



Desafio de Caminhada & Ciclismo

Participe do evento praticando caminhada ou ciclismo e registre seu percurso em um aplicativo.

Depois, envie a comprovação dos quilômetros percorridos ao Sesc Camaquã e receba sua medalha e certificado de participação!

REGULAMENTO

Regulamento Desafio de Caminhada e Ciclismo 2025

SUMÁRIO

CAPITULO I – DA ORGANIZAÇÃO	3
CAPITULO II – DOS OBJETIVOS:	3
CAPITULO III – DA COORDENAÇÃO	3
CAPITULO IV – DESAFIO	3
CAPÍTULO V – DAS INSCRIÇÕES	4
CAPÍTULO VII – DA PREMIAÇÃO	4
CAPITULO VIII – DISPOSIÇÕES FINAIS	5

CAPITULO I – DA ORGANIZAÇÃO

Art. 1 - Este regulamento é o conjunto das disposições que regem a realização do Desafio Sesc de Caminhada e Ciclismo Camaquã - 2025, constituído por eventos de caráter não competitivo que buscam a promoção do lazer ativo e a contemplação da natureza e cultura de diferentes localidades do Rio Grande do Sul.

Art. 2 - O Desafio é promovido pelo Sesc Camaquã.

CAPITULO II - DOS OBJETIVOS:

Art. 3 - O Objetivo do evento consiste em motivar e incentivar cada atleta, independentemente de ser profissional, amador ou iniciante, a concluírem com êxito suas metas durante o mês do desafio. Sendo assim não incentivamos a disputa ou concorrência entre atletas, pois o objetivo final é concluir o desafio dentro do prazo estabelecido;

Art. 4 – Objetivos Específicos:

- Proporcionar experiências diferenciadas de Lazer, destacando as práticas físicas em meio à natureza;
- Possibilitar que pessoas de diversas idades e diferentes níveis de condicionamento físico possam estar no mesmo evento esportivo;
- Ampliar a discussão sobre novos modelos de eventos esportivos, onde a competição dá lugar à participação e aspectos afetivos e experienciais constituem a base das ações ofertadas à comunidade.

CAPITULO III - DA COORDENAÇÃO

Art. 5 - A coordenação geral do Desafio é o órgão máximo durante a realização do evento, tendo como membros, os seguintes colaboradores:

- Gerente da Unidade Sesc Camaquã;

Técnico em Esporte e Lazer da Unidade Sesc Camaquã;

Art. 6 - Compete à coordenação geral:

Coordenar a execução do evento;

Decidir sobre questões próprias da administração e da organização desportiva e cultural, bem como da aplicação do regulamento.

CAPITULO IV - DESAFIO

Art. 7 – O Desafio terá seu início às 00h00 do dia 14 de fevereiro de 2025, devendo ser cumprido até as 23h59 do dia 12 março de 2025, em locais públicos ou privados e rotas de livre escolha do participante sendo de livre escolha se o local será pavimentado ou não, a ser percorrido, o horário também é de escolha do atleta.

Observação: Corridas indoor também serão aceitas, desde que comprovadas com foto do odômetro* (*Imagem com data e distância percorrida).

Art. 8 - O desafio consiste em percorrer CAMINHADA - **30km ; 50km ; 100km ou 200km** e CICLISMO - **200km; 300km; 500km ou 1000km** durante o período mencionado acima, no Art. 7.

Art. 9 - O participante deverá realizar uma captura da tela onde tem o registro de sua atividade, independente do aplicativo utilizado. Atenção o tipo de atividade tem que ser **“Corrida” ou “Caminhada” / “Ciclismo” ou “Pedalada”**.

§ Também serão aceitas atividades realizadas em esteiras, bicicletas ergométricas e atividades indoor com uso de “rolo”.

Observação: Caso o participante não tenha perfil em nenhum aplicativo, o mesmo deverá realizar uma captura da tela do odômetro, com os dados de distância e data, pois o desafio tem um período específico a ser realizado;

Art. 10 – O participante que concluir o desafio deverá enviar para o e-mail pdonay@sesc-rs.com.br ou ligar (51) 3671-6492 whatsapp (51) 98156-4496 o print/captura das atividades para a comprovação de conclusão do mesmo;

Art. 11 – Convidamos a todos à seguir o Sesc Camaquã (facebook e instagram) e usar nas atividades postadas nas redes sociais as hashtags: #DesafioSescCamaquã #SescCamaquã

CAPÍTULO V - DAS INSCRIÇÕES

Art. 12 - As inscrições podem ser feitas em uma unidade do Sesc no Rio Grande do Sul ou no site do Sesc/RS

Art. 13 – O valor da inscrição será de R\$ 25,00 para clientes das categorias comércio e serviços / empresários e seus dependentes e de R\$ 35,00 para o público em geral. O período de inscrições será do dia 27 de janeiro à 14 de fevereiro.

Evento livre para todas as idades.

CAPÍTULO VII – DA PREMIAÇÃO

Art. 14- O evento, em caráter participativo, terá como premiação a squeeze personalizada do evento, certificado digital de participação e uma medalha para todos os concluintes do desafio.

☐ No dia 14 de fevereiro, início do desafio e último dia de inscrição ocorrerá o evento “S Day”, em frente ao Sesc Camaquã, com alongamento e atividade para os participantes do Desafio e público em geral, onde os participantes do Desafio de Ciclismo poderão retirar a squeeze de brinde para realizar seus treinos.

☐ O certificado e medalha poderão ser retiradas pelo inscrito, na Unidade do Sesc Camaquã ou na Unidade Sesc da região do inscrito, após o término da realização do desafio, à partir de 13 de março de 2025.

CAPITULO VIII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 15- Avaliação e identificação de Riscos: por se tratar de uma prática esportiva, em grupo ou individual, os participantes devem reconhecer os riscos inerentes à modalidade esportiva de Ciclismo.

☐ Os riscos podem ser advindos de vários fatores como: terreno, clima, ambientais, equipamentos, técnicos, segurança pública, estado das vias e entre outros. Todos aqueles que praticam o ciclismo ou corrida estão sujeitos aos riscos de acidentes. Por isso é tão importante o uso dos equipamentos de segurança. Os riscos de acidentes nas atividades envolvidas são significativos e envolvem possibilidade de luxações, fraturas e acidentes com risco, é muito importante cuidar da sua saúde, quanto a busca de um médico que possa promover uma avaliação física é algo muito bem recomendado. Seguir as regras específicas da modalidade, equipamentos adequados, boa conduta e disciplina são fatores que podem reduzir os perigos e riscos de uma série de possíveis danos físicos.

☐ Portanto, é de suma importância o reconhecimento do participante de assumir livremente todos os riscos ao participar do Desafio. Por não se tratar de um evento, não há pontos de concentração oficial, carros de apoio, alimentação de percurso em áreas próprias, veículos com equipe de socorro, nem quaisquer outros dispositivos inerentes aos eventos. Trata-se de desafio pessoal, facultativo, por adesão, com montagem de rotas e programação própria dos participantes, cabendo a esses a montagem do seu esquema de segurança e alimentação.

Art. 16- Ao participar do evento, o inscrito estará concordando com as condições estipuladas neste regulamento e atesta que estará em perfeitas condições física e de saúde para participar;

Art. 17 - A organização do evento reserva-se o direito de utilizar fotos e filmagens postadas nas redes sociais com as hashtags do evento, contendo imagens dos participantes inscritos;

Art. 18 - A organização do Desafio não oferece nenhum tipo de seguro de acidentes ou de vida, nem seguros de responsabilidade civil, não tendo responsabilidades sobre os equipamentos usados para a prática esportiva;

sendo os riscos inerentes a prática de atividade esportiva de responsabilidade do atleta.

Art. 19 - Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora do evento.