

CAMPEONATO CONCELHIO DE CAMINHADAS 2024

Introdução à campeonato

A Câmara Municipal de Almada realiza, a partir de dia 1 de dezembro de 2024 até ao dia 31 de janeiro de 2025, o 1º Campeonato Concelhio de Caminhadas “Viva Saudável – Almada”, com o propósito de incentivar a prática de exercício físico e a adoção de um estilo de vida saudável e equilibrado.

O 1º Campeonato Concelhio de Caminhadas “Viva Saudável – Almada” (1º Camp. Caminhadas), é realizado no âmbito do projeto App “Wellk/ Viva Saudável – Almada”, que a Câmara Municipal de Almada, com a parceria tecnológica da Wellk, está a dinamizar e a desenvolver.

Esta prova consiste numa competição virtual, individual e coletiva, na modalidade de Caminhada e Corrida, em que os participantes têm oportunidade de participar, sem ter de cumprir um trajeto ou percurso oficial nem distâncias pré-determinadas.

DESTINATÁRIOS: População em geral. Tanto em equipa como individualmente.

CALENDARIZAÇÃO: De 1 de dezembro de 2024 a 31 de janeiro de 2025.

PRÉ-REGISTO DAS EQUIPAS

A fim de antecipar a preparação da eventual participação de uma equipa e de poder coordenar todas as ações de comunicação e informação prévias, é possível um período de inscrição através do seguinte formulário de inscrição, atribuindo uma pessoa de contacto responsável: [AQUI](#)

Formato da atividade

- Competição municipal virtual, por equipas ou individual, através da inscrição da prática desportiva de cidadania ligada à liga das caminhadas 2024.
- A equipa inscreve-se através do seguinte formulário: [AQUI](#). Os participantes individuais podem se inscrever diretamente na aplicação (app).
- A equipa é configurada através do registo de pessoas “Ativ@”, que fazem e gerem a sua inscrição através da app oficial do Desafio (App Wellk). Cada pessoa pode escolher a equipa a que se quer juntar.
- Os quilómetros activos são calculados através do registo de qualquer exercício físico que implique um movimento medido por GPS a partir da própria aplicação oficial (WELLK), ou de aplicações como Strava ou Fitbit, que podem ser importadas automaticamente para a aplicação, como indicado na secção sobre o registo dos quilómetros activos. A aplicação fornece uma catalogação dos diferentes tipos de atividades que podem ser contabilizados como atividades de qualificação.
- Os resultados obtidos pelas equipas ou individualmente são o resultado dos quilómetros activos registados pelos seus “Activ@s” registados.

INSCRIÇÃO - EQUIPAS

A fim de antecipar a preparação da eventual participação de uma equipa e de poder coordenar todas as acções de comunicação e informação prévias, é possível um período de inscrição através do seguinte formulário de inscrição, atribuindo uma pessoa de contacto responsável: [AQUI](#)

Todos os clubes e associações, independentemente da sua dimensão, podem inscrever-se.

Devem aceder ao questionário em anexo e registar a equipa com os dados da equipa e de contacto da pessoa de referência.

A cada 24 horas, a equipa será revista e adicionada à aplicação para convidar pessoas activas a participar em nome do clube.



INSCRIÇÃO - PESSOAS ATIVAS

As pessoas com idade igual ou superior a 14 anos podem inscrever-se como “participantes Activ@”, pois são elas que podem dar o seu consentimento para a utilização de aplicações móveis, em conformidade com o disposto no artigo 7.º da Lei Orgânica sobre a Proteção de Dados e a Garantia dos Direitos Digitais.

Podem participar todos os Atletas Populares e Federados, de ambos os sexos, desde que se encontrem em boa condição física, sendo a mesma da inteira responsabilidade do atleta ou do clube que representa.

A organização não se responsabiliza por qualquer acidente ocorrido, sendo que os atletas inscritos devem estar cobertos por seguro desportivo ou seguro de acidentes pessoais próprio, exceto os atletas federados, que possuem seguro desportivo.

Para gerir a inscrição dos cidadãos no Desafio através da aplicação Wellk e garantir uma participação sem problemas, devem ser seguidos os seguintes passos:

Passo 1 Descarregar a aplicação oficial Wellk do Liga Caminhadas

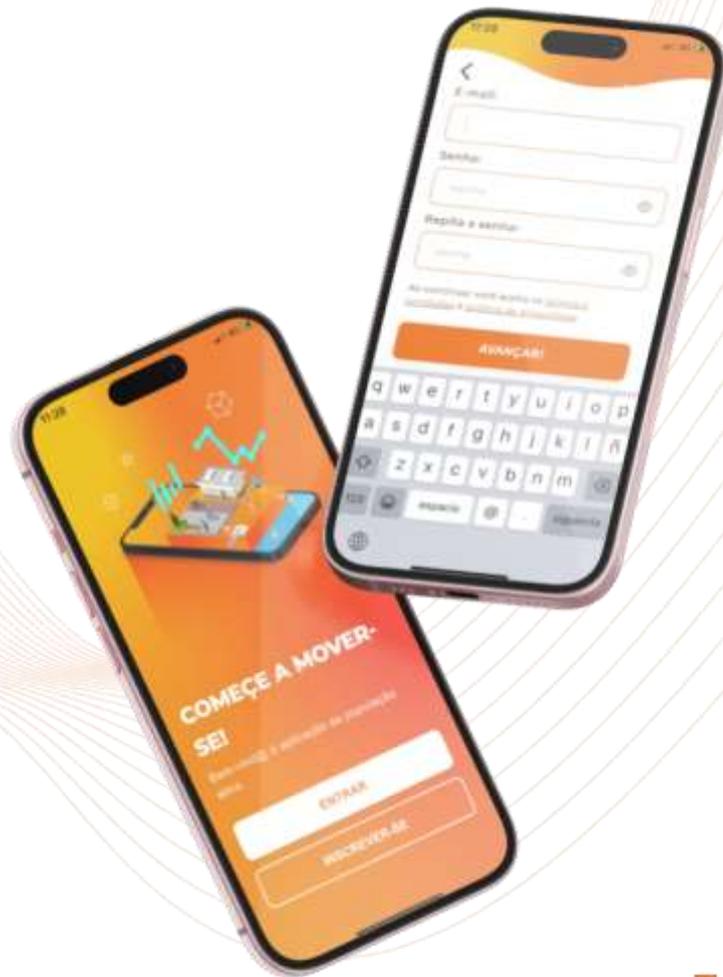
- Todos os suportes informativos do Liga caminhadas 2024 incluirão um código QR através do qual os cidadãos terão a opção de conhecer as instruções para aceder à aplicação.
- Se acedido por computador
 - [LINK](#) iOS
 - [LINK](#) Android
- Se estiver a aceder a partir de um telemóvel, o seguinte link abre a loja diretamente [LINK](#)



INSCRIÇÃO - PESSOAS ATIVAS

Passo 2 Registrar na aplicação

- As pessoas que solicitam o registo como “Activ@” podem registar-se utilizando qualquer conta de e-mail ou fazendo o login através do Google ou da Apple, ambas as opções estão indicadas na aplicação com links de acesso rápido.
- A aplicação fará várias perguntas ao utilizador, cujas respostas são voluntárias, a fim de conhecer as suas preferências e motivações para a prática desportiva, com vista à interação durante o Desafio (a aplicação tem a política de proteção de dados pessoais relevante que deve ser conhecida e aceite pelo candidato).

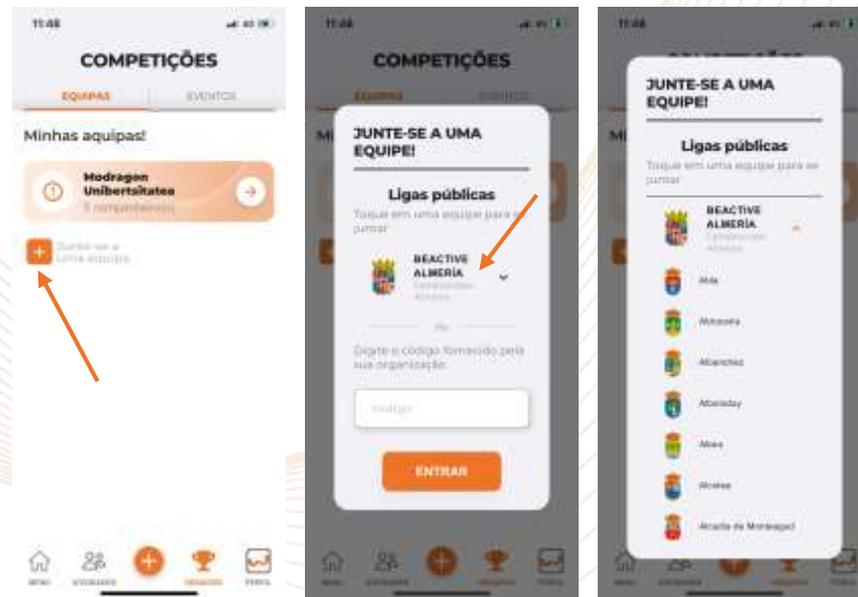


INSCRIÇÃO - PESSOAS ATIVAS

Passo 3: Participar no desafio

- Navegue até à secção de desafios da aplicação. Na barra superior, na secção das equipas, a pessoa “Activ@” irá juntar-se a um equipa de Liga de Caminhadas 2024 (equipa). Selecione o equipa correspondente.

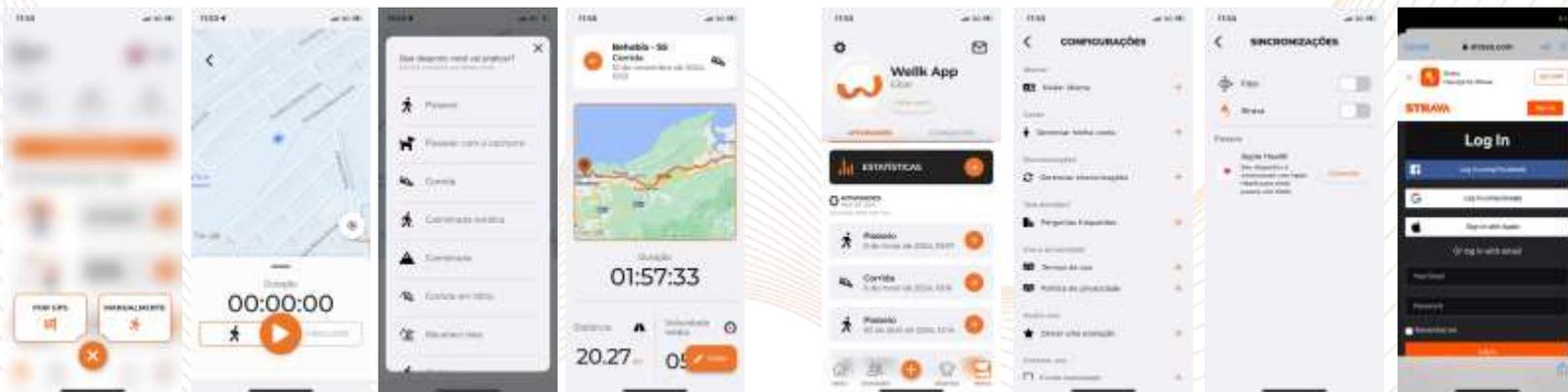
- Secção de desafios
- Equipas
- Junte-se a uma equipa
- “Liga caminhadas 2024”
- Selecione o equipa correspondente
- Se quiser participar sem uma equipa, selecione a opção “individualmente - sem equipa”.



Registo de atividades

Paso 4: Registo de caminhadas

- Explicação de como registar actividades utilizando o GPS da aplicação, serão contados a partir de 01/12/2024.
- Instruções para ligar a aplicação Wellk ao Strava ou Fitbit para importar automaticamente as actividades.



São estabelecidos limites para as actividades que podem ser registadas. Em nenhum momento as actividades podem ter uma velocidade média superior a 60 km/h, nem podem ser acumulados mais de 300 km num dia. As actividades que não cumpram estas características serão eliminadas da progressão.

Assistência técnica

Assistência técnica:

- É estabelecido um canal de comunicação claro e acessível para resolver as questões técnicas dos participantes.
- Um endereço de correio eletrónico específico para apoio: wellk@wellk.eus
- Página de contacto no sítio Web da Wellk: www.wellk.eus
- Redes sociais Facebook, Twitter ou Instagram (wellk_app) para responder a perguntas e fornecer actualizações



Escalões

Os escalões etários admitidos a participar, em ambos os sexos, são:

14 aos 35 Anos

35 aos 55 Anos

+ 55 Anos

A data de nascimento e o sexo é definida no registo inicial do perfil de entrada na App “Wellk/ Viva Saudável – Almada”.



MUITO OBRIGADO!