



3.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma



22 de abril de 2018 | 10h00 | Centro Desportivo Nacional do Jamor

Regulamento

1. Organização e Data:

O Centro Sagrada Família (CSF), da Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas (FOSRDI), organiza no dia 22 de abril de 2018, domingo, pelas 10h00, a 3.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma.

2. Percursos:

A prova irá realizar-se no Centro Desportivo Nacional do Jamor, Cruz Quebrada, tendo como local de partida e de chegada o Estádio de Honra.

A corrida solidária realizar-se-á numa distância de 7 Km e a caminhada solidária numa distância de 4 Km numa mata adjacente do Estádio Nacional (pista de honra) do Jamor.

3. Destinatários:

Na 3.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma poderão participar todos os interessados em contribuir para esta causa social, bem como praticar desporto de forma individual ou em família.



4. Finalidade do Evento:

O evento tem como finalidade fomentar a atividade física junto da nossa comunidade FOSRDI, da União de Freguesia de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo e do Concelho de Oeiras, bem como promover hábitos de alimentação saudáveis de forma individual ou em família. O valor da inscrição irá reverter na sua totalidade para o projeto “Famílias com Alma”, assim como os bens alimentares recolhidos.

5. Inscrições:

As inscrições terão início no início do mês março de 2018 e terminarão no dia 13 de abril de 2018.

O valor das inscrições varia entre as duas modalidades:

- Individual:

*CAMINHADA €7,00

*CORRIDA €10,00

Nas inscrições do pack individual Caminhada ou Corrida deverão constar os seguintes elementos:

- Nome completo;
- E-mail;
- Contacto telefónico;
- Documento de identificação;
- Data de nascimento;
- Sexo (F/M);
- Tamanho da t-shirt (S/M/L/XL/XXL);
- Donativo extra (opcional).

Nas inscrições de criança(s) até aos 12 anos (inclusive) deverão constar os seguintes elementos:

- Nome completo de criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- E-mail do responsável;
- Documento de identificação de criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- Data de nascimento de criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- Sexo de criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- Escolha do tipo de modalidade: Corrida – 7 Km ou Caminhada – 4 Km de criança(s) até aos 12 anos (inclusive).



As inscrições podem ser efetuadas *online* ou presencialmente na secretaria do Centro Sagrada Família.

6. Identificação Individual:

Todos os participantes deverão trazer a t-shirt e o respetivo dorsal do evento, que terão de ser levantadas nos dias, nas horas e nos locais a designar.

7. Programa: Horário | Distância:

O evento começará às 10 horas, hora da concentração de todos os participantes, com animação de uma aula de zumba e fitness, promovida pelo Holmes Place de Algés.

A corrida solidária terá início às 10h30 num percurso de 7 Km, e a caminhada solidária às 10h40 num percurso de 4 Km.

8. Secretariado:

O Secretariado da Prova vai estar no edifício no lado direito do Estádio de Honra, assim como no local de partida e de chegada das modalidades.

9. Acompanhamento da Prova:

No início da corrida solidária e da caminhada solidária, Estádio de Honra, estarão presentes os bombeiros da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Dafundo.

Ao longo dos dois percursos irão estar elementos da organização devidamente identificados, assim como voluntários.

10. Segurança:

Cada participante, tanto da corrida, como da caminhada, está abrangido pelo Seguro de Responsabilidade Civil, de acordo com o definido no Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.



11. Saúde:

A responsabilidade é de cada participante que garanta a inexistência de qualquer indicação médica para a prática da corrida ou caminhada.

12. Duração:

O evento 3.^a Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma terá a duração máxima de 3 horas.

13. Aceitação:

É reservado o direito à organização a aceitação das inscrições. Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

14. Cancelamento do evento:

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo e nova legislação. Nestes casos, a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

Pela Diretora do Centro Sagrada Família,

(Amélia da Conceição Borges)