

REGULAMENTO OFICIAL

Evento: **Elas no Topo**

Data: 22/03

Horário de saída: 4h da manhã

Local de saída: Praça Coberta, Orleans.

Percurso: 12km (trajeto com subida)

1. SOBRE O EVENTO

O Elas no Topo é um evento de caminhada em grupo com percurso de aproximadamente 12km de subida, com saída às 4h da manhã da Praça Coberta, contemplação do nascer do sol e, ao final, café da manhã de confraternização.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. A participante declara estar em boas condições físicas e de saúde para realizar atividade física de média a alta intensidade.

2.2. No ato da inscrição, é obrigatório informar:

Se possui algum problema de saúde (cardíaco, respiratório, ortopédico, metabólico, entre outros);

Se faz uso contínuo de medicamentos;

Se possui qualquer restrição médica para prática de atividade física.

2.3. Participantes com problemas de saúde deverão apresentar liberação médica, caso a organização julgue necessário.

2.4. A organização não se responsabiliza por problemas de saúde decorrentes de omissão de informações no ato da inscrição.

3. RESPONSABILIDADE

3.1. Cada participante é responsável por sua condição física e por avaliar se está apta a realizar o percurso.

3.2. O evento acontecerá em ambiente externo e natural, podendo envolver riscos como terrenos irregulares, subidas íngremes, variações climáticas e esforço físico intenso.

3.3. Ao se inscrever, a participante declara estar ciente dos riscos e isenta a organização de responsabilidade por incidentes decorrentes de condições de saúde pré-existentes não informadas.

4. RECOMENDAÇÕES

1. Usar roupas confortáveis e apropriadas para caminhada.
2. Utilizar tênis adequado para trilha ou caminhada.
3. Levar garrafa de água.
4. Levar lanterna ou headlamp (por conta do horário).
5. Alimentar-se adequadamente antes da atividade.

5. AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Ao participar do evento, a participante autoriza o uso de sua imagem em fotos e vídeos para divulgação nas redes sociais e materiais promocionais do Elas no Topo.