



Regulamento e Boletim de Inscrição

Organização : Instituto do Desporto

Data : 30 de Outubro

Horas : 09:30h~11:00h

Roteiro : Parque de Merendas da Barragem de Hác-Sá e trilhos para passear em família e um circuito de manutenção (partida e chegada no Parque de Merendas da Barragem de Hác-Sá)

Destinatário: Todos os cidadãos de Macau

Vagas : 2.000 pessoas

Custo : Gratuito

Data de inscrição : De 7 a 26 de Outubro. As vagas serão preenchidas por ordem de chegada.

Modo de inscrição: Pelo telefone n.º 2823 6363 ou enviar para o fax n.º 8796 5611 o boletim de inscrição que pode ser obtido no website do Instituto do Desporto, depois de devidamente preenchido.

Observações:

1. O Instituto do Desporto disponibilizará aos participantes um serviço de transporte de ida e volta, com partida e chegada no Fórum de Macau e no Parque Central da Taipa (Troço da Avenida de Guimarães).
2. As partidas do Fórum de Macau e do Parque Central da Taipa (Troço da Avenida de Guimarães) decorrem entre as 07:30h e as 09:00h.
3. O regresso do Parque de Merendas da Barragem de Hác-Sá decorre entre as 11:00h até às 12:30h para os mesmos locais da partida.

Notas:

Cada participante deverá:

1. Usar vestuário ligeiro, calças compridas, calçado para caminhada ou ténis.
2. Utilizar repelentes com "DEET" nas roupas ou na pele exposta para prevenir as picadas de mosquito.
3. Cumprir as instruções do pessoal, sendo proibido sair do grupo e caminhar sozinho.
4. Fazer exercícios de aquecimento, antes de iniciar a caminhada.
5. Manter o ambiente limpo.
6. O acto de inscrição implica que o participante declara que se encontra fisicamente apto para a caminhada e que se responsabiliza por quaisquer alterações às suas condições físicas que possam ocorrer durante a caminhada.



É expressamente proibido:

1. Fumar.
2. Deitar lixo para o chão.
3. Entrar nos arbustos ou dentro da floresta.
4. Subir ao topo de rochedos para tirar fotografias ou apreciar a paisagem.

Boletim de inscrição:

Nome :	
Pessoa a contactar :	Número do participante :
N.º de Telefone :	N.º de Fax :

Os dados pessoais recolhidos destinam-se apenas à inscrição na actividade desportiva e constam de uma base de dados. Os dados poderão ser transmitidos à associação desportiva que co-organize a actividade. De acordo com a Lei n.º 8/2005 o titular dos dados tem o direito de acesso, rectificação e actualização dos dados armazenados pelo Instituto do Desporto. Os dados pessoais são tratados de modo seguro e confidencial.