



REGULAMENTO

4ª CAMINHADA SOLIDÁRIA

PELA PREVENÇÃO CONTRA O CANCRO DA MAMA

1. Entidades promotoras

A organização do evento tem como principais objetivos chamar a atenção para a prevenção do cancro de mama e a importância do diagnóstico precoce, assim como a divulgação da Delegação da Liga Portuguesa Contra o Cancro no concelho do Seixal.

A Organização é da responsabilidade da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Delegação do Seixal.

Todos os donativos obtidos pelo evento revertem na totalidade a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

2. Entidades Parceiras:

- Município do Seixal;
- União de Freguesias de Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires;
- Junta de Freguesia de Amora;
- Ourivesaria Neves;
- Antunes Oculistas;
- Farmácia dos Foros da Amora;
- Pingo Doce;
- Águas Vimieiro;
- Fisioterapeuta Sílvia Ferreira;
- Escuteiros – Agrupamento 414 da Amora;

3. Inscrição

3.1. Idade participação

A participação é aberta a todas as pessoas que tenham uma idade igual ou superior a 18 anos na data da realização do evento (15 de outubro 2023).



Na caminhada a idade mínima para participação é 8 anos sendo obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade pelo seu representante no secretariado do evento.

3.2. Dados de Inscrição

A inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da caminhada.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online disponível para o efeito (através do URL: <https://forms.office.com/e/wpvuUs4mN7>), ou pessoalmente nas instalações da LPCC, na Rua Francisco Zambujal nº 3ª, nas Paivas, no seu horário normal de funcionamento.

Para efetuar a inscrição, o participante terá de fornecer os seguintes dados:

- Nome Completo: (para efeitos de seguro);
- Nº Contribuinte: (para efeitos de seguro/emissão de fatura);
- Nº Telefone: (para comunicar com os participantes eventuais erros no processo de inscrição online);
- Morada: (para efeitos de emissão de fatura, caso seja solicitado);
- Endereço de email: (para ser comunicado ao participante a confirmação da sua inscrição, assim como receber informações futuras relacionadas com o evento);

Nota: A organização não garante que nos dias de levantamento dos Kits de participação estejam disponíveis todos os tamanhos das t-shirt. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá ao participante um tamanho alternativo.

3.3. Datas de inscrição

As inscrições iniciam-se a 11 de agosto, tendo por término o dia da caminhada:

- **Pré-inscrição** - de 11 de agosto a 1 de setembro – efetuada apenas presencialmente (na sede da delegação) e na modalidade de voucher. Implica um donativo mínimo por participante no valor 7 laços;



- **1ª fase de Inscrição** - de 2 de setembro a 14 de outubro - é efetuada online ou presencialmente (na sede da delegação) e implica um donativo mínimo por participante no valor 7 laços;
- **2ª fase de inscrição** - no dia 15 de outubro - é efetuada no ponto de partida e implica um donativo mínimo por participante no valor 10 laços;

3.4. Validade da inscrição

Só serão consideradas válidas, as inscrições devidamente concluídas, após efetuado o donativo da inscrição. O donativo pode ser efetuado através de transferência bancário para o seguinte IBAN: **PT50.0033.0000.00009340629.63**. O comprovativo de transferência será necessário para o levantamento do kit de participação.

Poderá ser emitido recibo para quem fizer esse pedido, será enviado por correio para a morada que indicarem ou via email.

Após a inscrição, o participante assume que reúne as necessárias condições físicas e psicológicas para participar no evento.

As inscrições não concluídas até 15 de outubro serão eliminadas.

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

3.5. Limite de Inscrições:

A caminhada tem o **limite de 1700 participantes** devidamente inscritos;

3.6. Material incluído com a inscrição

Na inscrição para a caminhada, após a entrega do donativo, será entregue um kit de participação que contém:

- Folhetos informativos;
- T-Shirt (S, M, L e XL);
- Saco mochila;
- Água;
- Snack;



Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoal.

3.7. Levantamento dos kits de participação

Os kits de participação poderão ser levantados na Liga Portuguesa Contra o Cancro - Delegação do Seixal: Rua Francisco Zambujal 2- B, Paivas, Seixal, nas seguintes datas e horários:

- **Datas:** 14 de setembro até 14 de outubro;
- **Horários:** Terça a Sábado - das 10h às 13h e das 15h às 19h;
- Dia 15 de outubro, no ponto de partida, até às 9h30;

Notas: A organização não garante que, no dia de levantamento dos kits de participação, estejam disponíveis todos os tamanhos de t-shirt;

4. Programa de atividades:

A atividade destina-se à **comunidade** em geral e está planeada para dia **15 de outubro de 2023**, domingo. Tem uma duração prevista de cerca de **2h15m**:

- 08:30 Abertura do Check-In com realização de inscrições e distribuição dos Kits no local de Início da caminhada;
- 09:00 Atividades de Animação dos participantes;
- 09:30 Fecho das inscrições;
- 09.45 Exercícios de aquecimento com a fisioterapeuta da LPCC;
- 10:00 Apresentação do evento pelas entidades organizadoras;
- 10:10 Início da Caminhada;
- 11:45 Fim da caminhada com Aula de Pilates e Zumba;
- 12:15 Fim da atividade;

5. O Percurso da caminhada:

O percurso será feito na aprazível na zona ribeirinha da **Baía do Seixal**, percorrendo-se a distância de **3 Km**, em zona pedonal e plana com um grau de dificuldade médio/baixo.

- **Partida:** Seixal - Avenida da República no Seixal (junto ao restaurante Lisboa à Vista - barco);



- **Chegada:** Marginal Amora- Avenida Silva Gomes (junto ao Leclerc);

Notas adicionais:

- Existirão elementos da organização ao longo do percurso de modo a garantir a ajuda necessária a todos os participantes que necessitem.
- Existirá apoio de Bombeiros do Seixal, caso seja necessário;
- Os participantes deverão respeitar sempre as indicações da organização, bem como todas as regras do Código da Estrada;
- Por motivos de segurança, durante a caminhada todos os participantes deverão manter-se exclusivamente no percurso oficial da mesma;
- A organização poderá suspender a caminhada por qualquer questão que coloque em risco a segurança dos participantes, bem como atos públicos, vandalismo e/ou força maior;
- Em caso de EMERGÊNCIA ligar: **910 492 657**.

6. Direitos de Imagem

Ao validar a sua inscrição, o participante autoriza, de forma gratuita e incondicional, a livre captação e divulgação da sua imagem, quer em fotografias quer nas filmagens realizadas durante o evento.

7. Proteção de Dados Pessoais

Todos os dados pessoais recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura pela Liga Portuguesa Contra o Cancro e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento, nomeadamente, a validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail para delegacaoseixal@ligacontracancro.pt.

Para mais informação sobre proteção de dados pessoais consultar a política de privacidade em:

<https://www.ligacontracancro.pt/paginas/detalhe/url/politicapd/preview/true/>



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Núcleo Regional do Sul

Notas Importantes

A inscrição e participação neste evento pressupõem a aceitação incondicional das normas acima referidas, tendo a perfeita consciência dos seus atos.

Todos os casos omissos neste regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana nas suas decisões, não havendo direito a recursos.

A organização reserva o direito de alterar o presente regulamento, sem que para isso tenha de prestar qualquer aviso prévio. Dentro do possível essas alterações serão publicadas na página do Facebook e do Instagram.

Para mais informações, os participantes deverão contactar:

- Liga Portuguesa Contra o Cancro - Delegação do Seixal
- delegacaoseixal@ligacontracancro.pt
- Rua Francisco Zambujal 2- B, Paivas, Seixal
- T. 910 492 657