

# **REGULAMENTO da Caminhada**

## **ORGANIZAÇÃO**

A organização deste evento é realizada pelo Grémio Desportivo e Cultural do Mondego e do Dão.

## **APRESENTAÇÃO**

O evento é composto por um percurso de cerca de 10km (aproximadamente).

## **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

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

### **Condições físicas para participação nas provas**

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



**Grémio Desportivo e Cultural**  
**Mondego e Dão**

## **Regularização da Inscrição**

1. O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site [apedalar.pt](http://apedalar.pt) ou no **comércios local** que serão oportunamente divulgados na nossa pagina oficial do Facebook e é válido apenas após a concretização do pagamento através de referência multibanco, mbway ou em monetário, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.
2. A inscrição na Caminhada implica a aceitação do presente regulamento.

## **Prazos e Taxas de Inscrição**

1. As inscrições terminam no dia 30 de Agosto de 2026 às 23h:59min.
2. A Caminhada tem um custo de 10€.
3. O Almoço (opcional) tem um custo de 5€.

## **Incluído na Inscrição**

1. Abastecimento de sólidos e líquidos
2. Seguro de acidentes pessoais;
3. Brindes e ofertas;
4. Pulseira para almoço (para quem adquire Almoço).

## **SECRETARIADO**

Todos os Participantes devem proceder ao levantamento do kit de Participação durante o período de funcionamento do Secretariado, podendo ser solicitado pela organização a apresentação do Cartão de Cidadão.



## **PROGRAMA**

Domingo, 06 de Setembro de 2026

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

08:45h - Encerramento de secretariado.

09:10h – Partida dos participantes da caminhada

13:00h – Almoço Convívio

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

## **Percurso**

Todos os percursos são marcados de acordo com a setas, fitas e ou indicação específica, de modo a que sejam de fácil identificação para o participante.

## **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 participantes 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;



**Grémio Desportivo e Cultural**  
**Mondego e Dão**

## **Responsabilidade do Caminheiro**

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 participantes 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 [geral.gdcmd@gmail.com](mailto:geral.gdcmd@gmail.com) até às 15:00 do dia 06/09/2026.



## **ANEPC- Autoridade Nacional De Emergência e Proteção Civil**

Qualquer impedimento pela ANEPC- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil para a realização do evento na data prevista por condições de segurança, a organização reserva-se ao direito de marcar uma nova data, em que reúna total e inequívoca segurança para os participantes.

## **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 Grémio Desportivo e Cultural Mondego e Dão / SaCanas bike team.



**Grémio Desportivo e Cultural  
Mondego e Dão**

## **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:** geral.gdcmd@gmail.com

**Página do Facebook:** <https://www.facebook.com/gremio.dc.mondegodao>



**Grémio Desportivo e Cultural  
Mondego e Dão**