

fb



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

9.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma



20 de setembro de 2026 | 09h00

Avenida Marginal

Regulamento

1. Organização e Data:

O Centro Sagrada Família (C.S.F.), da Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas (F.O.S.R.D.I.), realiza no dia 20 de setembro de 2026, domingo, pelas 09h00, a 9.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma.

2. Percursos:

A prova irá realizar-se na Avenida Marginal, integrada na 24ª Edição da iniciativa "Mexe-se na Marginal" da Câmara Municipal de Oeiras. Irá ter como local de partida e de chegada o parque de estacionamento da Rua Direita de Caxias.

A corrida solidária terá 6Km de distância e a caminhada solidária 3Km.

3. Destinatários:

Na 9.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 e/ou em família.

4. Finalidade do Evento:

1

9



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

O evento tem como finalidade fomentar a atividade física junto da nossa comunidade F.O.S.R.D.I.; da União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo e do concelho de Oeiras, bem como promover hábitos de vida saudáveis.

O valor da inscrição reverterá na sua totalidade para o projeto “Famílias com Alma”, um projeto social de apoio à comunidade, que atua em dois eixos (contribuir para a inclusão e capacitação e garantir a redução do isolamento), assim como os bens alimentares recolhidos, que serão adicionados aos cabazes alimentares entregues às famílias abrangidas pelo apoio.

5. Inscrições:

As inscrições decorrem entre os dias 22 de julho e 18 de setembro de 2026.

O valor da inscrição é igual para as duas modalidades, sendo definido da seguinte forma:

- **Gratuito** para crianças até aos 5 anos de idade (inclusive);
- **5,00€** para crianças e jovens dos 6 aos 17 anos (inclusive);
- **10,00€** para participantes com 18 ou mais anos.

Os participantes poderão ainda optar por um dos seguintes **packs família***:

- **Pack 1** – 2 adultos + até 2 crianças: 25,00€
- **Pack 2** – 2 adultos + 3 ou mais crianças: 30,00€

(Consideram-se crianças os participantes até aos 17 anos de idade.)

*Os packs família são válidos para participação na caminhada ou corrida.

As inscrições podem ser efetuadas online através de um formulário de inscrição ou presencialmente na secretaria do Centro Sagrada Família, situado na Rua António Luís Gomes, nº 9, 1495-129 Algés.

O formulário de inscrição permite a inscrição individual ou de vários participantes na mesma submissão, devendo ser preenchidos os dados obrigatórios relativos a cada participante.

Nas inscrições deverão constar os seguintes elementos de cada participante:

- Nome completo;

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

- E-mail do responsável;
- Número de Identificação Fiscal;
- Data de nascimento;
- Modalidade (Caminhada/Corrida) – a partir dos 6 anos;
- Tamanho da t-shirt – a partir dos 2 anos.

6. Modalidades:

As modalidades de corrida e caminhada destinam-se a participantes com idade igual ou superior a 6 anos. As crianças até aos 5 anos poderão acompanhar o percurso da caminhada, desde que acompanhadas por um adulto responsável, não lhes sendo atribuído dorsal nem integrando a classificação da iniciativa.

7. Identificação Individual:

O uso da t-shirt do evento é obrigatório para todos os participantes com idade igual ou superior a 2 anos.

O dorsal é atribuído, exclusivamente, aos participantes com idade igual ou superior a 6 anos, sendo o seu uso obrigatório durante a participação na corrida ou caminhada.

8. Levantamento de kits de participação

O levantamento do kit de participação (t-shirt e dorsal) deverá ser efetuado entre os dias 14 e 18 de setembro, das 09h30 às 17h30, e no dia 19 de setembro, das 10h00 às 12h00, na secretaria do Centro Sagrada Família.

Os participantes inscritos até ao dia 18 de setembro deverão obrigatoriamente levantar o seu kit até ao dia anterior ao evento.

No dia do evento não será efetuada a entrega de kits a participantes previamente inscritos.

9. Programa: Horário e duração

09h00 – Concentração dos participantes

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

09h30 – Boas-vindas e Aula de aquecimento

10h00 – Início da modalidade corrida

10h10 – Início da modalidade caminhada

11h30 – Reencontro dos participantes

11h40 – Entrega de prémios e agradecimentos

12h00 – Encerramento do evento

O evento 9.ª Corrida/Caminhada Solidária Famílias com Alma terá a duração máxima de 3 horas.

10. Secretariado:

O Secretariado da Prova vai estar junto ao local de partida e de chegada das modalidades.

11. Acompanhamento da Prova:

Durante o evento, estará em funcionamento o serviço de Proteção Civil da Câmara Municipal de Oeiras, que integra Bombeiros e equipas de apoio responsáveis pelo acompanhamento da iniciativa. Ao longo dos dois percursos estarão igualmente presentes elementos da organização do Centro Sagrada Família, devidamente identificados com t-shirt branca com a identificação "STAFF" e colete refletor, bem como voluntários, para prestar apoio e orientação aos participantes.

12. Segurança:

Cada participante está abrangido pelo Seguro de Responsabilidade Civil, de acordo com o definido no Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.

13. Saúde:

Cada participante é responsável por assegurar que possui condições físicas adequadas para a prática da atividade, não existindo contraindicações médicas.

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

14. Aceitação:

A organização reserva-se o direito de aceitar ou recusar inscrições.

Ao inscreverem-se, todos os participantes declaram aceitar o presente regulamento.

Qualquer dúvida ou situação não prevista neste regulamento deverá ser comunicada à organização.

15. Cancelamento ou alteração do evento:

O evento poderá ser cancelado ou adiado por motivos de força maior, nomeadamente fatores externos à organização, tais como catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de utilização de telecomunicações, restrições governamentais ou alterações legislativas.

Nestas situações, a organização compromete-se a comunicar, no prazo de até 30 dias após a data inicialmente prevista, as decisões e medidas a adotar.

Tratando-se de um evento de carácter solidário, o valor das inscrições reverte para a causa apoiada. Assim, em caso de cancelamento, não haverá lugar a devolução automática do valor da inscrição. No entanto, os participantes poderão, caso assim o entendam, solicitar a devolução do valor pago ou optar pela sua doação à causa, no prazo e pelos meios que venham a ser definidos pela organização.

Algés, 20 de julho de 2026

A Direção do Centro Sagrada Família

(Carla Correia)

