



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ALTETISMO DE LEIRIA
CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES DISTRITAL/BEIRAS – NACIONAL/ INTERNACIONAL



ÉPOCA 2009-2010 (versão de 01 Junho 2010)

Outubro 2009

Outubro 2009				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
3/4/5	Curso de Treinadores – Nível 1 Curso Treinadores – Nível 3	Pombal Sede FPA		
4			Meia Maratona de Portugal	Lisboa
9/10/11	Curso Treinadores – Nível 3	Sede FPA		
10/11	Curso de Treinadores – Nível 1	Porto de Mós Óbidos		
11			Campeonato do Mundo Meia Maratona	Birmingham /G.Br.
16/17/18	Curso de Treinadores – Nível 1	Sede FPA		
17/18	Curso Treinadores – Nível 3	Leiria		
18			Taça Clubes Camp Europeus – Estrada	St. Denis/Fra.
23/24/25	Jornadas Técnicas da Marcha Curso Treinadores – Nível 3	Rio Maior		
24/25	Curso de Treinadores – Nível 1	Leiria		
25	2º Corta Mato do Grupo Alegre e Unido da Bajouca e Corta Mato de Abertura da ADAL	Bajouca		
31	1ª Concentração dos Centros de Formação de Atletismo	Luso		

Novembro 2009

Novembro 2009				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
1	1ª Concentração dos Centros de Formação de Atletismo	Luso		
1	25ª Prova de Atletismo Centro Popular e Recreativo Ribafria	Ribafria		
1	Campeonato Distrital Estrada Tripla Légua de Vermoil	Vermoil		
7	8ª Légua e G.P. de Marcha de Alvaiázere	Alvaiázere		
7	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Lançamentos Iniciação ao Treino da Força com Cargas Adicionais	CNL Leiria		

7	Curso Juízes Marcha	Alvaiázere		
8	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Meio-Fundo - O Treino de Jovens meio-fundistas	M.ª Grande		
14	9ª Meia do Futuro	Nazaré		
14	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Barreiras - O Treino de Barreiras	M.ª Grande		
14	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Marcha A Evolução da Marcha Atlética da ADAL em 2009	M.ª Grande		
15	O Treino da Força Rápida	M.ª Grande		
15	35ª Meia Maratona da Nazaré	Nazaré	Corta Mato de Torres Vedras	Torres Vedras
21	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Marcha O Planeamento do Jovem Marchador	Leiria	Corta Mato de Oeiras	Oeiras
22	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Meio-Fundo Planeamento e Programação do Treino de Meio-Fundo	M.ª Grande		
28	3º Salto em Altura em Sala de Óbidos	Óbidos		
28	Jornadas Técnicas da ADAL – Concentração de Lançamentos O Treino do Jovem Lançador	CNL Leiria		
29	Jornadas Técnicas ADAL – Concentração de Velocidade O Treino da Velocidade dos 8 aos 19 anos	Leiria		
29			XX Corta Mato da Amora	Amora

Dezembro 2009				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
1	Meia Maratona das Figueiras	M.ª Grande		
5	Campeonato Distrital Juvenis Leiria/Coimbra – pista coberta	Pombal	Congresso Internacional da Corrida	Porto
6	4º Corta Mato Jovem “Rota do Vidro”	M.ª Grande		
8	Concentração de Lançamentos	CNL Leiria		
12/13	Campeonato Distrital Juniores Leiria/Coimbra/Santarém	Pombal		
13			Campeonato da Europa de Corta Mato	Dublin/Irl.
19/20	Provas Abertas a Veteranos 1ª Convívio Jovem da ADAL – Organiz. Atlético C. Vermoil	Pombal		
20 a 23			Estágio Nacional do Sector Juvenil	Alcanena
26/27	Camp. Distrital Provas Combinadas Leiria/Santarém/Coimbra	Pombal		
26/27	Triatlo Distrital Leiria/Coimbra	Pombal		

Janeiro 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
9	<i>Campeonato Distrital Marcha Leiria/Coimbra/Santarém/...</i>	Montemor	Taça FPA Provas Combinadas Taça FPA Velocidade/Barreiras	Pombal
10			Taça FPA Provas Combinadas Taça FPA Saltos	Pombal Alpiarça
10	<i>Corta Mato de Óbidos</i>	Óbidos		
13	<i>4º Meeting Escolar do Concelho de Pombal</i>	Expocentro		
16/17	Campeonato Distrital Absolutos Leiria/Coimbra/Santarém	Pombal		
17			Camp. Nacional Estrada	Ilha do Pico
23	Triatlo Técnico Jovem das Beiras + Provas Extra	Espinho		
23/24			Campeonato Nacional de Juniores pc	Pombal
23/24				
24	<i>Camp. Distrital Corta Mato Longo, Juniores e Juvenis Corta Mato N.S.ra da Nazaré</i>	Sítio/Nazaré		
24	<i>Grande Prémio de Marcha Grândola</i>	<i>Grândola</i>		
30/31			Camp. Nacional Clubes pc (Apuramento)	Pombal (F) Espinho (M)
31	Torneio de Lançamentos Paula André	CNL Leiria		

Fevereiro 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
6	<i>2º Convívio Jovem da ADAL – Organiz. 2A.Pombal</i>	Pombal	Triatlo Técnico Jovem	Alpiarça
6/7			Campeonato Nacional Sub23 pc	Espinho
7	<i>1º Corta Mato da Associação de Atletismo de Pombal e Campeonato Distrital Sénior Curto e Benj./Inf./Inic.</i>	Pombal		
13/14			Camp. Clubes pc Final 1ª/2ª Div. 8+8	Pombal
13/14			Campeonato Nacional de Veteranos	Espinho
20	<i>4º Meeting Cidade de Pombal</i>	Pombal		
21	<i>3º Convívio Jovem da ADAL – Organiz. Ass. C. Carnide</i>	Pombal	<i>Camp Nacional Marcha – Estrada 50/20(M) 20(F) Jun 20(M) 10(F) 10Juv(M) 5Juv(F)</i>	Olhão
21	Corta Mato das Beiras	Oliveira do Bairro	<i>Camp. Nacional Universitário pc</i>	

21	Concentração de Carnaval ADAL Inic/Juv (Saltos/Veloc/Bar/Estaf.)	Pombal		
27/28			<i>Campeonato Portugal pista coberta</i>	Espinho
27	Salto em Altura em Sala Leiria 4º Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal		
27	Camp. Distrital Lançamentos de Inverno	CNL Leiria		

Março 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
6	Meeting António Monteiro pc	Pombal	<i>Camp. Nacional Lançamentos Longos</i>	<i>CNL Leiria</i>
6	Salto Altura em Sala das Beiras	<i>Pombal</i>	Inter Associações de Iniciados	Alpiarça
7			<i>33º Cross das Amendoeiras</i>	<i>Albufeira</i>
7			<i>Camp. Nacional Corta Mato Longo Jun Juv</i>	<i>Albufeira</i>
7	Estafeta de Vidais e Camp. Distrital Estafeta Estrada Estafetas Jovens	Vidais	Taça Nacional de Lançamento de Juvenis	<i>CNL Leiria</i>
12/13/14			<i>Campeonato Mundo pista coberta</i>	<i>Doha/Qatar</i>
13			<i>Campeonato Nacional Corta Mato Curto Corta Mato Nacional – Desporto Escolar Campeonato Universitário de Corta Mato</i>	<i>Vagos</i>
20	Convívio Jovem Escolar (C.A.M.G.- Imosinho)	M.ª Grande		
20	Grande Prémio do Louriçal	Louriçal		
21	Apuramento Olímpico Jovem Beiras (Inf./Inic.) e Km (Inf./Inic./Juv.) Provas Extra	M.ª Grande	Taça da Europa de Lançamentos de Inverno	Arles (Fra)
20a28			Semana Nacional do Salto em Altura Sala	
27			<i>38º Campeonato do Mundo Corta Mato</i>	<i>Bydgoszcz/Pol</i>
27/28	Atleta Completo Distrital	M.ª Grande		
28	Trilhos do Pastor	São Mamede - Fátima		

Abril 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
4	PÁSCOA			
5 a 8			<i>Estágio Nacional do Sector Juvenil</i>	
10			<i>19º G.P Marcha e 8º Challenge Rio Maior</i>	<i>Rio Maior</i>
10	Camp Beiras 10.000 m (Masc/Fem.) Distrital Fem			
10/11	Atleta Completo das Beiras	Luso		
17	Campeonato Regional DREC (Desporto Escolar)	M.ª Grande		
18	2º Corta-Mato do G.D. Pedreiras	Pedreiras		
21	Fase EAE Mega Sprinter (Desporto Escolar) Oeste	Caldas Rainha		
22	Fase EAE Mega Sprinter (Desporto Escolar) Leiria	Leiria		
24	24ª Milha de Cristal (C.A.M.G. - Imosinho)	M.ª Grande		
24	Olímpico Jovem Beiras (Inf./Inic.) e Km Beiras (Inf./Inic./Juv.)	Viseu		
24/25	Camp. Distritais Leiria/Sant Pr.Combinadas (juv/jun/sen) 10.00 Masc. e 5.000 Fem.	Rio Maior		
25			Campeonato Nacional Universitário pista	

Maio 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
1	FERIADO		Taça FPA Marcha	Rio Maior
1/2	Campeonato Distrital Iniciados - Individual	M.ª Grande		
2	20º Grande Prémio da Bajouca	Bajouca		
7/8			6º Mega Sprint/km/Salto – Final	Setúbal
8/9	Olímpico Jovem Distrital	M.ª Grande		
9	Grande Prémio da Barreira	Barreira		
15/16	Campeonato Distrital Juniores Leiria e Santarém Final A/B (100/110mb)Concursos 8 (4 cda Ass.)200sér	Leiria		
15/16			Taça do Mundo de Marcha	Chihauhau/Méx
16	Grande Prémio de Carnide	Carnide		
21 a 23			Trials para Jogos Olímpicos da Juventude	Moscovo/Rus
22	4º Meeting Cidade de Leiria	Leiria	Km Jovem Nacional	Lisboa
23	Encontro de selecções	Luso		

22/23			Camp. Portugal Provas Combinadas Camp. Nacional Juvenis Pr. Comb. Provas Extra	Lisboa
23	Campeonato Distrital de Montanha 17 Km Porto de Mós Serra d'Aire	Porto de Mós		
23	8ª Milha Urbana "Cidade de Pombal"	Pombal		
27ª29			Jogos das Ilhas	Açores
29/30	Campeonato Distrital de Infantis - Individual	Leiria	Camp. Nacional Clubes – Apuramento	Abrantes
29/30			Taça Clubes Campeões Europeus	
30	4ª Corrida ao Farol	Burinhosa – S Pedro de Moel		

Junho 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
3	2ª Taça JV de Iniciados	Leiria		
4 a 6			Campeonatos Ibero-Americanos	S.Fernando/Esp
5			Taça da Europa de 10.000 metros	Marselha (Fra)
5/6			Olímpico Jovem Nacional	Leiria
10	FERIADO			
9	LeiriAthletics – Salto com Vara e Lançamento do Peso	Leiria		
9/10	Campeonato Distrital Juvenis	Leiria		
11	FERIADO em vários locais			
12/13			Camp. Clubes – Final 1ª, 2ª e 3ª Divisão	Lisboa
13	11º Grande Prémio de Atletismo de S.to António	Pedreiras		
16	Campeonato Distrital Absolutos – 1ª jornada	Leiria		
19	Campeonato Distrital de Clubes de Infantis	Leiria	Grande Prémio de Marcha – Corunha	Corunha/Esp
19/20			Campeonato Europa Equipas/SPAR	Hungria
19/20			Campeonato Nacional Juvenis	Guimarães
23	Campeonato Distrital Absolutos – 2ª jornada	Leiria		
26	Campeonato Distrital de Clubes de Iniciados	Leiria		
26/27			Camp. Nacional Esperanças (sub23)	Lisboa
26/27			Taça Europa Provas Combinadas	Ribeira Brava

Julho 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
3/4			Campeonato Nacional Juniores	Setúbal
7	Campeonato Distrital Absolutos – 3ª jornada	Leiria		
10			Campeonato Portugal 10.000 m.	Guimarães
10/11	Campeonato Absoluto das Beiras	Viseu		
10/11	17º Torneio BA Provas Combinadas	Leiria		
15	Torneio de Verão	CNL Leiria		
17/18			Campeonato Portugal - pista	Leiria
18	Grande Prémio da Amizade e de Ansião	Santiago da Guarda		
17A23			<i>Jogos CPLP</i>	Moçambique
20a25			Campeonato Mundo Juniores	Moncton/Can
24/25	16º Torneio de Lançamentos da Juventude Vidigalense	CNL Leiria		
27A31			Campeonato Europa	Barcelona/Esp

Agosto 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
1			Campeonato Europa	Barcelona/Esp
14a26			Jogos Olímpicos da Juventude	Singapura/Sin
15	Prova Mestre D'Aviz	Batalha		
21	Corrida de S. Bernardo	Alcobaça		

Setembro 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
5	8º Grande Prémio do Industrial Viegense			
4A6			Taça do Mundo	Split/Croacia
11/12			World Athletics Final	Rabat/Mar
18			Taça Clubes Camp. Europeus Juniores (A)	Bydgoszcz/Pol
18			Challenge Marcha - Final	China

Outubro 2010				
Data	Distrital/Beiras		Nacional/Internacional	
5	FERIADO			
16			19º Campeonato Mundo Meia Maratona	Nanning/China

NOTA: Sujeito a alterações, por parte das entidades proprietárias das pistas e dos clubes responsáveis pelas competições.