



X CAMINHADA NOTURNA

Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense

Beselga, 14 de agosto 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 X CAMINHADA NOTURNA

A Associação Beselguense, apresenta o regulamento para a **X CAMINHADA NOTURNA**. 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 **X Caminhada Noturna**, 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 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 **12 de agosto de 2021**.

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



2.4. Modalidades de Participação e limite de vagas

MODALIDADE A – grátis - Participação na Caminhada e abastecimentos **(50 vagas)**.

MODALIDADE B – 5.00€ - Participação na Caminhada e abastecimentos e t-shirt **(50 vagas)**.

MODALIDADE C - 5.00 € - Participação na Caminhada, abastecimentos e "ceote" **(50 vagas)**.

MODALIDADE D - 9.00 € - Participação na Caminhada, abastecimentos, t-shirt e "ceote" **(50 vagas)**.

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

2.6. Em caso de desistência devem informar a Organização obrigatoriamente (sobretudo aqueles que se inscreverem nas Modalidades B, C e D). Caso contrário terão de pagar o respetivo valor da inscrição.

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 inscrições o mesmo deve reunir a quantia certa 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 18h30) 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. Ceote

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. É obrigatório levar **telemóvel**.

3.7. A organização terá à disposição as altimetrias dos percursos na página da Associação Beselguense.

3.8. A Caminhada Noturna dividir-se-á em 2 percursos com diferentes extensões e graus de dificuldade. O Percurso Longo e o Percurso Curto terão aproximadamente uma extensão de **12 e 10 kms** respetivamente.

3.9. Só poderão seguir para Percurso Longo aqueles que chegarem à divisão (Percurso Longo/Percurso Curto) **antes das 21h15**. Os que chegarem depois desta hora terão que fazer obrigatoriamente o percurso curto.

3.10. 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.

3.11. Os percursos estarão marcado com fitas sinalizadoras e placas.



3.12. A organização terá um “batedor” na frente do percurso para assegurar a inviolabilidade do mesmo e um “carro vassoura” para assegurar que ninguém fica perdido. Por isso, não devem sair do trajeto estipulado.

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

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

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

3.16. 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.

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

3.18. Programa

Sábado 14 de agosto

- 18h:00 – Abertura do Secretariado
- 18h30 – Início das partidas
- 19h:30 – Encerramento do Secretariado
- 19h35- Saída do “carro vassoura”
- “Ceote”

Artigo 4.º **Disposições Gerais**

4.1 A marcação dos percursos é da responsabilidade da organização, devendo os participantes respeitá-los 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 e na zona do ceote. **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 X Caminhada Noturna, 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 X Caminhada Noturna.

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, 7 de agosto de 2021.