

---

# Regulamento

# Caminhada/Corrida

“Mexe-te, Caminhando...”

# Coutos em Movimento

01 MAIO 2025

Organização: Associação Cultural Desportiva Datus

---



---

# REGULAMENTO

## ORGANIZAÇÃO

A organização deste evento é realizada pela Associação Cultural Recreativa Desportiva DATUS, com o apoio da Junta de Freguesia dos Coutos de Viseu e do Município de Viseu e do IPDJ - Instituto Portugues do Desporto e juventude - Viseu, em parceria com Quinta da Póvoa do Respinheiro.

## APRESENTAÇÃO

O evento é composto por um percurso de cerca de 10km (aproximadamente), para servir de palco ao “Projecto Mexe-te Caminhando...” na sua 2ª etapa da Caminhada sem qualquer caracter de competição.

O evento, dará também a possibilidade de que quiser fazer o mesmo percurso em modo corrida , tendo a organização prémios aos primeiros 3 atletas (masculinos e femininos) a cruzar a meta.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A caminhada não terá restrições quanto à idade, no entanto os menores participam sob total responsabilidade do seu responsável legal.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da caminhada em que vão participar bem como na versão corrida e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma.

## REGULARIZAÇÃO DA INSCRIÇÃO

1. O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site <https://www.waitastart.com> e é válido apenas após a concretização do pagamento através de referência multibanco, mbway, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.

2. A inscrição na Caminhada (ou versão corrida) implica a aceitação do presente regulamento.

---

## **PRAZOS E TAXAS DE INSCRIÇÃO**

- 1. As inscrições terminam no dia 21 de abril de 2025 às 23h:59min.**
- 2. O valor da caminhada é de 8 €. Na versão corrida é 10 € euros**

## **INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO**

- 1. Abastecimento de sólidos e líquidos**
- 2. Seguro de acidentes pessoais;**
- 3. Senha para almoço;**
- 4. Outros brindes e ofertas;**

## **DORSAL**

- 1. O dorsal é pessoal e intransmissível e tem o número do caminheiro.**
- 2. Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem.**
- 3. Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e ou passagem.**

## **SECRETARIADO**

**Todos os caminheiros devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do Secretariado, podendo ser solicitado pela organização a apresentação do Cartão de Cidadão.**

**Locais secretariado a designar posteriormente**

## **PROGRAMA**

**Domingo, 01 de Maio de 2025 08:30h**

- Abertura de secretariado na zona de partida. 07:30h**
- Encerramento de secretariado.**

---

**09:00h – Partida dos participantes da caminhada/corrída**

**-12:00h – Entrega de prémios (poderá ser antecipada caso se verifiquem condições para a entregas dos troféus e os respetivos atletas estejam presentes para tal)**

**A organização, reserva-se no direito de alteração do programa por motivos que advenham do decorrer do evento;**

### **PERCURSO e CRONOMETRAGEM**

**Todo o percurso será marcado de acordo com a setas, fitas e ou indicação específica, de modo a que sejam de fácil identificação para o atleta. Quanto a cronometragem dos atletas que preferirem participar na versao corrida, informamos que só sera feita aos primeiros 3 atletas (masculinos ou femininos ) e manualmente á chegada á linha de meta**

### **PRÉMIOS**

**A caminhada não será competitiva ,porem haverá prémios aos 3 primeiros atletas que participarem na versão corrida, a chegar á linha de meta .**

**Haverá prémio para a equipa mais numerosa**

### **SEGURANÇA**

**1. O evento realiza-se independentemente das condições climáticas do dia do evento, podendo a organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que entenda estar em risco a integridade física dos participantes;**

**2. Na passagem em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal durante os percursos os atletas devem ser responsáveis, cumprir as normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar, e zelar pela sua segurança e integridade física;**

**3. O peitoral/dorsal incluirá um número de contato de emergência.**

### **RESPONSABILIDADE do PARTICIPANTE**

**1. O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.**

**2. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.**

---

Os atletas devem ser responsáveis e abster-se de quaisquer atos que possam causar danos a terceiros, nomeadamente em terrenos contíguos aos percursos.

3. O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de reembolso.

## **SEGURO**

1. Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro de acidentes pessoais, da responsabilidade da organização.

2. Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o email [acrd.datus@gmail.com](mailto:acrd.datus@gmail.com) até ao dia 5/05/2025.

## **PROTEÇÃO DE DADOS**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

**DIVULGAÇÕES** Serão publicadas notícias e informações adicionais, de forma regular, mais próximo da data do evento, na página do facebook do evento ou em outras paginas das redes sociais.

## **CANCELAMENTO**

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização. Nesse caso, a organização reserva-se o direito de nos 2 dias que antecedem à data prevista para a realização do evento, decidir e comunicar acerca das ações a serem tomadas resultantes do cancelamento. No caso de um desses fatores estar associado a condições climáticas desfavoráveis, o evento pode ser cancelado no próprio dia.

---

## OMISSÕES

1. Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.
2. Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento, sendo estas comunicadas previamente no site do evento.

## INFORMAÇÕES E CONTACTOS

E-mail: [acrd.datus@gmail.com](mailto:acrd.datus@gmail.com)

Contacto telefónico: 964239717

Página do Facebook: Mexe-te Caminhando -  
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61571682836777>

---