

## **REGULAMENTO DA CAMINHADA**

A caminhada Solidária organizada pela Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Sanguedo e a Associação AMICIS pretende única e exclusivamente a angariação de verbas que reverterão na íntegra a favor destas Associações.

O cumprimento deste regulamento é obrigatório a todos os envolvidos na caminhada, nomeadamente: Organização e Participantes.

A caminhada vai reger-se pelo presente Regulamento e por toda e qualquer outra regulamentação ou interpretação publicada pela organização como adenda ao regulamento e publicada até 10 dias antes da data de início da caminhada.

Os casos não previstos neste Regulamento, assim como todas as eventuais dúvidas originadas pela sua interpretação, serão analisados e decididos pela Organização da caminhada. Para ver a sua dúvida esclarecida e para que a Organização se pronuncie acerca da mesma deve remetê-la para o seguinte email: [dsanguedo@cruzvermelha.org.pt](mailto:dsanguedo@cruzvermelha.org.pt)

Todos os participantes, ao se inscreverem, aceitam, sem restrições, o presente Regulamento.

### **Local e Horário**

A caminhada irá decorrer no dia 11 de Setembro de 2022, com início na freguesia de Sanguedo pelas 09h00.

### **Caminhada**

Os participantes podem optar por se inscrever numa das seguintes modalidades:

- Caminhada de 6 Kms, com dificuldade média fácil;
- Caminhada de 10 Kms, com dificuldade média alta;

O percurso estará integralmente marcado com fitas e placas sinalizadoras.

A Caminhada de 6 Kms terá ao longo do seu percurso, 1 Zona de Assistência onde serão fornecidos abastecimentos líquidos e sólidos e a caminhada de 10 Kms terá 2 Zonas de Assistência.

Haverá uma pequena animação na partida para todos os participantes.

### **Percurso da Caminhada**

1. Percurso com partida no Parque do São Bartolomeu em Sanguedo, seguida de trajecto definido pela Organização.
2. Passagem por diversos locais das Freguesias de Sanguedo e Argoncilhe.
3. Chegada ao Parque do São Bartolomeu em Sanguedo;

A organização compromete-se a escolher as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto das caminhadas.

### **Participantes:**

A participação na caminhada está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade superior a 18 anos, desde que estejam devidamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo.

A inscrição de um participante menor de idade só será aceite mediante o acompanhamento de um adulto no dia da caminhada.

A Organização só se responsabiliza pelos participantes inscritos na caminhada, que estarão devidamente cobertos pelo seguro do evento.

### **Inscrições:**

Todos os participantes que desejem participar na "Caminhada Solidária" deverão efectuar a sua inscrição em:

- <http://www.lap2go.pt>

Ou presencialmente na Secretaria da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Sanguedo, no seguinte horário: Segunda a sexta-feira das 09h30 às 12h30 e das 14h30 às 17h30.

### **Opção 1 – Inscrição na Caminhada Solidária, de 6 ou 10 Kms – Valor 5,00€**

A taxa de inscrição referida inclui o seguinte:

- Jersey alusiva à caminhada;
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Primeiros Socorros
- Seguro desportivo com franquias (responsabilidade civil e acidentes pessoais)
- Oferta de 1 sande de porco no espeto, cerveja ou sumo

### **Opção 2 – Inscrição na Caminhada Solidária, de 6 ou 10 Kms – Valor 3,00€**

A taxa de inscrição referida inclui o seguinte:

- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Primeiros Socorros
- Seguro desportivo com franquias (responsabilidade civil e acidentes pessoais)
- Oferta de 1 sande de porco no espeto, cerveja ou sumo

**O cancelamento da inscrição dará lugar á devolução de 50% do valor pago, se comunicado por email à organização com 48 horas de antecedência, relativamente à data.**

**DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES - 09 de Setembro de 2022.**

**Após esta data só serão aceites inscrições depois de aprovadas pela Organização.**

### **Normas de Segurança:**

-Para a segurança de todos não será permitida a participação de indivíduos em bicicletas, acompanhados por animais, skates, patins, cadeiras de rodas e carrinhos de bebés.

- Os participantes que recebam assistência devem colocar-se na berma do caminho e não obstruir a passagem.

- Cada participante é responsável pela utilização de roupa e outro equipamento, adequado às condições meteorológicas previstas para o local.

**- Haverá locais onde o trânsito se encontra aberto a veículos, pelo que todos os participantes deverão obrigatoriamente respeitar as regras de trânsito.**

**Os participantes devem ter atenção às placas sinalizadoras e aos sinais de trânsito.**

### **Contatos:**

Qualquer dúvida ou esclarecimentos contactar:

Secretaria da Delegação da Cruz Vermelha de Sanguedo - 910 113 429

Delegação da Cruz Vermelha de Sanguedo - 227 445 149

Email da Delegação da Cruz Vermelha de Sanguedo - [dsanguedo@cruzvermelha.org.pt](mailto:dsanguedo@cruzvermelha.org.pt)

Horário de Funcionamento da Secretaria: 09h30 às 12h30 e das 14h30 às 17h30.