

## Regulamento

1 - INSCRIÇÃO – A participação é gratuita, mas de inscrição obrigatória (uma inscrição para cada percurso). Tem de preencher o formulário google disponível no Website da Câmara Municipal - e receber confirmação.

A participação no programa "Caminhe com um Doutor" não necessita de inscrição. Contudo, caso pretenda receber os prémios de participação, deve fazer a inscrição.

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

### 3 – DATAS

1º "Terras do Demo" ----- setembro ----- de 18 a 26 ----- dia 19 com apoio técnico (dom 9h30)

2º "O homem da nave" ----- outubro ----- de 23 a 31 ----- dia 24 com apoio técnico (dom 9h30)

3º "Andam faunos pelos bosques" ----- novembro ---- de 20 a 28 ----- dia 21 com apoio técnico (dom 9h30)

4º "Abóboras do Telhado" ----- dezembro ---- de 18 a 26 ----- dia 19 com apoio técnico (dom 9h30)

5º "A Via Sinuosa" ----- janeiro ----- de 22 a 30 ----- dia 23 com apoio técnico (dom 9h30)

6º "Geografia Sentimental" ----- fevereiro ----- de 19 a 27 ----- dia 20 com apoio técnico (dom 9h30)

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, do envio do ficheiro GPX ou ainda através de um "Print Screen" do seu percurso (no caso de ter App do telemóvel) para o Email ou WhatsApp do Gabinete de Desporto.

Os participantes do "Caminhe com um Doutor" 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 – Os Percursos têm que ser concluídos dentro das datas definidas.
- 6 - NORMAS DGS - Os participantes devem cumprir com todas as regras definidas pela Direção Geral de Saúde, em vigor, no momento da atividade.
- 7 - PRÉMIOS:
- Ao finalizar 3 percursos, receberão em uma t-shirt técnica de participação.
  - Ao finalizar todos os percursos receberão também uma medalha finisher.
  - O certificado de participação é enviado para o email no final de cada participação.
  - O diploma de participação final será personalizado e enviado por email.
  - O local de entrega dos prémios é no Pavilhão Municipal.
  - Para receber os prémios têm que estar inscritos nesta plataforma.
- 8 – AMBIENTE: Esta é uma atividade de natureza como tal, vamos contemplar e cuidar. Sugerimos a todos os participantes o não uso de garrafas de água de plástico assim como, de outros materiais não biodegradáveis. Recomendamos ainda a prática do Plogging.
- 9 - A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes e incidentes que ocorram durante a realização das mesmas.
- 10 - Os inscritos devem ser conscientes das suas limitações físicas e capacidade de navegação.
- 11 - Os participantes menores têm de ser acompanhados por um adulto.
- 12 - Casos omissos neste regulamento são 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" - "Caminhe com Um Doutor"

Mais informações:

[Website do Município](#)

[Facebook do Desporto](#)

Contatos:

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