



# DESAFIO

EcoCultural

**MODALIDADE CAMINHADA**

**O Mundo pelos seus pés...**

# REGULAMENTO

**EDIÇÃO 2023**



## DEFINIÇÃO

O *Desafio EcoCultural* é uma competição, nas modalidades caminhada, ciclismo e cavalgada, individual ou em dupla, em local de livre escolha do participante, na natureza e/ou na área urbana, em qualquer lugar do planeta, focado na saúde física, mental, emocional e espiritual das pessoas, na sustentabilidade do Planeta e na construção de uma sociedade do Bem Viver.

**Desafio:** ato de desafiar – provocação - incitar ao combate - obstáculo a ser ultrapassado – peleja - partida.

**Eco:** do grego oíkos - casa, habitat; elemento de composição. Exprime a noção de casa, espaço comum. Exprime a noção de meio ambiente e ecologia - ecologia é a ciência que estuda os seres vivos em "suas casas", no meio em que vivem.

**Cultura:** do latim cultura, culturae - que significa "ação de tratar", "cultivar" ou "cultivar a mente e os conhecimentos" - Cultural é um conjunto complexo e interdependente de conhecimentos, crenças, leis, tradições, artes, costumes e hábitos de um determinado conjunto de seres humanos constituídos em sociedade.



## **LOGOGAMARCA**

**Globo/planeta** – representa todo o espaço terrestre conhecido, pois o projeto do “DESAFIO EcoCultural” tem uma vocação internacional. Representa ainda uma suspensão de todas as fronteiras de cor, raça, religião e território de nações em função da vida como CAMINHO que se dá em uma casa comum.

**Indivíduo caminhando** – simboliza a vida como movimento em uma itinerância permanente. Aponta para o projeto que quer desinstalar e provocar a todos a um movimento ecológico e cultural que coloca a ênfase na experiência única e transformadora de cada um.

**Os pés tocando o planeta** - representa a motivação de mapear o planeta com o ritmo próprio de cada ser humano, seja caminhando, pedalando ou cavalgando. Para além de quilometragens, rumos e azimutes, queremos marcar humanamente todo o planeta com experiências e vivências pessoais.

**Os dois marcos** – representam o DESAFIO que tem início e fim, como um território específico e demarcado. Mostra ainda que o DESAFIO se encontra no caminho, ou seja, na experiência vivida no percurso. A linha pontilhada revela as marcas deixadas pelas pegadas, pedaladas e cavalgadas. Abaixo do nome DESAFIO se encontra o nome EcoCultural, ou seja, a base ecológica e cultural de todo o processo.

**As cores** – verde, em dois tons, representam os princípios do Projeto do DESAFIO EcoCultural, que se aproximam de uma economia verde, propondo o consumo consciente, reciclagem, reutilização de bens, uso de energia limpa e valorização da biodiversidade.



## O DESAFIO CONSISTE EM

1. Fazer um percurso, do início ao fim, de uma única vez, em qualquer lugar de sua escolha, na natureza, na área urbana ou integrando os dois ambientes
2. Identificar lugares e bens culturais do caminho que, na sua opinião, vale a pena valorizar, conhecer e promover
3. Registrar com fotos: início e final de seu percurso, lugares e bens culturais materiais e imateriais
4. Identificar o seu percurso com um nome criativo
5. Escolher e realizar uma das ações de cuidado com o Planeta associados ao seu Desafio – abaixo:
  - Cuide de uma planta, animal ou pessoa
  - Plante e cuide de uma árvore próximo à sua casa
  - Recolha e recicle 10kg de plástico na natureza
  - Proteja, com uma atitude, uma espécie em extinção
  - Crie um Clube de Amigos do Desafio EcoCultural para cuidar de um Bem Cultural (praça, parque, fonte de água, praia, tradição cultural ou outro)
6. Relatar sua experiência em um diário de viagem na página do evento
  - A partir de sua inscrição você tem até 31 de agosto para realizar sua caminhada
  - Pode percorrer vários percursos ou o mesmo percurso várias vezes
  - Registre sua melhor performance e experiência em seu Diário de Viagem, no link do evento, e concorra a prêmios – o melhor Diário de Viagem
    - ✓ Com fotos de lugares do seu percurso – concorre, com uma foto, à melhor foto
    - ✓ Relato de sua experiência – concorre melhor relato da experiência
    - ✓ Um nome criativo para seu percurso – concorre nome mais criativo dado ao percurso



## **ATRIBUTOS**

Desafio individual  
e coletivo que valoriza  
experiências individuais  
e coletivas

Bem-estar integral  
favorece a Saúde física,  
mental, emocional e espiritual

Perspectiva de um indivíduo  
Integrado com seu habitat

Acolhimento, envolvimento e pertencimento  
ao universo dos bens culturais materiais  
e imateriais da própria comunidade



## **I. QUEM PODE PARTICIPAR**

Todos as pessoas que têm uma vontade indomável de se superar e desejam concorrer a prêmios com suas experiências e histórias. Menores devem estar acompanhadas de, pelo menos, um adulto.

### ***- Pessoas interessadas em saúde física, mental, emocional e espiritual***

- Motive-se
- Desafie-se
- Revele-se ao planeta
- Descreva sua experiência
- Concorra a prêmios

### ***- Amantes da cultura, do esporte e do turismo***

- Marque seus lugares e bens culturais preferidos
- Divulgue roteiros e circuitos conhecidos
- Crie novos roteiros em um Diário de Viagem
- Divulgue sua localidade, cidade e região

### ***- Caminhantes, ciclistas e cavaleiros amadores e profissionais***

- Estabeleça novos desafios
- Divulgue seus percursos
- Promova sua região

### ***- Santuários, Parques e Caminhos Religiosos***

- Divulgue seu destino e seus atrativos: divulgando o evento e pedindo para os participantes marcarem seu destino
- Revele seu caminho ao Brasil e ao mundo

### ***- Escolas***

- Inscreva e divulgue sua escola
- Integre o evento com um projeto de educação local
- Concorra a prêmios

### ***- Instituições: empresas, clubes, grupos e outros***

- Forme times
- Motive sua equipe
- Escolha seu desafio
- Conecte-se com a natureza, a cultura e sua cidade

### ***- Municípios***

- Divulgue suas trilhas, circuitos e roteiros para o Brasil e o mundo
- Promova seu patrimônio cultural
- Integre o evento na programação de sua secretaria de cultura, esporte e turismo



## II. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

**Para que você possa participar do Desafio EcoCultural, modalidade Caminhada 2023, é obrigatório que:**

1. Faça sua inscrição no link disponibilizado no site do evento
2. Aceite **irrestritamente** as condições impostas no regulamento
3. Respeito o Regulamento proposto
4. A organização é responsável por fazer cumprir as disposições deste regulamento e justificar as alterações caso necessário. O organizador/realizador poderá alterar as datas de referência das ações, sem aviso prévio aos participantes. Sob hipótese alguma o valor pago pela inscrição será devolvido. A inscrição é pessoal e intransferível.
5. A organização poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do evento, incluir ou alterar este regulamento, total ou parcialmente sem prévio aviso.

## III. PERÍODO E LOCAL DE REALIZAÇÃO

1. O presente regulamento trata da primeira edição do Desafio EcoCultural, modalidade Caminhada, que deverá ser realizado entre os dias **01 de junho e 31 de agosto de 2023**, em **local de livre escolha do participante**, em sua própria cidade, em roteiros, circuitos ou em outra localidade que preferir.
2. **Local:** em qualquer lugar do planeta
  - Somente natureza
  - Somente área urbana
  - Integrados: natureza e área urbana

## IV. TIPOS DE DESAFIO

### 1. PASSOS DOS DETERMINADOS – livre até 9 km - para aqueles que querem:

- Sair da zona de conforto;
- Viver uma experiência única e transformadora;
- Vencer a acomodação com saúde física e mental;
- Melhorar o desempenho no trabalho;
- Conectar-se com a natureza e seu entorno;
- Alimentar-se da cultura local e das riquezas da sua região;
- Renovar sua humanidade

### 2. PASSOS DOS OUSSADOS – 10 km e mais... - para aqueles que querem muito mais:

- Ter a ousadia de colocar-se em um projeto próprio;
- Sair da rotina para viver uma experiência;
- Conquistar melhoras na saúde física e mental;
- Facilitar novas ações no trabalho a partir do desafio realizado;
- Conhecer e vivenciar mais profundamente a natureza;
- Conhecer e interagir com a cultura local;
- Renovar sua humanidade.



### **3. PASSOS DOS PERSEVERANTES – 20 km e mais... - para aqueles que querem superar limites:**

- Acreditarem em seu potencial de realização
- Levar um projeto próprio até o fim;
- Sair da procrastinação e manter-se em movimento;
- Manter constância na busca da saúde física e mental;
- Encarar de forma persistente os seus desafios no trabalho;
- Persistir no contato mais demorado com a natureza;
- Buscar formas mais profundas de contato com a cultura local;
- Renovar sua humanidade.

### **4. PASSOS DOS CONVICTOS – 30 km e mais... - para aqueles que querem fazer uma grande história:**

- Novas frentes e experiências marcantes;
- A decisão de superar suas próprias marcas;
- Uma grande crença em seu potencial de realização;
- A coragem de levar a frente um projeto próprio;
- A decisão de sair para novos territórios;
- A determinação de atingir altos patamares em sua saúde física e mental;
- Exercícios de firmeza para ressignificar suas posturas no trabalho;
- Um mergulho mais intenso na natureza;
- Envolvimento e defesa corajosa da cultura local;
- Renovação da sua humanidade.

### **5. PASSOS DAS LENDAS – 40 km e mais... - para aqueles que querem se lançar ao infinito:**

- Fazer a diferença em sua busca de superação e realização;
- Torna-se modelo de busca e perseverança;
- Abrir novos caminhos e realizar experiências marcantes;
- Superar as marcas mais ousadas;
- Elevar o seu potencial de realização em grande escala;
- Sair da esfera do comum em direção ao excepcional;
- Vencer a pandemia com saúde física e mental;
- A partir da conquista, retirar as barreiras do impossível no trabalho;
- Realizar com a natureza uma integração profunda;
- Envolver com as tradições do caminho e contribuir com a cultura local;
- Renovar sua humanidade.

## **V. CATEGORIAS**

1. Individual
2. Dupla



## **VI. LOTES E VALORES DA INSCRIÇÃO DA MODALIDADE CAMINHADA**

*1 LOTE: 1 a 30 de Junho*

- Individual: R\$ 49,00
- Dupla: R\$ 88,00

*2 LOTE: 1 a 31 de julho*

- Individual: R\$ 59,00
- Dupla: R\$ 98,00

## **VII. DATAS DAS ATIVIDADES DA MODALIDADE CAMINHADA**

- **Realização:** 01/6 a 31/8
- **Avaliação e classificação:** 01 a 31 de agosto
- **Premiação:** 01 a 30 de setembro

## **VIII. INSCRIÇÃO**

Site do evento

[www.desafioecocultural.com](http://www.desafioecocultural.com)

## **IX. KIT DE INSCRIÇÃO**

Para todos os inscritos em um dos Desafios

1. Banner para postagem nas redes sociais
2. Número para concorrer sorteio de prêmios de parceiros do evento

## **X. KIT DE PARTICIPAÇÃO**

Para aqueles que realizarem um dos Desafios e Preencherem o Diário de Viagem

1. Certificação de conclusão do *Desafio EcoCultural de Caminhada* pela SACRUM Brasilidades, Instituto Casa Comum – ICC e Raízes de Fátima
2. Número para concorrer sorteio de prêmios de parceiros do evento

## **XI. VALIDAÇÃO DOS RESULTADOS**

A validação dos Resultados será feita por uma *Comissão de Premiação*, sob a responsabilidade dos promotores do evento, através da avaliação do registro do participante no *Diário de Viagem*

## **XII. REGISTRO OBRIGATÓRIO**

*Preenchimento do Diário de Viagem* - no ato da inscrição o participante receberá o link do evento, onde fará o seu registro, depois da realização do seu desafio, respondendo às seguintes questões, que serão avaliadas:

1. Identificação do(s) participante(s)
2. Identificação do percurso: localidade, trajeto (início e fim), quilometragem e nome criativo do percurso feito
3. Identificação da ação de cuidado com o Planeta
4. Identificação (nome) dos lugares visitados (pelo menos um): lugares específicos na natureza ou no espaço urbano, que são importantes para você



## 5. Relato da experiência:

- Encontros com a natureza
- Encontro com pessoas
- Vivências pessoais
- Contato com lugares e bens culturais
- Dificuldades e desafios encontrados
- Curiosidades, entre outros...

## 6. Envio das fotos, para comprovação do percurso, com identificando da pessoa, percurso, lugares e bens culturais visitados

- 1 foto (selfie) no início do percurso - postar em "Galeria de Fotos"
- 1 foto (selfie) no fim do percurso
- 1 foto de um lugar ou bem cultural visitado (cachoeira, igreja, museu, parque, praça, festa, feira, mercado, artesanato etc. -qualquer bem de interesse do participante)
- 1 foto para concorrer à premiação de melhor fotografia – que será avaliada para premiação – postar no Diário de Viagem em "Foto em destaque"

### **OBS: Registro não obrigatório:**

- *O participante poder fazer outros registros do percurso no **Strava**, **Wikilock** ou outra plataforma. Poderá ser encaminhado juntamente com as fotos.*

## **XIII. PRÊMIOS**

1. Kit Especial: Camisa-troféu personalizada com o desafio realizado – Boné personalizado do evento – Bolsa, Bandana e Protetor de documentos (+ prêmios de parceiros, se houver)
2. Kit 1: Camisa-troféu personalizada com o desafio realizado, – Bolsa, Bandana e Protetor de documentos (+ prêmios de parceiros, se houver)
3. Kit 2: Camisa-troféu personalizada com o desafio realizado, boné (+ prêmios de parceiros, se houver)
4. Kit 3: Camisa-troféu personalizada com o desafio realizado, bandana (+ prêmios de parceiros, se houver)

## **XIII. PREMIAÇÃO**

Para participar da Premiação é necessário que o participante compartilhe em suas redes sociais o banner de inscrição e seu Diário de Viagem. O banner será disponibilizado pela secretaria do evento após a confirmação de pagamento da inscrição. O Diário de Viagem estará disponível a partir da aprovação do mesmo pela organização do evento. O participante receberá um e-mail automático no momento da aprovação, com as informações necessários para acesso e compartilhamento do Diário de Viagem.

Uma *Comissão de Premiação*, de responsabilidade do evento, fará uma análise dos registros enviados, premiando:



1. *Os 3 melhores Diários de Viagem*, dos 5 desafios, nas duas categorias (individual e dupla), onde será avaliado os itens 1 e 2 do registro obrigatório – **100 pontos**:
  - Identificação do percurso: localidade, trajeto (início e fim), quilometragem e nome criativo do percurso feito – **(1 a 10 pontos)**
  - Identificação (nome) dos lugares visitados (pelo menos um): lugares específicos na natureza ou no espaço urbano, que são importantes para você - **(1 a 40 pontos)**
  - Relato da experiência – **(1 a 40 pontos)**
  - Fotos - **(1 a 10 pontos)**
  
2. *Melhor fotografia (paisagem)* – 1 lugar nas duas categorias – **100 pontos**
  - Relação com o relato do participante **(1 a 30 pontos)**
  - Relação com a identidade do projeto **(1 a 30 pontos)**
  - Critérios técnicos **(1 a 40 pontos)**
  
3. *Melhor relato da experiência* – 1 lugar nas duas categorias – **100 pontos**
  - Experiências pessoais na relação com o ambiente do percurso **(1 a 20 pontos)**
  - Contato com lugares e bens culturais **(1 a 20 pontos)**
  - Dificuldades e desafios encontrados **(1 a 20 pontos)**
  - Aprendizados com o caminho **(1 a 30 pontos)**
  - Curiosidade e outras informações significativas – **(1 a 10 pontos)**
  
4. *Nome dado ao percurso feito* – 1 lugar nas duas categorias – **100 pontos**
  - Criatividade **(1 a 20 pontos)**
  - Relação com o relato do participante **(1 a 30 pontos)**
  - Relação com a identidade do projeto **(1 a 30 pontos)**
  - Critérios técnicos **(1 a 20 pontos)**

## TABELA DE REFERÊNCIA

<b>1. PASSOS DOS DETERMINADOS MELHOR DIÁRIO DE VIAGEM</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit Especial
2º lugar	Individual	Kit 2
3º lugar	Individual	Kit 3
1º lugar	Dupla	Kit Especial
2º lugar	Dupla	Kit 2
3º lugar	Dupla	Kit 3

<b>2. PASSOS DOS OUSADOS MELHOR DIÁRIO DE VIAGEM</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>



1º lugar	Individual	Kit Especial
2º lugar	Individual	Kit 2
3º lugar	Individual	Kit 3
1º lugar	Dupla	Kit Especial
2º lugar	Dupla	Kit 2
3º lugar	Dupla	Kit 3

<b>3. PASSOS DOS PERSEVERANTES MELHOR DIÁRIO DE VIAGEM</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit Especial
2º lugar	Individual	Kit 2
3º lugar	Individual	Kit 3
1º lugar	Dupla	Kit Especial
2º lugar	Dupla	Kit 2
3º lugar	Dupla	Kit 3

<b>4. PASSOS DOS CONVICTOS MELHOR DIÁRIO DE VIAGEM</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit Especial
2º lugar	Individual	Kit 2
3º lugar	Individual	Kit 3
1º lugar	Dupla	Kit Especial
2º lugar	Dupla	Kit 2
3º lugar	Dupla	Kit 3

<b>5. PASSOS DOS LENDAS MELHOR DIÁRIO DE VIAGEM</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit Especial
2º lugar	Individual	Kit 2
3º lugar	Individual	Kit 3
1º lugar	Dupla	Kit Especial
2º lugar	Dupla	Kit 2
3º lugar	Dupla	Kit 3

<b>1. PASSOS DOS DETERMINADOS MELHOR FOTOGRAFIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>2. PASSOS DOS OUSADOS MELHOR FOTOGRAFIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1



<b>3. PASSOS DOS PERSEVERANTES MELHOR FOTOGRAFIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>4. PASSOS DOS CONVICTOS MELHOR FOTOGRAFIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>5. PASSOS DOS LENDAS MELHOR FOTOGRAFIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>1. PASSOS DOS DETERMINADOS MELHOR RELATO DA EXPERIÊNCIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>2. PASSOS DOS OUSADOS MELHOR RELATO DA EXPERIÊNCIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>3. PASSOS DOS PERSEVERANTES MELHOR RELATO DA EXPERIÊNCIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>4. PASSOS DOS CONVICTOS MELHOR RELATO DA EXPERIÊNCIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>5. PASSOS DOS LENDAS MELHOR RELATO DA EXPERIÊNCIA</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1



<b>1. PASSOS DOS DETERMINADOS NOME MAIS CRIATIVO DADO AO PERCURSO</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>2. PASSOS DOS OUSADOS NOME MAIS CRIATIVO DADO AO PERCURSO</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>3. PASSOS DOS PERSEVERANTES NOME MAIS CRIATIVO DADO AO PERCURSO</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>4. PASSO DOS CONVICTOS NOME MAIS CRIATIVO DADO AO PERCURSO</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

<b>5. PASSO DOS LENDAS NOME MAIS CRIATIVO DADO AO PERCURSO</b>		
<b>Colocação</b>	<b>Categoria</b>	<b>Premiação</b>
1º lugar	Individual	Kit 1
1º lugar	Dupla	Kit 1

#### **XIV. ENTREGA DA PREMIAÇÃO E DESPESAS DE CORREIO**

1. As despesas de correios, relacionadas aos brindes sorteados e à premiação, é de total responsabilidade do participante. Os mesmos podem ser retirados, também, em Belo Horizonte – MG – Brasil, em local e horário combinados previamente.
2. Os dados fornecidos para o envio serão de responsabilidade de quem fez a inscrição.
3. Receber o kit no endereço ou buscá-lo nos Correios no prazo estabelecido é responsabilidade do participante.
4. Kits que retornarem para a sede do evento, por endereço incorreto ou não retirados, deverão pagar o valor para novo envio.
5. Os kits serão enviados pelos Correios para o endereço cadastrado na hora da compra.
6. Os organizadores do evento assumem a responsabilidade de preservar os brindes e prêmios, não retirados, pelo prazo máximo de 120 dias, após o término do evento.



## **XV. PUBLICIDADE E DIREITO DE USO DE IMAGEM E INFORMAÇÕES**

1. As imagens e informações disponibilizadas pelos participantes no Diário de Viagem, ou outra forma, poderá ser utilizada e publicada pelos organizadores do evento, em qualquer data, sem qualquer compensação financeira.

## **XVI. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DA ORGANIZAÇÃO**

1. Ao participar das atividades o participante assume total responsabilidade pelos dados fornecidos e aceita os termos do regulamento.

2. A organização não se responsabiliza por prejuízos ou danos materiais durante a realização da atividade causados pelo participante inscrito a terceiros ou outros participantes.

3. A organização não se responsabiliza pela condição física do participante e não disponibilizará serviço médico de nenhuma ordem, seja atendimento ou resgate.

4. A organização não se responsabiliza por casos de extravio de kits pelos Correios. Os kits têm seguro para enviar e devolveremos o valor pago.

## **XVII. DISPOSIÇÕES FINAIS**

1. Qualquer eventualidade, situação que ocorrer, que não esteja dentro do regulamento, será discutida no grupo de Moderadores do Desafio EcoCultural, onde será deferida ou não, avaliando as condições apresentadas pelo participante, não cabendo interpelações à decisão dos moderadores.

2. A segurança e saúde de cada participante é de sua responsabilidade. Neste sentido, é importante escolher bem o local e horário para a realização da atividade.

3. Qualquer denúncia em relação ao Desafio EcoCultural e condutas dos participantes no percurso deve ser enviado por e-mail para [CONTATO@DESAFIOECOCULTURAL.COM](mailto:CONTATO@DESAFIOECOCULTURAL.COM) aos responsáveis do evento, relatando os fatos ocorridos.

4. Para a atividade, observar:

- O participante é responsável por garantir sua hidratação e alimentação durante todo o percurso.
- Alimentação antes da caminhada: cerca de 3 a 4 dias antes de iniciar a caminhada, deve-se aumentar a ingestão de alimentos ricos em carboidratos, que irão aumentar as reservas de energia localizadas no fígado e na massa muscular. Assim, os carboidratos devem ser incluídos em todas as refeições, e são representados principalmente por alimentos como arroz, pão, macarrão, tapioca, cuscuz, farofa, sucos, frutas, batata inglesa e batata doce. O consumo de proteínas e gorduras deve ser mantido dentro do padrão natural, devendo-se consumir alimentos como azeite, carne frango ou peixe no almoço e no jantar, e ovos, queijos, castanhas e leite nos lanches e no café da manhã
- Alimentação durante a caminhada: como o consumo de calorias é muito elevado durante a caminhada devido ao grande esforço físico, é necessário consumir alimentos de fácil digestão e ricos em carboidrato



e energia ao longo do dia. Para esta fase aconselha-se o uso de frutas, sucos de frutas, doces como rapadura, marmelada, chocolate meio amargo e bebidas energéticas. Além disso, pode-se também consumir castanhas, amendoins e barras de cereal. É preciso estar atento ao consumo de proteínas, que irão tanto dar energia para o exercício quanto recuperar a massa muscular que será desgastada ao longo do percurso. Assim, o café da manhã deve ser rico em alimentos como ovos, queijos e leite, e durante o almoço é necessário fazer uma refeição mais completa, preferindo carnes magras e apenas uma pequena quantidade de salada, para permitir uma digestão mais rápida e adequada.

- Alimentação após a caminhada: no fim do dia de caminhada, é importante ingerir bastante água e líquidos ricos em carboidratos para ajudar na reidratação, como sucos e vitaminas. Logo após o fim do esforço físico, deve-se consumir uma barra de cereal proteica ou um suplemento de proteína para iniciar o processo de recuperação muscular. Outra opção é fazer um lanche com boas fontes proteicas, como um sanduíche de frango e queijo, ainda antes do jantar. Em seguida, o jantar deve ser rico em carboidratos para repor os estoques de energia da massa muscular, devendo conter alimentos como arroz, macarrão, batata ou farofa, por exemplo. Além disso, uma nova fonte de proteínas deve ser ingerida, de preferência frango, carnes magras ou peixes. Fonte: <https://www.tuasaude.com/o-que-comer-durante-uma-longa-caminhada/>
- Segurança: é fundamental que cada participante faça seu planejamento para percorrer seu caminho com segurança, levando-se em conta que não existe nenhum apoio ou acompanhamento da organização durante o percurso. Recomendamos: fazer em dupla ou grupo e em horário e lugares com maior movimentação de pessoas.
- Cidadania: os participantes devem respeitar o meio ambiente integralmente durante toda a atividade. É proibido descartar lixo, garrafas, copos ou recipientes de água, embalagens de papel ou plástico no meio ambiente. É proibido fumar em qualquer ponto do percurso.

## **PRODUTOS DISPONÍVEIS PARA AQUISIÇÃO**

1. Camisa personalizada como troféu do desafio realizado
2. Bolsa marca CRER- caminho religioso da Estrada Real
3. Chapéu australiano marca CRER- caminho religioso da Estrada Real
4. Boné marca CRER- caminho religioso da Estrada Real
5. Bandana marca CRER- caminho religioso da Estrada Real
6. Protetor de documentos para caminhada marca CRER- caminho religioso da Estrada Real

**Belo Horizonte, junho de 2023**  
Equipe Desafio EcoCultural

