

Regulamento

I Trail Solidário da PLASCE

I TRAIL SOLIDÁRIO DA
PLASCE

20
MARÇO '22
9h na PLASCE

Apoio:
Cantanhede
Bemestar

Animação musical com:
Os Amigos da Gaita

TRAIL 18 KM | CAMINHADA 10 KM
INSCRIÇÃO: 12 € TRAIL | 10 € CAMINHADA

ALMOÇO INCLUIDO | Sopa à lavrador | Javali no espeto | Fruta | Sobremesa |
* crianças (6 anos aos 12 anos) – 5 € | Só ALMOÇO : 10€*

TRILHO DO SARILHO | PÓVOA DA LOMBA | CANTANHEDE

| OBJETIVO: REQUALIFICAÇÃO DA INFRAESTRUTURA DA NOSSA INSTITUIÇÃO | Organização: PLASCE - Póvoa da Lomba Associação Social Cultural e Ecológica |
| Inscrições : www.bttmanager.com | mais informações : 966 417 978 | 926 776 794 | plasce@sapo.pt

1. Apresentação

- ✓ A Póvoa da Lomba Associação Social Cultural e Ecológica (PLASCE), fundada a 27 de junho de 1986, tem como missão prestar respostas sociais que potenciam a promoção do desenvolvimento, global e integral da comunidade, nomeadamente idosos através de um acompanhamento personalizado e contínuo, tendo como pilar o espírito da solidariedade social.

2. Condições de participação

2.1. Participação

- ✓ O I Trail Solidário é um evento promovido pela (PLASCE), que irá percorrer trilhos e caminhos da aldeia da Póvoa da Lomba e aldeias limítrofes.
- ✓ O evento é constituído por um Trail treino de 18Km e uma caminhada de 10Km.
- ✓ O evento não tem um carácter competitivo mas de treino, lazer e solidariedade.
- ✓ Ao participar neste evento estará a contribuir para a requalificação das infraestruturas da nossa associação.

2.2. Inscrição regularizada

- ✓ A inscrição será realizada no site www.runmanager.net
- ✓ A inscrição será validada após a liquidação do pagamento para o IBAN PT50004530204010009633439. O comprovativo de pagamento deverá ser enviado para o endereço de correio electrónico plasce@sapo.pt ou apresentado no dia do evento.
- ✓ O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- ✓ As inscrições validadas receberão saco brinde.

2.3. Condições físicas

- ✓ **Para participar é indispensável:**
 - Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do percurso e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
 - Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia que

PLASCE

permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, vento, nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o participante a gerir os seus problemas e que para o exercício desta atividade a segurança depende da capacidade de cada um em se adaptar aos problemas que surjam.

2.4. Seguro

- ✓ Todos os participantes com inscrição regularizada estarão cobertos por seguro próprio, subscrito para o evento.

2.5. Ponto de Concentração/Secretariado (Partida e Chegada)

- ✓ Local: PLASCE, Rua Dr. Manuel Frota, Póvoa da Lomba, 3060-123 CANTANHEDE
- ✓ Hora da Concentração: 08h
- ✓ Hora da Partida: 09h
- ✓ Hora almoço: 13h

2.6. Preços de inscrição

- ✓ A partir dos 13 anos:
 - Trail: 12€*
 - Caminhada: 10€*
- ✓ Dos 6 aos 12 anos: 5€*

* Estes valores incluem reforço durante o evento, almoço (sopa à lavrador, javali no espeto, fruta, sobremesa e bebida de copo) e saco brinde.

- ✓ Apenas Almoço: 10€

2.7. Respeito pela Natureza

- ✓ A PLASCE é uma associação ECOLÓGICA, pelo que:

PLASCE

- ✓ Os participantes serão responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de bens alimentares ou outros, devendo depositá-los nos locais próprios (abastecimento/reforço).
- ✓ Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

2.8. Direitos de imagem

- ✓ A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão do evento em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que esta considere oportuno.

PLASCE

Póvoa da Lomba, 01 Fevereiro de 2022