



Tudo começa nas pessoas

## DESPORTO NA ESCOLA 2017/2018

### PASSEIO PEDESTRE CASCAIS-PEDRA AMARELA

Documento Orientador

**Datas: 19.Outubro.2017**

**Local:** Mercado de Cascais – Pedra Amarela Campo base

**Horário:** 09.00 – 17h00 horas

**Enquadramento:** Associação de Desportos de Aventura Desnível

**Colaboração:** Cascais Ambiente

**Destinatários:** alunos nascidos a partir de 2003

**Data Limite de Inscrição:** 12 de Outubro de 2017

#### DEFINIÇÃO

No PASSEIO PEDESTRE 2017 propõe-se a execução de um percurso de serra, com cerca de 18 km, entre a 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 compreendidas entre os 14 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

CASCAIS-MERCADO • MURCHES • ZAMBUJEIRO • PISÃO • BARRAGEM DO RIO DA MULA • TAPADA DO SALDANHA • PORTELA • PEDRA AMARELA – Torre de Vigia • PEDRA AMARELA CAMPO BASE

**8h45** - Concentração no Mercado de Cascais, onde será feita a receção dos participantes.

**9h00** - Início da atividade

**17h00** - Término da atividade na 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 expressamente **PROIBIDO** circular em estradas asfaltadas.
- A desistência do Professor Responsável implica a imediata suspensão de toda a equipa.

#### 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, almoço frio, calçado adequado (sapatos ténis ou equivalente), meias apropriadas à prática desportiva, chapéu ou boné, impermeável e/ou polar, 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.