enviado por email.

- O local de entrega dos prémios é no Pavilhão Municipal.

- Para receber os prémios têm estar inscritos nesta plataforma

8 - A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes e incidentes que ocorram durante a realização das mesmas;

9 - Os inscritos devem ser conscientes das suas limitações físicas e capacidade de navegação;

10 - Os participantes devem ter idade igual ou superior a 18 anos ou acompanhado por um adulto;

11 - Embora sem carácter competitivo, será atribuído um ranking on-line dos tempos da corrida;

12 - Casos omissos neste regulamento serão decididos pela organização.

Organização:

Município de Moimenta da Beira - Gabinete de Desporto - Centro de Marcha e Corrida

Parceria:

USF Aquilino Ribeiro – Programa "Walk with the Doc"

Mais informações:

[Website do Município](#)

[Facebook do Desporto](#)

Contatos:

Telm: 935 520 110 / WhatsApp / Email [desporto@cm-moimenta.pt](mailto:desporto@cm-moimenta.pt)