

DESPORTO NA ESCOLA 22/23

PASSEIO PEDESTRE

Documento Orientador

Data: 27 de outubro

Horário: 9h00 – 17h00 horas

Organização: CMC / Associação de Desportos de Aventura Desnível

Tipo de atividade: Orientação

Data Limite de Inscrição: 14 de Outubro de 2022

DEFINIÇÃO

No PASSEIO PEDESTRE 2022 propõe-se a execução de um percurso de serra, com cerca de 16 km, entre a Mercado de Cascais e a Pedra Amarela - Campo Base. Tem como base a orientação através da leitura do mapa e do *roadbook* fornecidos pela organização, privilegiando um ritmo de prática que não sublinhe a velocidade de execução, mas sim o usufruir do espaço envolvente. Abrange também provas de cariz ambiental na perspetiva de transmitir uma forma correta de usufruir da natureza.

PARTICIPAÇÃO

Alunos dos estabelecimentos de ensino público e privado do concelho de Cascais com idades a partir dos 14 anos (inclusive).

Cada escola poderá inscrever um número máximo de 3 equipas, constituídas por 10 alunos e um ou dois professores.

ITINERÁRIO | HORÁRIOS

MERCADO DE CASCAIS • RIBEIRA DAS VINHAS • PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO • FUNDAÇÃO SÃO FRANCISCO • JANES • MALVEIRA • TAPADA DA URZEIRA • PEDRA AMARELA – CAMPO BASE

09h00 - Início da atividade no Mercado de Cascais

17h00 - Término da atividade em Pedra Amarela – Campo Base.

NORMAS REGULAMENTARES

- O ritmo de marcha é sugerido pela organização.
- O horário de execução do percurso deverá ser cumprido à risca.
- No momento do *briefing* as equipas têm que estar completas e junto dos seus responsáveis.
- A prova tem a duração máxima de aproximadamente 6h00, sendo que o momento de refeição está incluído na duração da prova.
- Na zona de partida será distribuído um mapa de orientação e um *roadbook* a cada equipa, tendo que ser entregues no final da atividade.
- É obrigatória a presença de todos os elementos da equipa na concretização de todas as provas.
- A alimentação será da responsabilidade de cada equipa participante.
- É da responsabilidade de cada aluno dispor de um recipiente com/para água, podendo o mesmo ser abastecido nos postos de abastecimento existente ao longo do percurso.
- É expressamente **PROIBIDO** circular em estradas asfaltadas.
- A desistência do Professor Responsável implica a imediata suspensão de toda a equipa.

DESPORTO NA ESCOLA 22/23

PASSEIO PEDESTRE

Documento Orientador

PENALIZAÇÕES

Serão penalizadas as equipas que:

- Forem encontradas a CIRCULAR PELAS ESTRADAS ASFALTADAS (exceto os momentos de cruzamento);
- Provocarem qualquer DANO À NATUREZA (como deitar lixo para o chão);
- Comparecerem no local de CHEGADA DE CADA POSTO FORA DO HORÁRIO de tolerância. Para cada troço do percurso é indicado um tempo de execução que pode ser antecipado em 5 minutos ou dilatado em 5 minutos (tempo de tolerância de chegada);
- Para cada minuto registado aquém ou além do limite de tolerância corresponde uma penalização de 1 ponto;
- No caso de uma equipa FALHAR A PASSAGEM DE UM POSTO DE CONTROLO, ser-lhe-á registada uma penalização equivalente ao tempo previsto para cumprir o troço de percurso (por exemplo: tempo previsto 40 minutos corresponde a uma penalização 40 pontos).

POSTOS DE CONTROLO

No início do PERCURSO PEDESTRE será distribuído a todas as equipas um mapa com a localização dos postos. Existirão postos de controlo fixos, com ou sem prova, e postos de controlo móveis, estes últimos principalmente por motivos de segurança. Todos os postos contemplam elementos da organização devidamente identificados.

MATERIAL NECESSÁRIO E OBRIGATÓRIO

1 Cantil/garrafa com água (que poderá ser reabastecido nos postes de abastecimento), almoço frio, calçado adequado (sapatos ténis ou equivalente), meias apropriadas à prática desportiva, chapéu ou boné, impermeável e/ou polar, creme de proteção.

Nota: Não serão disponibilizadas garrafas de água. Os postos de abastecimentos disponibilizarão apenas água sendo necessário dispor de um recipiente próprio.

RECOMENDAÇÕES

- Usar protetor solar e chapéu;
- Beber água frequentemente; ingerir alimentos energéticos;
- Procurar zona de sombra;
- Realizar períodos de descanso sempre que necessário;
- Respeitar os outros e a natureza;
- Não deitar lixo para o chão; Não fazer lume.

TRANSPORTE

O transporte é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais.

CASOS OMISSOS

Qualquer situação não prevista neste regulamento será resolvida pela organização.

CEDÊNCIA DE IMAGEM

A escola ao proceder à inscrição dos seus alunos implementa os recursos necessários para a autorização de cedência de forma gratuita e incondicional, à Câmara de Cascais dos direitos de utilização de imagem dos mesmos tal como captada nas filmagens ou fotografias que terão lugar durante as atividades, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.