

# Regulamento

A organização do “III 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;
- Proteção Civil;
- Associação de Moradores da Praia da Tocha.

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 Atividade Desportiva e de Saúde, daí surge o “III Tocha Plogging”.

## 1) Definição do III 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 “III Tocha Plogging”, irá decorrer na Praia da Tocha e imediações, em que os participantes sairão em grupos para percursos previamente definidos e sinalizados, 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 prática da atividade física e desportiva, nomeadamente a corrida e caminhada, integrada no contexto da natureza;
- b) Promover a consciência social para a preservação 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”;
- e) Promover a Solidariedade Social.

## 3) Percursos e Zonas de Intervenção

Irão ser definidas 3 zonas de intervenção:

- i) Circuito A, num percurso de aproximadamente 2 km;
- ii) Circuito B, num percurso de aproximadamente 6 km;
- iii) Circuito C, num percurso de aproximadamente 10 km, para os atletas que pretendam correr.

#### **4) Idade de Participação**

Esta atividade está aberta a todas as pessoas de ambos os sexos e sem limite de idade. Os menores poderão participar nos percursos integrados em grupos de kids e/ou sendo acompanhados por 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 29 de abril 2022 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 nos diferentes pisos nos quais irá decorrer, nomeadamente areia de praia, terra batida e asfalto.

#### **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 a eventuais abastecimentos no decorrer do percurso e no final do mesmo.

#### **8) Regras conduta desportiva**

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, 29 de abril de 2023;
- 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) Nos Posto de Abastecimento, será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos nesse local;
- b) Não é permitida a utilização de garrafas de plástico descartável, a organização não fornecerá qualquer utensílio descartável.

### **12) Material OBRIGATÓRIO**

- a) Telemóvel (O MESMO NÚMERO 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) Outros materiais poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir.

### **13) Responsabilidades perante o atleta/ participante**

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**

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 27 de Março de 2023 em ([www.runmanager.net](http://www.runmanager.net)) e do pagamento do valor da inscrição;
- b) O período de inscrições termina no dia 28 de abril de 2023 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)**
- Crianças inscritas pelo Agrupamento de Escolas Gândara Mar e Agrupamento de Escuteiros da Tocha – **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 28 de abril de 2022, a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro participante.

**b) Material incluído com a inscrição**

- Pulseira de Segurança, 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**

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

**18) Direitos de Imagem**

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, 24 de março de 2023