

VI CAMINHADA DE BESELGA A FREIXINHO

Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense

Beselga, 12 de julho de 2020



Os sintomas mais sugestivos da COVID-19 são:

- Tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual);
- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$);
- Dificuldade respiratória.

Contudo, há casos confirmados de diagnóstico laboratorial positivo para SARS-CoV-2 em pessoas assintomáticas ou com quadros clínicos menos específicos, estando descritos: perda total ou parcial do olfato e/ou do paladar, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, vômitos e diarreia.

Se tem algum destes sintomas fique por favor em casa. Haverá mais oportunidades de participar no futuro.

REGULAMENTO VI CAMINHADA DE BESELGA A FREIXINHO 2020

A Associação Beselguense, apresenta o regulamento para a **VI CAMINHADA DE BESELGA A FREIXINHO**. Assim, para a caminhada define-se:

Artigo 1.º **Organização**

1.1. A Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense organiza uma caminhada aberta a todos os participantes sem limitações físicas impeditivas da prática desportiva, denominada VI Caminhada de Beselga a Freixinho, a qual se regerá pelo presente Regulamento e por todas as adendas publicadas pela Organização até 4 dias antes da data do início da Caminhada.

1.2. A VI Caminhada de Beselga a Freixinho tem o apoio da Câmara Municipal de Penedono, da Junta de Freguesia de Beselga e do Hotel Convento Nossa Sra. do Carmo em Freixinho.

1.2 Os casos não previstos neste Regulamento, assim como todas as eventuais dúvidas originadas pela sua interpretação, serão analisadas e decididas pela Organização.

Artigo 2.º **Inscrições**

2.1. As inscrições feitas online (www.associacaobeselguense.pt).

2.2. As inscrições são limitadas e decorrerão até **8 de julho de 2020** ou até se esgotarem as vagas.

2.3. Não são aceites inscrições para almoços de acompanhantes.

2.4. Em caso de **alteração** na inscrição o participante terá de efetuar uma nova inscrição, informando a substituição da mesma no campo das observações.

2.5. Modalidades de Participação e limite de vagas

MODALIDADE A – grátis - Participação na Caminhada e abastecimentos. Regresso em transporte próprio **(50 vagas)**. **Devem assinalar no campo das observações: sem transporte.**

MODALIDADE B – grátis - Participação na Caminhada e abastecimentos. Regresso de autocarro **(50 vagas)**.

MODALIDADE C -13.00 € - Participação na Caminhada, abastecimentos e **almoço**. Regresso de autocarro **(100 vagas)**.

Ao contrário das outras edições o almoço não será buffet, mas servido. Os participantes serão distribuídos previamente por mesas. É muito importante que os grupos/famílias se inscrevam todos ao mesmo tempo para ficarem juntos na mesma mesa. Todos os grupos/famílias devem ter um responsável que procederá ao pagamento de todos os almoços no secretariado evitando-se aglomerações de pessoas. O baixo número de vagas prende-se com a necessidade do distanciamento social.

2.6. A inscrição só será válida depois de ativada no sítio da Associação Beselguense.

2.7. Em caso de desistência devem informar a Organização obrigatoriamente (sobretudo aqueles que se inscreveram com almoço). Caso contrário terão de pagar o respetivo valor do almoço.

Artigo 3.º **Caminhada**

3.1. Os participantes deverão cumprir as recomendações da DGS: **desinfetar as mãos com solução à base de álcool, manter a distância recomendada de 2 metros entre pessoas não-coabitantes e usar máscara facial adequada.**

3.2. Secretariado

Os grupos (formais ou informais) ou as famílias devem escolher um representante para fazer a efetivação da participação de todos os elementos evitando-se a aglomeração de pessoas. Caso haja lugar ao pagamento de almoços o mesmo deve reunir a quantia certa (13€ por almoço) e entregar no secretariado poupando-se tempo e evitando-se o manuseamento de trocos. **O uso de máscara e desinfeção das mãos é obrigatório no secretariado.**

3.3. Partida

Depois de efetivada a inscrição (a partir das 7h30) poderão iniciar de imediato a caminhada evitando-se desta forma o ajuntamento de pessoas. Os participantes com o devido distanciamento poderão realizar o percurso sem terem a máscara facial colocada.

3.4. Zonas de Abastecimento

Vamos optar por produtos embalados individualmente. Ao aproximarem-se do local do abastecimento deverão colocar a máscara e desinfetar as mãos. É proibido mexer nos produtos. Um dos elementos da Organização irá distribuir o que solicitarem e devem continuar o trajeto. Aos participantes solicita-se o cuidado de deixar o lixo (garrafas, papéis ou outros materiais) nos locais apropriados, a fim de serem devidamente recolhidos. A Organização e a Natureza agradecem. **O uso de máscara e desinfeção das mãos é obrigatório.**

3.5. Almoço

Ao contrário das outras edições o almoço não será buffet, mas servido. Os participantes serão distribuídos previamente por mesas. É muito importante que os grupos/famílias se inscrevam todos ao mesmo tempo para ficarem juntos na mesma mesa e não termos que efetuar alterações de última hora que em último caso poderão não ser possíveis. **O uso de máscara na entrada e desinfeção das mãos é obrigatório.**

3.6. Viagem de autocarro

No autocarro os grupos/famílias também se devem sentar próximos. **O uso de máscara e desinfeção das mãos é obrigatório.**

3.7. A organização terá à disposição a altimetria do percurso na página da Associação Beselguense.

3.8. A caminhada terá aproximadamente uma extensão de cerca de 15 kms.

3.9. Os trilhos e estradas, estão abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes deverão cumprir escrupulosamente as normas em vigor relativas à circulação rodoviária, nomeadamente o código de estrada e sua legislação regulamentar.

3.10. O percursos estará marcado com fitas sinalizadoras.

3.11. A organização terá um "batedor" na frente do percurso para assegurar a inviolabilidade do mesmo e um "carro vassoura" que removerá toda a sinalização e assegurar que ninguém fica perdido. Por isso, não devem sair do trajeto estipulado.

3.12. Durante a caminhada existirá uma Zona de Abastecimento e pontos de água.

3.13. A organização terá o apoio de viaturas para o acompanhamento dos participantes ao longo do percurso.

3.14. A organização assegura a todos os participantes que por qualquer motivo tiverem de abandonar a caminhada, o seu transporte para o local de chegada.

3.15. Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ser alterado o percurso previamente estabelecido.

3.16. Programa

Domingo 12 de julho

- 7h:30 – Abertura do Secretariado
- Início das partidas
- 8h:30 – Encerramento do Secretariado.
- 8h35- Saída do "carro vassoura"
- 12h:00 – Chegada prevista
- Transfer para a Beselga (participantes que não almoçam)
- 12h:30 – Almoço Convívio
- Transfer para a Beselga

Artigo 4.º **Disposições Gerais**

4.1 A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os participantes respeitá-lo ao longo de toda a caminhada, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

4.2. É obrigatório o uso de máscara no secretariado, na zona de Abastecimento, na entrada para o restaurante e no autocarro. **O desrespeito desta regra implica a proibição de inscrição em eventos posteriores.**

4.3. O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, águas, sumos etc., no seu próprio CamelBak, mochila ou nos bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

O desrespeito destas regras implica a proibição de inscrição em eventos posteriores.

Artigo 5.º **Direitos de Imagem e Publicidade**

5.1. Os participantes são livres de tirar fotografias e fazer vídeos do evento.

5.2. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da caminhada em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial

e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

Artigo 6.º
Jurisdição

6.1. Todos os participantes na VI Caminhada de Beselga a Freixinho, ao remeterem a sua Ficha de Inscrição, devidamente preenchida, aderem, sem restrições, ao presente Regulamento.

6.2. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a caminhada, serão analisadas e decididos pela Comissão Organizadora da VI Caminhada de Beselga a Freixinho.

Artigo 7.º
Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento.

Artigo 8.º
Estabilidade e Interpretação do Regulamento

8.1. O presente regulamento não será modificado na sua generalidade. Contudo, estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

Beselga, 16 de junho de 2020.