



DESPORTO NA ESCOLA 2016/2017

PASSEIO PEDESTRE AZOIA-CASCAIS

Documento Orientador

Datas: 20. Outubro. 2016

Local: Azoia – Mercado de Cascais

Horário: 09.30 – 18.00 horas

Enquadramento: Associação de Desportos de Aventura Desnível

Tipo de atividade: Competição

Destinatários: alunos nascidos a partir de 2002

Data Limite de Inscrição: 12 de Outubro de 2016

DEFINIÇÃO

No PASSEIO PEDESTRE 2016 propõe-se a execução de um percurso de serra, com cerca de 16 km, entre a Azóia e Cascais. 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 e cultural, na perspectiva de transmitir uma forma correta de usufruir da natureza.

PARTICIPAÇÃO

Alunos dos estabelecimentos de ensino público e privado do concelho de Cascais, com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos (inclusive).

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

ITINERÁRIO | HORÁRIOS

AZÓIA • PENINHA • MALVEIRA DA SERRA • JANES • ZAMBUJEIRO • MURCHES • CASCAIS

8H30m - Concentração na **Azóia**, onde será feita a receção dos participantes.

- Início do percurso.

17H00m - Término da atividade no **Mercado da Vila de Cascais**.

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 de aproximadamente 4h30m. 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 expressamente **PROIBIDO** circular em estradas asfaltadas.
- A desistência do Professor Responsável implica a imediata suspensão de toda a equipa.

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



DESPORTO NA ESCOLA 2016/2017

PASSEIO PEDESTRE AZOIA-CASCAIS

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

1 Cantil com água, almoço frio, calçado adequado (sapatos ténis ou equivalente), meias apropriadas à prática desportiva, chapéu ou boné, camisa ou t-shirt de cores claras, creme de proteção.

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.

TRANSPORTES

O transporte é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais.

CASSOS OMISSOS

Qualquer situação não prevista neste regulamento será resolvida pela organização.

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas