

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA
DE ESPOSENDE



WWW.DESPORTO.ESPOSENDE.PT

2024

ESPOSENDE
câmara municipal

Esposende
**Naturalmente
é Desporto**
www.desporto.esposende.pt

esposende 2000



Spin
Run
Esposende



**NORMAS
DE PARTICIPAÇÃO**

2024 NORMAS DE PARTICIPAÇÃO



ENQUADRAMENTO O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Esposende (CMMCE) é um programa organizado pela Câmara Municipal de Esposende e que conta a parceria do Centro Social da Juventude de Mar, da Associação Desportiva de Esposende e da Spin&Run. Trata-se de um programa que visa a promoção de um estilo de vida saudável, através da prática da atividade física orientada e adequada ao nível de desenvolvimento físico de cada pessoa.

ATIVIDADE Ao longo do ano, serão organizadas onze sessões de treino, sempre no primeiro domingo do mês. Os treinos realizam-se por percursos sinalizados e de acordo com o nível de preparação de cada participante. São corridas informais, sem qualquer tipo de classificação.

PUBLICO ALVO É um programa direcionado para participantes, maiores de 16 anos, que consigam correr, no mínimo, de forma contínua, 1 Km em ritmo baixo.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- A inscrição é gratuita;
- Os participantes devem fazer, obrigatoriamente, a sua inscrição para cada corrida;
- As inscrições estão limitadas a um número máximo de 100 participantes por corrida;
- A participação está coberta por um seguro de prática desportiva;
- Aconselhamos os participantes a realizarem um exame médico desportivo podendo, opcionalmente, ser feito através do CMMCE. O exame terá um custo de 12,00€;
- Uma vez que não haverá corte de trânsito rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, assim como, respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Tratando-se de uma corrida informal, é fundamental a consciência e a responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que, é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai passar o percurso;

ABASTECIMENTO Será fornecido abastecimento líquido no final de cada corrida.

INSCRIÇÕES

Inscrições e mais informações em:

www.desporto.esposende.pt

Email: desporto@cm-esposende.pt