



Regulamento

A organização do “I Tocha Plogging”, é uma Organização da Associação de Desenvolvimento Progresso e Vida da Tocha, tendo como parceiros:

- Câmara Municipal de Cantanhede;
- Junta de Freguesia da Tocha;
- Comunidade Local dos Baldios a Freguesia da Tocha;
- Inova;
- Bombeiros Voluntários de Cantanhede;
- Atletismo Clube da Tocha;
- Agrupamento de Escuteiros;
- Agrupamento de Escolas Gândara Mar.

A A.D. Progresso e Vida da Tocha é uma IPSS que desenvolve a sua atividade nas respostas sociais das áreas da Infância e Sénior.

Consciente da importância da sua responsabilidade social e no âmbito do seu plano de atividades, propôs-se desenvolver uma iniciativa solidária para angariação de fundos, que simultaneamente tenha uma vertente ambiental e também vocacionada para a promoção da saúde, daí surge o “I Tocha Plogging”.

1) Definição do I Tocha Plogging

- a) Criada a partir da combinação das palavras em inglês “jogging” (corrida) e “plocka upp” (apanhar) em sueco, o plogging é a nova tendência de fitness, e traz benefícios também ao ambiente e à sociedade.
- b) O “I Tocha Plogging”, irá decorrer na Praia da Tocha e imediações, em que os participantes sairão em grupos para percursos previamente definidos, munidos de um saco de lixo e ao longo da sua Corrida ou Caminhada irão apanhar o lixo que encontrarem no seu percurso.

2) Objetivos do evento e condições de participação.

- a) Promover a consciência social para a preservação da Natureza
- b) Promover a prática da atividade física e desportiva, nomeadamente a corrida e caminhada, integrada no contexto da natureza.
- c) Promover a Praia da Tocha e região, como polo ativo do desporto de natureza e como região natural que deve ser preservada.
- d) Promover a prática do desporto de natureza, com impacto ambiental “positivo”.



3) Percursos e Zonas de Intervenção

- a) Irão ser definidas 3 zonas de intervenção:
 - i) Zona Urbana, para os Kids, num percurso de aproximadamente de 2km ou 3km, destinado aos mais novos dos 6 aos 12 anos.
 - ii) Zona Norte da Praia da Tocha, percurso destinado aos caminhantes, que se irá estender por uma distância aproximada de 8km.
 - iii) Zona Sul e Parque Eólico, percurso destinado à corrida, que se irá estender por uma distância entre 11km e 14km, na Zona Sul da Praia, Parque de Campismo, Parque Eólico, Ciclovia e circuito de manutenção da Praia da Tocha.

4) Idade de Participação

- a) Os Percursos de corrida são abertos a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida a participação a jovens de ambos os sexos a partir dos 16 anos, desde que apresentem autorização por escrito do tutor ou encarregado de educação.
- b) A atividade de caminhada, está aberto a todas as pessoas de ambos os sexos e sem limite de idade, sendo aconselhável que as crianças (6 - 12 anos) integrem o Grupo de "Kid's" propositadamente enquadrado para os mais novos. Contudo os menores poderão participar nos percursos de caminhada acompanhados pelos tutores ou encarregados de educação.

5) Inscrição regularizada

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova.
- b) O número máximo de participantes é de 300 pessoas (adultos), não havendo limite para a modalidade de Kid's.
- c) A inscrição será formalizada através de plataforma online, com formulário disponível e validado após o respetivo pagamento por referência Multibanco.
- d) O período de inscrições termina no dia 02 de Abril 2019 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.
- e) A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá, após os atos da inscrição online.
- f) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

6) Condições físicas



Para participar é indispensável:

- a) Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da Atividade (caminhada e/ou corrida) nos diferentes pisos nos quais irá decorrer, nomeadamente areia, terra batida, asfalto e pedra.

7) Identificadores de Participação (Pulseira)

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- b) A pulseira que será colocada pela organização aquando do levantamento do kit de atleta no secretariado, será numerada.
- c) O Numero de cada pulseira, servirá como elemento de segurança, devendo permanecer no braço até ao final do evento.
- d) A pulseira dará acesso aos benefícios concedidos aos participantes, nomeadamente acesso aos abastecimentos no decorrer do percurso e no final do mesmo.

8) Regras conduta desportiva

- a) Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros participantes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental “positivo”.

9) Programa / Horário

- a) Data do Evento: Sábado, 06 de Abril 2018
- b) Hora do Evento: 9h

Programa a publicar detalhadamente na página de Facebook do evento.

10) Tempo Limite

- a) O evento tem um tempo de conclusão de 4h.
- b) Após esse período, todos os participantes deverão dar por concluída a sua participação no secretariado.
- c) Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo - a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a



ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os Postos de Abastecimento serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões respeitantes ao evento

11) Postos de Abastecimento

- a) Por razões de segurança, é fundamental a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.
- b) Nos Postos de Abastecimento, para além do controlo dos concorrentes será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no interior do PAC.
- c) Não é permitida a utilização de garrafas de plástico descartável, a organização não fornecerá qualquer utensílio descartável.

12) Material OBRIGATÓRIO

- a) Telemóvel (O MESMO COM O NUMERO FORNECIDO À ORGANIZAÇÃO NO ACTO DE INSCRIÇÃO)
- b) Reserva de água, em garrafa própria. A mesma servirá para o abastecimento de água, no decorrer da prova. - Mínimo 0,5l
- c) Apito
- d) Outros materiais poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir;

13) Responsabilidades perante o atleta/ participante

- a) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

14) Seguro

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso alguma pulseira seja utilizada durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

15) Processo inscrição (local, pagina web, pagamento)

- a) A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 15 de Março de 2018



em www.runmanager.net e do pagamento do valor da inscrição.

b) O período de inscrições termina no dia 02 de Abril de 2019 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

c) A confirmação das inscrições será feita através de email através de comunicação personalizada ao responsável pela mesma de acordo com o normativo estabelecido pela entidade gestora do processo.

16) Valores e períodos de inscrição

PREÇOS DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL

- Preço único: 5€
- Crianças até aos 12 anos – Gratuito (Inscrição Obrigatória)

a) Condições devolução do valor de inscrição

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

- As inscrições são pessoais e intransmissíveis. As Pulseiras, serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por email pela entidade gestora do processo.

- Até ao dia 02 de Abril de 2019, a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro participante.

b) Material incluído com a inscrição

- Pulseira de Segurança, T-Shirt, Alimentos e bebidas nos postos de abastecimento, Reforço final (sandes, fruta e bebida) e eventuais lembranças que a organização possa vir a angariar através dos nossos Parceiros

17) DEFINIÇÃO DO PERCURSO

a) O Percorso estará definido por material reutilizável e amigo do ambiente, sendo apenas orientador do sentido de deslocação dos Participantes.

b) Os mapas dos percursos serão partilhados antecipadamente na página do Facebook do evento.



18) Direitos de Imagem

- a) Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

19) CASOS OMISSOS

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização
- c) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- d) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização
Tocha, 14 de Março de 2019