

# UNIÃO DAS FREGUESIAS DO CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 - 2735-302 Agualva-Cacém  
Telefone - 219129380 □ Fax - 219129389 □ secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

## CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE SÃO MARCOS/CACÉM

### NORMAS CAMINHADAS 2019

#### 1. Organização:

- 1.1. As Caminhadas são iniciativas que estão enquadradas no Centro Municipal de Marcha e Corrida de São Marcos/Cacém organizadas pela União de Freguesias Cacém e São Marcos;
- 1.2. As caminhadas são eventos de atividade física e cultural, destinados a toda a população da União das Freguesias do Cacém e São Marcos, não tendo fins lucrativos nem objetivos de competição.
- 1.3. **Programa de Caminhadas 2019:**

### CALENDÁRIO 2019

#### Caminhadas ao Fim de semana

Março					
Data	Hora	Concentração	Grupo Destinado	Inscrição	Local
Sábado - 16, março de 2019	14h	São Marcos, Av. do Brasil.	<b>Caminhada 12ª Milha Urbana SM</b> Toda a População 3km	Grão, Feijão	São Marcos, Av. do Brasil.
Domingo - 31, março de 2019	7h	CCP/shopping Cacém	<b>VI Crok Trail</b> Toda a População	Valor da inscr. * (Ver normas das caminhadas 2019)	Coruche - Aldeia de Erra
Maio					
Data	Hora	Concentração	Grupo Destinado	Inscrição	Local
Domingo -19, maio de 2019	8h	CCP/shopping Cacém	Toda a População	Azeite	Serra de Sintra -Capuchos
Outubro					
Data	Hora	Concentração	Grupo Destinado	Inscrição	Local
Domingo - 16, outubro de 2019	8h	CCP/shopping Cacém	Toda a População	Cereais	Monsanto

Quadro-1

#### Quartas-Feiras a Caminhar pelo Cacém

Na última quarta-feira dos meses de fevereiro, março, abril, maio, junho, outubro e novembro o Centro Municipal de Marcha e Corrida do Cacém vai promover várias caminhadas pela freguesia do Cacém e arredores.

Fevereiro					
Data	Hora	Concentração	Grupo Destinado	Local	
4ª feira 27, fevereiro	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo	

# UNIÃO DAS FREGUESIAS DO CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 - 2735-302 Agualva-Cacém

Telefone - 219129380 □ Fax - 219129389 □ secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

<b>Março</b>				
<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Concentração</b>	<b>Grupo Destinado</b>	<b>Local</b>
4ª feira 27, março	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo
<b>Abril</b>				
<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Concentração</b>	<b>Grupo Destinado</b>	<b>Local</b>
4ª feira 24, abril	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo
<b>Maió</b>				
<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Concentração</b>	<b>Grupo Destinado</b>	<b>Local</b>
4ª feira 29, maio	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo
<b>Junho</b>				
<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Concentração</b>	<b>Grupo Destinado</b>	<b>Local</b>
4ª feira 26, junho	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo
<b>Outubro</b>				
<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Concentração</b>	<b>Grupo Destinado</b>	<b>Local</b>
4ª feira 30, outubro	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo
<b>Novembro</b>				
<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Concentração</b>	<b>Grupo Destinado</b>	<b>Local</b>
4ª feira 27, novembro	18h	CM MC Cacém	Toda a População	Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo

Quadro-2

## 2. Percurso:

- 2.1. Os percursos das Caminhadas variam consoante o seu local e deverão ter uma distância entre os 6 km e os 10 km – dificuldade baixa e média;
- 2.2. Os caminhantes deverão fazer-se acompanhar de uma garrafa de água durante a digressão;
- 2.3. A caminhada será orientada pelos técnicos da União de Freguesias, não sendo permitido aos participantes o desvio do trajeto, para garantir a sua segurança.

# UNIÃO DAS FREGUESIAS DO CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 - 2735-302 Agualva-Cacém  
Telefone - 219129380 □ Fax - 219129389 □ secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

## 3. Inscrições:

**3.1.** As inscrições nas caminhadas aos fim-de-semanas podem ser feitas até 2 dias antes da data da sua realização, na Sede da União de Freguesias no Cacém e no Centro Carlos Paredes em São Marcos. As caminhadas terão como valor de inscrições a entrega de um género alimentar de acordo com o (**quadro-1**). O transporte para o local das caminhadas será assegurado pela união das freguesias, exceto para a caminhada da 12ª milha Urbana de São Marcos.

**3.2.** A caminhada/ Trail VI Crok Trail a inscrição tem de ser realizada no Centro Carlos Paredes e o valor da inscrição (**quadro-3**) tem de ser pago no ato da inscrição. As inscrições só são aceites até dia 20 de março de 2019.

Prova	Distância	Valor
Trail Longo	21km	13 €
Trial Longo estafeta ( 2 elementos)	13km + 8km	24 € (12 € por atleta)
Trail Curto	13km	13 €
Caminhada	7km	5 €

Quadro-3

### A inscrição no Trail Longo e Curto inclui:

- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão e os 5 primeiros da geral Masculina e Feminina
- Prémios para as três (3) primeiras equipas do Trail e Trail Curto, considerando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão
- Lembranças para as 5 equipas com mais inscritos na soma do Trail e Trail Curto
- Prémio de Finisher (não existe para a caminhada)
- Prémio de Finisher "Tradicional" do Ribatejo: refeição ligeira e bebidas da região (há possibilidade de os participantes escolherem refeição vegetariana)
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Dorsal com chip descartável (não existe para a Caminhada e Cork Kids)
- Seguro de acidentes pessoais
- Banhos
- Cronometragem eletrónica com colocação de tempos online logo que o evento finalize (não existe para a Caminhada e Cork Kids)
- Classificações disponíveis online conforme os participantes vão cruzando a meta (não existe para a Caminhada e Cork Kids)
- É obrigatório o uso do dorsal na frente da camisola (assim evita-se erros de leitura dos chips)

**3.3.** Não há idade limite para a inscrição nas caminhadas, no entanto, os menores de 18 anos deverão ter autorização (por escrito) ou estarem acompanhados pelos pais ou responsável;

# UNIÃO DAS FREGUESIAS DO CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 - 2735-302 Agualva-Cacém  
Telefone - 219129380 □ Fax - 219129389 □ [secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt](mailto:secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt)

- 3.4. O utente ao inscrever-se, responsabiliza-se como está apto a realizar atividade física de acordo com lei nº5/2007 de 16 de janeiro (lei de bases de atividade física e do desporto);

## 4. Geral

- 4.1. Os participantes deverão trazer roupa confortável e desportiva para a atividade;
- 4.2. Os CAMINHANTES, em qualquer momento da Caminhada, ou seja, antes, durante ou depois da sua realização, permitem a publicação e a utilização de quaisquer fotografias, filmes, sua voz ou outra gravação da sua participação no evento;
- 4.3. Todas e quaisquer irregularidades ou atitudes consideradas antidesportivas pela organização, cometidas pelos caminhantes, serão motivo de exclusão dos mesmos do evento;
- 4.4. Casos omissos e quaisquer dúvidas que sejam levantadas com referência a este evento serão resolvidos pela Organização, que tem total soberania sobre o mesmo, não sendo aceites reclamações posteriores;
- 4.5. Dúvidas sobre este regulamento podem ser esclarecidas através do e-mail: [centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt](mailto:centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt) ou do telefone 938540281 / 210131931;

**União das Freguesias do Cacém e São Marcos**  
**Departamento de Intervenção Social Ação Social, Emprego, Educação, Cultura, Desporto e Juventude**

CENTRO CARLOS PAREDES — Lúdico, Cultural e Desportivo de São Marcos  
Av. Do Brasil – Tel.:938540281 / 210131931  
E-mail: [centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt](mailto:centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt)

