



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria
Telef. 244 827 580 / Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt
www.adal.pt



16.º Corta-mato Vila de Óbidos

Local: Óbidos - Junto ao Estádio Municipal

Data: 12/01/2020

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
10:00	6000 metros	Jun/Sen/Vet	Masc	6 voltas
10:30	5000 metros	Jun/Sen/Vet	Fem	5 voltas
11:00	1000 metros	Benjamins	Masc/Fem	1 volta
11:10	1500 metros	Infantis	Masc/Fem	1 volta e meia
11:20	3000 metros	Iniciados	Masc/Fem	3 voltas
11:35	4000 metros	Juvenis	Masc/Fem	4 voltas

Regulamento da competição

1. O 16.º Corta-mato Vila de Óbidos é organizado pelo Clube de Atletismo de Óbidos e Município de Óbidos, com o apoio da ADAL.
2. Esta prova faz parte do Circuito de Meio-fundo da ADAL.
3. Esta prova será um importante elemento de observação para a elaboração da seleção da ADAL que irá estar presente nas interassociações de corta-mato no dia 26/01/2020. Este interassociações é destinado aos atletas Iniciados e Juvenis (2 atletas por escalão/género).
4. **Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL (www.adal.pt), até ao dia 07/01/2020.**
5. Haverá troféus para os 5 primeiros classificados de cada escalão/sexo.
6. Os atletas filiados na ADAL deverão utilizar os dorsais de época.

Leiria, 02/01/2020