



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Fundação Obra Social
das Religiosas Dominicanas Irlandesas



VERITAS

1.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma



8 de maio de 2016 | 10h00min | 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 8 de maio de 2016, pelas 10h00min, a 1.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma.

2. Percurso:

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

A corrida solidária realizar-se-á num piso asfalto e terra batida, com dificuldade elevada, numa distância de 8000m, a ter início às 10h30min.



Centro Sagrada Família

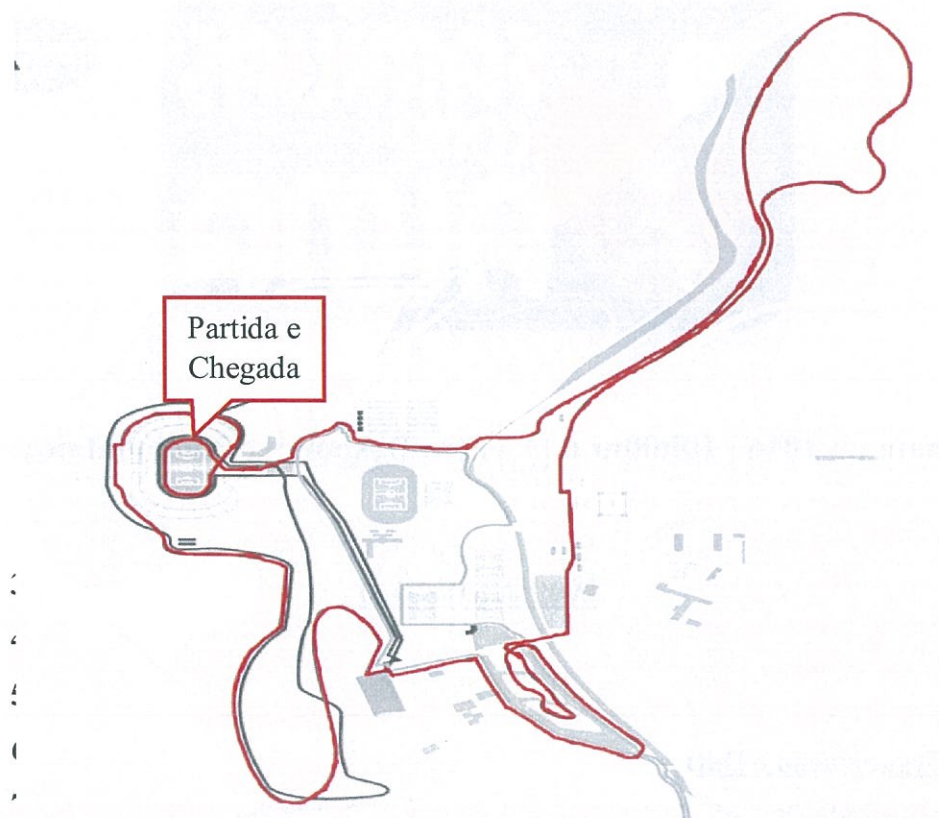
Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Fundação Obra Social
das Religiosas Dominicanas Irlandesas



VERITAS

Corrida Solidária Famílias com Alma



A caminhada solidária realizar-se-á num piso asfalto e terra batida, com dificuldade média, numa distância de 4000m, a ter início às 10h40min.

Quinta do Leonel, 1495-129 Algés, Telefone: 214102422, geral@csagradafamilia.pt

Entidade Formadora Certificada pela DGERT – NIPC 503136786

www.csagradafamilia.pt



Centro Sagrada Família

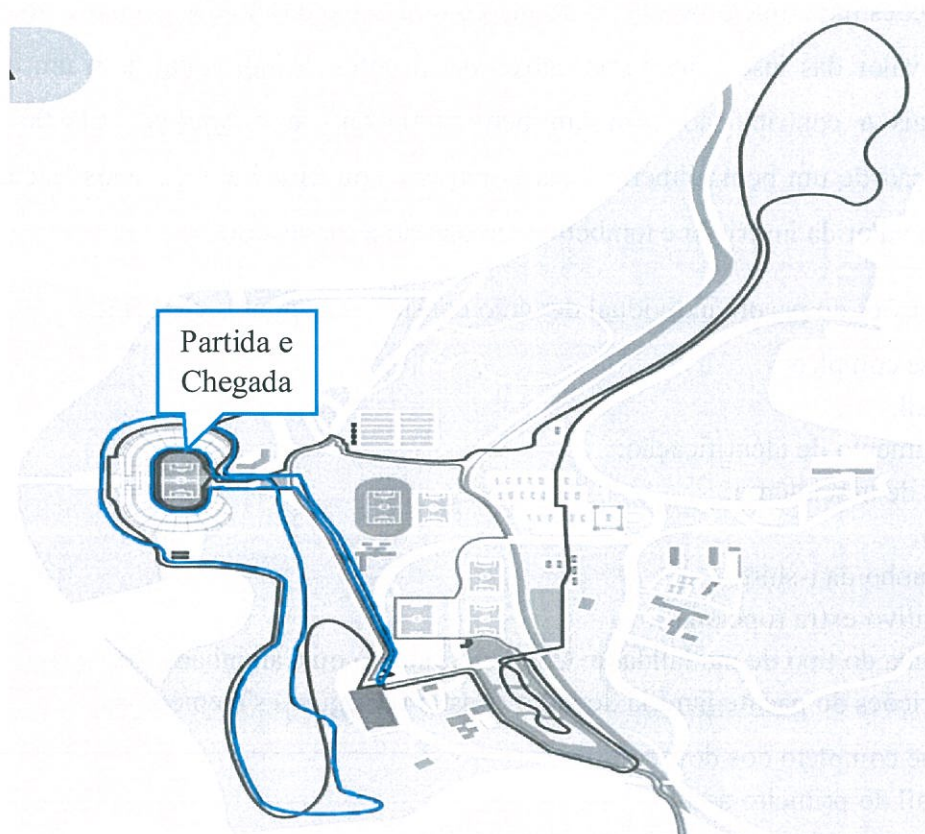
Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Fundação Obra Social
das Religiosas Dominicanas Irlandesas



VERITAS

Caminhada Solidária Famílias com Alma



3. Destinatários:

Na 1.^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 Junta 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 “Faça Parte desta Mudança” e os bens alimentares recolhidos para o projeto “Famílias com Alma”, ambos do Centro Sagrada Família (CSF).



5. Inscrições:

As inscrições terão início no dia 30 de março de 2016 e terminarão no dia 1 de maio de 2016. O valor das inscrições varia entre dois pacotes: o individual com um custo de €5,00 mais a contribuição com um bem alimentar¹, e o família², €10,00 mais a contribuição de um bem alimentar. As crianças (1 ou 2) até aos 12 anos (inclusive) é gratuito o valor da inscrição e também é necessário a sua inscrição.

Nas inscrições do pacote individual deverão constar os seguintes elementos:

- Nome completo;
- E-mail;
- Documento de identificação;
- Data de nascimento;
- Sexo;
- Tamanho da t-shirt;
- Donativo extra (opcional);
- Escolha do tipo de modalidade: Corrida Solidária ou Caminhada Solidária.

Nas inscrições do pacote família deverão constar os seguintes elementos:

- Nome completo dos dois adultos;
- E-mail do primeiro adulto;
- Documento de identificação dos dois adultos;
- Data de nascimento dos dois adultos;
- Sexo dos dois adultos;
- Tamanho da t-shirt dos dois adultos;
- Donativo extra por parte do primeiro adulto;
- Escolha do tipo de modalidade: Corrida Solidária ou Caminhada Solidária dos dois adultos.

Nas inscrições de 1 ou 2 criança(s) até aos 12 anos (inclusive) deverão constar os seguintes elementos:

- Nome completo de 1 ou 2 criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- Data de nascimento de 1 ou 2 criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- Sexo de 1 ou 2 criança(s) até aos 12 anos (inclusive);
- Escolha do tipo de modalidade: Corrida Solidária ou Caminhada Solidária de 1 ou 2 criança(s) até aos 12 anos (inclusive).

As inscrições apenas podem ser efetuadas *online*.

¹ É opção do participante contribuir com mais do que um bem alimentar;

² Pacote Família: 2 adultos + 1 ou 2 criança(s) até aos 12 anos (inclusive).



6. Identificação Individual:

Todos os participantes deverão trazer a t-shirt 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 pela Liga de Melhoramentos e Recreios de Algés.

A corrida solidária terá início às 10h30min num percurso de 8000m, com dificuldade elevada, e a caminhada solidária às 10h40min num percurso de 4000m, com dificuldade média.

8. Secretariado:

O Secretariado da Prova vai estar junto da partida, Estádio de Honra, o conhecido Estádio do Jamor.

9. Acompanhamento da Prova:

No início da corrida solidária e da caminhada solidária, Estádio de Honra, estarão bombeiros da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Dafundo. Ao longo dos dois percursos irão estar elementos da organização devidamente identificados.

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.



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Fundação Obra Social
das Religiosas Dominicanas Irlandesas



VERITAS

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 1.^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 Borges)