

THE COLOR RUN™
DISCO TOUR



GUIA DO EVENTO . OEIRAS - JAMOR . 20 JULHO 2024



✓ LEVANTAMENTO DO KIT

Levanta o teu kit antes do dia da corrida

Dias, horas e local

dia 18 de julho das 14:00 às 20:00
dia 19 de julho das 10:00 às 20:00

Local:
Centro Desportivo Nacional do Jamor,
junto à parede de escalada

🕒 NÃO CONSEGUISTE LEVANTAR O KIT?

SÁBADO, 20 de julho

das 10:00 às 15:00
(chega cedo!)

Local:
Centro Desportivo Nacional do Jamor,
junto à parede de escalada

Se já compraste o teu bilhete podes levantar o teu KIT de participação. Para isso é obrigatória a apresentação do bilhete electrónico ou impresso, com o código de barras bem visível.

Podes levantar os kits dos teus amigos ou colegas de equipa desde que apresentes os respectivos bilhetes.

Atenção: Damos-te uma dica valiosa, traz contigo uma lista com os tamanhos das t-shirts que cada amigo veste.

COLOR RUNNERS, SEJAM BEM-VINDOS À DISCO TOUR!



Desenvolvemos este guia para te dar toda a informação que vais precisar para que a tua experiência neste evento seja a MELHOR possível.

Prepara-te para uma dia cheio de cor e rodeado de amor nos 5km mais FELIZES do planeta.



🎉 O TEU KIT INCLUI...

Vais receber uma T-SHIRT exclusiva da DiscoTour, uma HEADBAND, duas TATUAGENS temporárias, uma MOCHILA, uma SAQUETA de PÓ COLORIDO, e a tua PULSEIRA DE ACESSO.

A PULSEIRA E A T-SHIRT SÃO O BILHETE DE ENTRADA NO EVENTO, O SEU USO É OBRIGATÓRIO.

👨‍👩‍👧‍👦 CORRER COM CRIANÇAS

Os participantes que correm com crianças, são encorajados a nunca as perder de vista, a trazer água, óculos de sol, e a escrever o seu contacto na parte de trás do dorsal, ou na pulseira.

Relembramos que só podem participar crianças que tenham sido registadas.

🦄 LOJA DA TCR

No dia do evento, junto ao check-in, irás encontrar a nossa loja COLORIDA, onde poderás adquirir artigos da The Color Run, como as nossas meias coloridas, um dos nossos tutus, ou a nossa fantástica mascote, o Unicórnio. Se já usaste, ou esqueceste o teu saquinho de COR, teremos uma quantidade limitada para venda. Nota: não temos Multibanco.



CRIANÇAS QUE PARTICIPAM GRATUITAMENTE, NÃO RECEBEM O KIT, APENAS O DORSAL.



LINHA DE PARTIDA

SÁBADO, 20 de julho

1ª Sessão: às 16:00

2ª Sessão: às 16:30

3ª Sessão: às 17:00

Centro Desportivo Nacional
do Jamor, em Oeiras

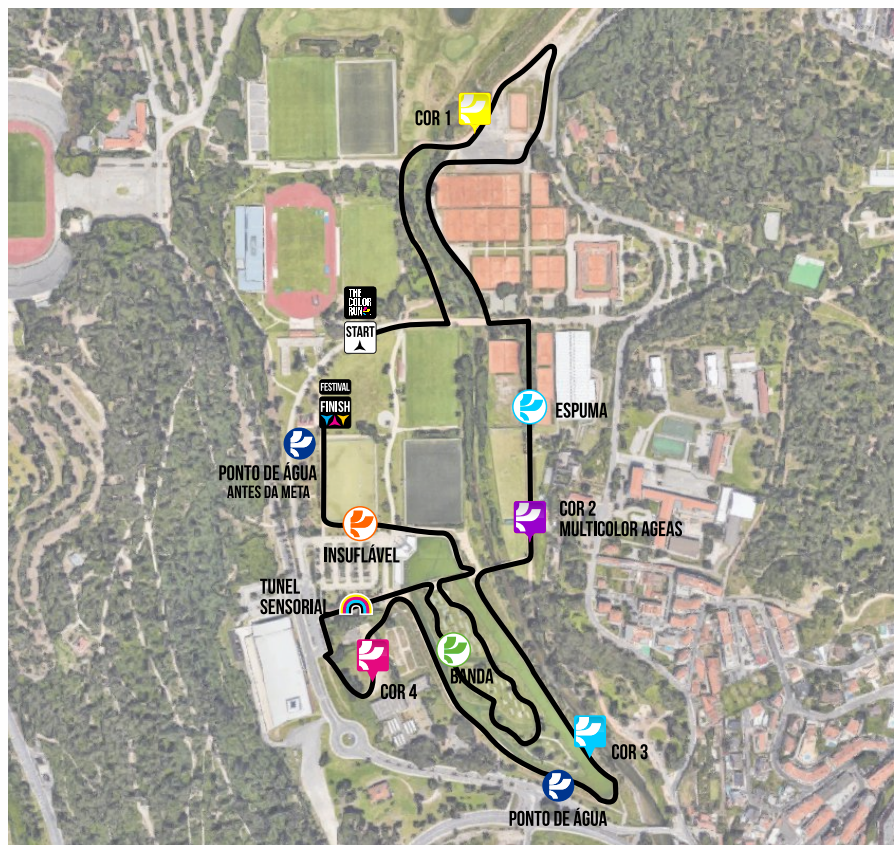
**IMPORTANTE: CERTIFICA-TE QUE TENS
A PULSEIRA DE ACESSO E A T-SHIRT
OFICIAL DO EVENTO VESTIDA.**

Planeia o teu tempo para ires de
transportes públicos, alongar, rir e
conhecer novos amigos.

. AQUECIMENTO às 15:30
. 1º HORÁRIO de partida às 16:00,
e as partidas seguintes serão
feitas em ondas de 300 pessoas a
cada 3 minutos.

Lembra-te que não há
cronometragem, a única
competição é ver quem chega à
meta mais FELIZ e COLORIDO!

**NOTA: O evento não tem cacifos.
Deixa os teus pertences em casa
ou no carro. Leva apenas o
essencial.**



Estação
Amarela: 

Estação
Azul: 

Banda
Música: 

Estação
Disco: 

Ponto
de água: 

Estação de
Espuma: 

Estação Ageas
Multicolor: 

Túnel
Sensorial 

Estação
Insuflável: 



Estação Ageas
Multicolor: 



#DISCOTOUR #HAPPIEST5K



TRANSPORTES PÚBLICOS PARA O COMPLEXO DESPORTIVO DO JAMOR

De forma a evitares problemas para estacionar, se puderes usa os transportes públicos da cidade.

Estas são as rotas de transportes públicos para o Complexo Desportivo do Jamor:

AUTOCARROS: 102 e 116, 06

Nome das Estações e distância:

- . Tomás Ribeiro (Rotunda De Queijas) - 4 min a caminhar
- . Estádio Nacional do Jamor - 6 min a caminhar
- . Rua Das Tílias (Camélias/Violetas) - 8 min a caminhar
- . Complexo Desportivo Jamor (Piscinas) - 10 min a caminhar
- . Caxias (Cidade Do Futebol) - 19 min a caminhar

COMBOIO: Estação Cruz Quebrada

Nome das Estações e distância:

- . Cruz Quebrada - 39 min a caminhar
- . Algés - 62 min a caminhar

ESTACIONAMENTO:

Infelizmente não conseguimos assegurar parques de estacionamento para todos os participantes por isso aconselhamos que as deslocações sejam feitas por transportes públicos.



✓ SEGURANÇA EM 1º LUGAR!

A COR é feita com uma receita mágica de pó colorido. Todos os produtos são 100% naturais, seguros e de qualidade alimentar.

As crianças entre os 0 e os 10 anos de idade que participam gratuitamente, têm que estar registadas e usar o dorsal visível.

A The Color Run é um evento para não fumadores.

Se levas carrinhos de bebé, mantém-te à direita. Se vais correr, ultrapassa pela esquerda.

Se estás preocupado com o pó colorido, usa óculos e/ou máscara anti-pó, e traz uma garrafa de água.

Colabora e segue as instruções da organização, voluntários e autoridades.

Acima de tudo, **DIVERTE-TE**, sê cordial e respeita os outros.



📄 IMPORTANTE

A **PULSEIRA DE ACESSO** e a **T-SHIRT OFICIAL DO EVENTO SÃO DE USO OBRIGATÓRIO**. Esta é a forma de seres IDENTIFICADO como COLOR RUNNER, e a única forma de passares os **CONTROLOS DE ACESSO** - no percurso e na festa final.

As crianças que participam gratuitamente têm que ter colocado o dorsal que lhes foi atribuído.

As equipas podem fazer o percurso juntas ou separadas, a escolha é tua / vossa.

A **CORRER, CAMINHAR, DANÇAR** ou simplesmente **DESFILAR!** O evento é para **TODOS** e tu percorres os 5km ao teu ritmo e da forma que preferires! O nosso conselho é: faz um pouco de tudo para te divertires à grande.

Para facilitar a fluidez dos participantes procura seguir esta regra: Caminhantes, dançarinos e modelos pela **DIREITA**, e os Corredores ultrapassam pela **ESQUERDA**.

Nunca é demais relembrar que a grande **FESTA DAS CORES ESTÁ À TUA ESPERA DEPOIS DA META!**

Se tiveres por hábito pintar o cabelo, e em particular se o cabelo for loiro protege-o com o buff incluído no kit, ou apanhando-o com gel, ou óleo de coco antes do evento. Desta forma será mais difícil que o pigmento agarre ao cabelo. Um bom chuveiro limpa a maior parte da cor. No entanto aconselhamos a que sacudas bem o pó antes de te molhar.

No festival iremos ter uma **ESTAÇÃO DE LIMPEZA** para tirares os excessos de pó.

Quanto ao outfit, aposta na descontração. Não leves a tua roupa mais chique, pois pode ficar com algumas cores extra. Se fores de carro, leva umas toalhas para cobrir os assentos ou reveste-os com película aderente. A não ser que queiras aproveitar para ficar com o carro bem colorido. Nesse caso vamos de boleia contigo. :)





GRUPO AGEAS PORTUGAL | TITLE SPONSOR

O Grupo Ageas Portugal e a Ageas Seguros são patrocinadoras oficiais dos eventos da The Color Run em Portugal. Todos participantes estão abrangidos pelo seguro da Ageas Seguros aquando a sua participação nos 5km mais felizes do Planeta.

Para saber mais informações sobre a Ageas Seguros visita: www.ageas.pt

VITALIS | PARCEIRO

As águas VITALIS juntam-se aos 5km mais felizes do planeta para hidratar os nossos Color Runners num dia repleto de festa e muita animação.

Visita www.vitalis.pt e junta-te ao #movimentovitalis



FOTOP | PARCERIA

A Fotop vai tirar fotos aos participantes durante o percurso e dispõem de vários pacotes através dos quais os nossos Color Runners podem comprar as suas fotos na The Color Run.

SE TIVERES INTERESSADO COMPRA JÁ O TEU PACOTE ANTECIPADO E GANHA UM DESCONTO. VAIS SER O PRIMEIRO A RECEBER AS TUAS FOTOS.

Com o pacote antecipado, garantes todas as tuas fotos do evento em alta resolução e recebe-as no próprio dia.

Pacote antecipado: 14.90 euros
Pacote de todas as fotos: 24.90 euros

O Fotop trabalha em Portugal, Brasil, Equador e Austrália.
As fotos são de alta resolução, compra segura, fácil e rápida.

FOTOP

MARCAS PRESENTES





SOLIDARIEDADE

Este ano a The Color Run Portugal decidiu apoiar três instituições em Lisboa. São elas:

. O **CENTRO NUNO BELMAR DA COSTA (CNBC)**, equipamento social da **Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa (APCL)**, e convidar os seus utentes a participarem de forma gratuita no evento The Color Run que se vai realizar em Oeiras.

O Centro nasceu em 1982, da confluência de esforços de pais e familiares de pessoas adultas com paralisia cerebral e dos técnicos que os apoiavam. O seu foco sempre foi constituir-se como uma casa em que os seus utentes pudessem ser pessoas adultas, com independência, capacidade de trabalho, responsabilidade e capacidade de criar e de sonhar. A atividade do CNBC é realizada através das valências de Lar Residencial (LR) com 29 utentes, e do Centro de Atividades e de Capacitação para a Inclusão (CACI), com 51 utentes.

“Um lugar cheio de vida, um lugar privilegiado” esta é a frase que foi feita e escolhida pelos os utentes, que melhor define a nossa casa! Um lugar participativo e que tem em conta a vontade dos seus utentes.”

Se quiseres ajudar ou saber mais informações sobre o trabalho desenvolvido visita o website: www.apcl.org.pt

. A **FUNDAÇÃO ANTÓNIO LUÍS DE OLIVEIRA** em Lisboa e convidar todas as crianças/ jovens que vivem na fundação a participarem de forma gratuita no evento The Color Run que se vai realizar em Oeiras.

A Fundação é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que acolhe fratrias (grupos de irmãos) de ambos os sexos, dos 3 aos 18 anos, provenientes de famílias desestruturadas e tem por objectivo prestar assistência, educação e formação.

A Fundação apoia as crianças e jovens no seu crescimento psico/social, visando a reintegração na família e sociedade, numa perspectiva de cidadania. Apoia as famílias, envolvendo-as no decurso de todo o processo.

Se quiseres ajudar ou saber mais informações sobre o trabalho desenvolvido visita o website: www.falo.pt





SOLIDARIEDADE

. O **PROJETO SEXTO SENTIDO** é um projeto de inclusão social no desporto, que permite que pessoas cegas ou com baixa visão possam realizar corrida e caminhada guiada.

«Queremos que o desporto seja inclusivo e queremos permitir que todas as pessoas possam experimentar o ambiente que se vive numa prova, motivar a prática desportiva e encontrar nela muito mais do que o bem-estar físico. O projeto Sexto Sentido pode fazer a diferença na vida de muitas pessoas.» - Bárbara, coordenadora do projeto em Portugal.

Atualmente o projecto tem três núcleos - em Lisboa, Porto e Coimbra - mas gostaria de chegar a todo o território nacional.

O lema do Projeto Sexto Sentido é que o desporto é para todos!

Se quiseres ajudar ou saber mais informações sobre o trabalho desenvolvido visita o website: lift.bio/sextosentidopt

PROJETO
SEXTO
SENTIDO
PORTUGAL





♥ OBRIGADO



A The Color Run Ageas Seguros não poderia realizar-se sem o trabalho de uma vasta equipa.

Queremos manifestar o nosso agradecimento especial à Ageas Seguros, ao Grupo Ageas Portugal, à Câmara Municipal de Oeiras, ao Complexo Desportivo do Jamor, ao IPDJ, e um agradecimento enorme aos nossos voluntários dedicados e incansáveis que trazem cor e alegria a este evento.

Mas o agradecimento mais COLORIDO vai para todos vocês, os nossos COLOR RUNNERS, sem os quais este evento não faria sentido.

Estes são MESMOOO os 5km MAIS FELIZES DO PLANETA. Por isso divirtam-se, vivam momentos mágicos, e partilhem os vossos SORRISOS COLORIDOS nas nossas redes sociais. Encontramo-nos na linha de chegada! ;)



THE COLOR RUN™
DISCO TOUR



PREPARA-TE PARA DANÇAR!