



## Regulamento

A organização do “II 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.

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 um a iniciativa solidária para angariação de fundos, que simultaneamente tenha uma vertente ambiental e também vocacionada para a promoção da saúde, daí surge o “II Tocha Plogging”.

### 1) Definição do II 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 “II 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”.
- e) Promover a Solidariedade Social.



### **3) Percursos e Zonas de Intervenção**

Irão ser definidas 2 zonas de intervenção:

- i) Circuito A, num percurso de aproximadamente 2km;
- ii) Circuito B, num percurso de aproximadamente 3 km.

### **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 31 de março 2020 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, 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 a eventuais 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, entreaajuda 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, 04 de abril 2020  
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 utensilio 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**

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 28 de fevereiro de 2020 em ([www.runmanager.net](http://www.runmanager.net)) e do pagamento do valor da inscrição.

b) O período de inscrições termina no dia 31 de março de 2020 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–Gratuito

#### **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 31 de março de 2020, 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 (sandies, fruta e bebida) e eventuais lembranças que a organização possa vir a angariar através dos nossos Parceiros

**17) DEFINIÇÃO DO PERCURSO**

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

**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, 26 de fevereiro de 2020