



## VI CAMINHADA DE BESELGA A FREIXINHO

Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense

Beselga, 18 de julho de 2021



### 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 atas publicadas pela Organização até 4 dias antes da data do início da Caminhada.

**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](http://www.associacaobeselguense.pt)).

**2.2.** As inscrições são limitadas e decorrerão até **15 de julho de 2021**.

**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)**.

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

**MODALIDADE C -15.00 €** - Participação na Caminhada, abastecimentos e almoço. Regresso de autocarro **(100 vagas)**.

À semelhança das outras edições o almoço será buffet. 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.

**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 (15€ 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. Não se esqueçam que cada 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 bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. **O uso de máscara e desinfeção das mãos é obrigatório.**

#### **3.5. Almoço**

À semelhança das outras edições o almoço será buffet. 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. Sempre que necessitarem de se servir terão que usar máscara e luvas obrigatoriamente.**

#### **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.** 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.

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

### **3.17. Programa**

#### **Domingo 18 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 prova, 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, 14 de julho de 2021.