

*Inclui Caminhada da Família

5ª Léguas PRAIA DO PEDROGÃO

04/08/2019 | 10H00



- 🏃 Saco lembranças para as 1^{as} 200 inscrições
- 🏃 Prémio para os 3 Primeiros por escalão
- 🏃 Troféu às 5 primeiras equipas
- 🏃 Troféu para a equipa filiada mais numerosa

As inscrições podem ser efetuadas, pessoalmente na ADAL ou via email para eventosadal@hotmail.com, com os dados dos atletas (nome, data de nascimento, clube e NIF)

Juvenis M/F

Juniões M/F	Master M/F45
Séniões M/F	Master M/F50
Master M/F35	Master M/F55
Master M/F40	Master M/F60

Federados

Até 26 de Julho – 1Kg de Alimento

De 27-Julho a 04 de Agosto – 2Kg de Alimento

Não Federados

Até 26 de Julho – 2Kg de Alimento

De 27-Julho a 04 de Agosto – 3Kg de Alimento

4 de Agosto: até uma hora antes do inicio da prova - 4 KG



As inscrições reverterem a favor da



A ADAL com o apoio do Município de Leiria, irá promover no próximo dia 04 de Agosto de 2019 a 5ª Léguas da Praia do Pedrogão e caminhada da família.

1 - A Léguas, terá o início e chegada junto da Arena do Desporto e será percorrida sempre no areal.

2- A prova é aberta a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva.

Hora	Escalão	Data/anos	Distancia
10H00	Sub 18 M/F	2002/2003	Léguas (5.000 metros)
	Sub 20 M/F	2000/2001	
	Séniiores M/F	1999 e anteriores	
	Master M/F35	35 aos 39 anos	
	Master M/F40	40 aos 44 anos	
	Master M/F45	45 aos 49 anos	
	Master M/F50	50 aos 54 anos	
	Master M/F55	55 aos 59 anos	
	Master M/F60	Mais de 60 anos	
CAMINHADA	Todas as idades		

3- Não haverá câmara de chamada para os atletas, pelo que deverão concentrar-se junto à partida 5 m antes da hora estipulada.

4- Prémios,

- Saco lembranças para os 1ºs 200 atletas
- Prémio para os 3 Primeiros por escalão:
- Trofeu às 5 primeiras equipas
- Trofeu para a equipa filiada mais numerosa

Na classificação por equipas, contam os 4 primeiros atletas chegados à meta, vencendo a equipa que somar menor número de pontos.



Os Atletas não filiados na ADAL deverão ser portadores do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, para o caso de dúvida na idade.

5- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem ou os próprios, no caso de se inscreverem como individuais.

No entanto, o seguro Desportivo aos atletas não federados será assegurado pela organização desde que mencionem na inscrição a inexistência do mesmo.

6 - Haverá pontos de controlo ao longo do percurso.

7 - A organização declina toda a responsabilidade de danos que a participação da corrida possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a terceiros, incluindo elementos estranhos à organização. Os participantes obrigam-se a seguir as indicações do Júri da prova.

8 - Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, de acordo com as normas e regulamentos vigentes para o atletismo.

9 - Ao participar do evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a Organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais. Todos os participantes pelo facto de tomarem parte na corrida/caminhada, aceitam o presente regulamento.



As inscrições podem ser efetuadas, pessoalmente na Associação ou via email para eventosadal@hotmail.com, com os dados dos atletas (nome, data de nascimento, nif e clube).

Federados:

(até 26 de Julho) - 1 Kg de alimento

(27 de Julho a 04 de Agosto) - 2 Kg de alimento

Não Federados:

(até 26 de Julho) - 2 Kg de alimento

(27 de Julho a 04 de Agosto) - 3 Kg de alimento

As inscrições revertem a favor da instituição Cáritas Diocesana de Leiria

Inscrições de Última hora: no próprio dia até uma hora antes do início da prova - 4 KG de Alimentos

10. Ao participar do evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a Organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais.





- Partida e Chegada no areal da Arena do Desporto

== = Trajecto de Ida e Volta de 2,500 metros, totalizando a Léguas

