SCORNIO® TRAINING INICIADOS

Documento actualizado em: 1 de Novembro de 2026

ATENÇÃO:

- Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.
- A participação no treino SCORNIO TRAINING INICIADOS implica a aceitação das CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO, do REGULAMENTO e da RESPONSABILIDADE DO PARTICIPANTE E RENUNCIA DE RESPONSABILIDADE.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO DO SCORNIO TRAINING INICIADOS

DESCRIÇÃO:

No SCORNIO TRAINING INICIADOS, procuramos superar os teus limites físicos e mentais.

INTENSIDADE DAS ACTIVIDADES DO TREINO:

Numa Escala de 1-5 classificamos este treino da seguinte forma:

– Caminhada (2-3);

– Corrida (2-3);

– A.P. – Acção Psicológica (2-3);

– Obstáculos (2-3);

– Sensação Térmica (2-3);

– Níveis de intensidade dos exercícios (2-3);

– Exercícios de Força (2-3);

– Exercícios de Resistência Muscular (2-3).

DATA:

9 de Janeiro de 2027

LOCAL:

Serra da Carregueira – Sintra

HORÁRIO:

Início: 14h30
Término: 17h30

DURAÇÃO:

3 horas

EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

Sim, 40 participantes.

EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO TREINO?

Sim. A idade mínima é de 16 anos e a máxima de 65 anos, no dia do Treino.

AS INSCRIÇÕES PODEM SER TRANSMISSÍVEIS?

Não.

AS INSCRIÇÕES PODEM SER DEVOLVIDAS?

Não.

A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

- 1 Participação no TREINO

VALOR DA INSCRIÇÃO:

35€ (trinta e cinco euros)

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO:

- Garrafa com água (pelo menos 1 litro).

- Manta térmica

EXISTEM INSTALAÇÕES SANITÁRIAS NO LOCAL?

Sim.

EXISTIRÁ ALGUMA FORMA DE NOS LAVARMOS NO FINAL DO TREINO?

Sim.

POSSO ESTACIONAR NO INTERIOR?

Sim.

POSSO TIRAR FOTOS OU FAZER FILMAGENS?

Não

A ORGANIZAÇÃO GUARDA PERTENCES PESSOAIS?

Sim, só a chave da viatura.

É NECESSÁRIO SABER NADAR?

Não.

EXISTIRÁ SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS PARA OS PARTICIPANTES?

Sim.

REGULAMENTO DO SCORNIO TRAINING INICIADOS

1. Os Participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática deste treino outdoor;

2. Todos os Participantes são obrigados a seguir as normas, regras e instruções dadas pelos Instrutores;

3. Os Participantes devem compreender e reconhecer todos os riscos associados ao Treino;

4. É da responsabilidade dos Participantes, notificar os Instrutores, em caso de indisposição ou ferimento;

5. A aceitação do presente Regulamento implica a autorização por parte dos Participantes para a gravação total ou parcial da sua participação e concordância para que a organização utilize as imagens dos Participantes para a promoção e difusão do treino em todas as suas formas (Televisão, rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.), cedendo todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte dos Participantes, a receber qualquer compensação económica;

6. Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não terão espaço a recurso.

Responsabilidade do participante e Renúncia de Responsabilidades

Eu, maior de idade e com plena capacidade de subscrever este documento, declaro que li, compreendo perfeitamente e aceito a seguinte declaração.

Declaro conhecer e aceitar as regras e regulamento do treino SCORNIO e aceito as responsabilidades sobre qualquer problema que este treino me possa causar.

A organização adverte-me que este treino é difícil e que existem riscos inerentes à presença de obstáculos naturais e artificiais.
É de minha responsabilidade estar apto para este treino, de garantir que me encontro de boa saúde em geral, bem como de um nível suficiente de preparação física, técnica e mental para enfrentar um teste de vários quilómetros e superar os obstáculos que me serão apresentados.

Compreendo e aceito os riscos inerentes à participação nestas actividades. Ainda assim, eu concordo em participar neste treino.

Compreendo e concordo que nem os organizadores nem nenhuma das pessoas colaboradoras podem ser responsabilizadas, em circunstância alguma, pela lesão, morte ou outro tipo de dano que me possa ocorrer como resultado da minha participação neste treino, ou como resultado da negligência de qualquer uma das partes, incluindo quaisquer incidentes que possam surgir com todos os serviços contratados.
Além disso, eu liberto essa responsabilidade do treino em si, e dos seus organizadores, colaboradores e patrocinadores sobre quaisquer reivindicações judiciais ou extrajudiciais que a minha família, herdeiros ou pessoas que legalmente poderiam querer representar-me como resultado da minha participação neste treino.

Eu concordo receber e pagar todas as despesas médicas inerentes ao meu próprio tratamento, custos necessários por ferimentos, por acidente e/ou por doença durante o treino.

Estou consciente de que este tipo de treino por se desenvolver num ambiente natural, é de difícil controle e acarreta um risco adicional para os participantes. É por isso que estou a participar de livre vontade e iniciativa, assumindo plenamente os riscos e as consequências da minha participação.

Autorizo que a organização me preste primeiros socorros e outros tratamentos médicos em caso de ferimentos ou doenças e, por este meio, liberto qualquer responsabilidade ou reivindicação decorrente de tal tratamento.

Concordo que os organizadores não sejam responsáveis por itens pessoais ou bens que podem ser perdidos, danificados ou roubados no treino.

Autorizo os organizadores a utilizarem as fotografias, imagens, vídeos, filmes, gravações ou qualquer outro registo das actividades do treino para qualquer propósito legítimo em perpetuidade e compreendo que não terei direito a nenhum tipo de Compensação.

A minha participação é pessoal e intransmissível e não poderei cedê-lo a outro participante para que vá no meu lugar.