

	LEIRIA MARCHA ATLÉTICA CLUBE Rua Casal Doceia n. 10, r/c MARRAZES 2415-487 LEIRIA	REGULAMENTO DOS 10KM DE LEIRIA 3ª Edição
---	---	---

10KM DE LEIRIA e CAMINHADA DO RIO LIS

12 de abril de 2015 - 10h

Vai o Leiria Marcha Atlético Clube, organizar no próximo dia 12 de abril de 2015, com o apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e de várias entidades oficiais e privadas os 10km de Leiria - 3ª edição, a partir das 10 horas.

1. A prova é aberta a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva.
2. 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. Este seguro tem o número 203090881, da Companhia Allianz.

3. Inscrições para os 10km de Leiria e para a Caminhada do Lis: As inscrições poderão ser feitas através do blog do Leiria Marcha Atlético Clube em: <http://leiriamarcha.blogspot.pt/>

Os atletas deverão enviar o comprovativo da transferência bancária, dos valores abaixo referidos, para o NIB: 5180 0001 0000 0117 5199 4 da Caixa de Crédito de Leiria. Nas inscrições, deverá figurar o nome (1º e último), a data de nascimento e o escalão em que irá participar e se possuiu seguro desportivo. Sendo federado, num das Associações de Atletismo e, consequentemente, na Federação Portuguesa de Atletismo, deverá referir essa filiação no e-mail da inscrição. Aceitamos ainda inscrições no Café Paisagem do Lapedo, situada na Estrada Nacional n.º 350, entre as localidades de Santa Eufémia e Caranguejeira.

Taxa de inscrição – 10km de Leiria:

Para os atletas filiados numa Associação de Atletismo Regional ou Distrital e, consequentemente na Federação Portuguesa de Atletismo, as inscrições terão um custo de 7€ por atleta, até 30 de março, entre 31 de março e 7 de abril, será de 9€. Inscrições de última hora terão um valor de 10€. As inscrições de atletas não filiados numa Associação de Atletismo Regional ou Distrital, consequentemente na Federação Portuguesa de Atletismo, terão um acréscimo de 2€ na inscrição.

Taxa de inscrição – Caminhada do Rio Lis

As inscrições dos atletas filiados numa Associação Regional ou Distrital, e, consequentemente, na Federação Portuguesa de Atletismo, terão o custo de 6€ por pessoa até 30 de março, entre 31 de março e 7 de abril, será de 8€, e 10€ para inscrições de última hora.

As inscrições de atletas não filiados numa Associação Regional ou Distrital e, consequentemente, na Federação Portuguesa de Atletismo, terão um acréscimo de 2€ na inscrição.

ATENÇÃO: Entrega de “Dorsais”: A entrega dos “dorsais” terá início na sexta-feira, no Estádio Municipal, porta 2, entre as 19 e as 21 horas e no sábado, com o mesmo horário. No dia da prova, a partir das 8h, os “dorsais” serão entregues junto à porta 2, do Estádio Municipal de Leiria. A organização não garante a entrega de Tshirts a todos os participantes do tamanho desejado. Fazerem o levantamento atempado do “dorsal” poderá garantir a escolha do tamanho desejado.

4. A organização técnica da prova obedecerá ao Regulamento Técnico de Atletismo e todos os casos omissos serão resolvidos de acordo com o mesmo.

5. Os 10km de Leiria, realizar-se-á no dia 12 de abril 2015, com partida às 10H00, junto às piscinas municipais de Leiria, na distância de 10km: Partida na Avenida Bernardo Pimenta, seguindo em direção à Ponte Euro’2004, contornando e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, dar a volta pela estrada que circunda o Estádio Municipal de Leiria, atravessar o parque de estacionamento, voltando à Avenida Bernardo Pimenta, Rua capitão Mouzinho de Albuquerque, Largo 5 de Outubro, Rotunda do Sinaleiro, Rua Tenente Valadim, Rotunda dos Combatentes da Grande Guerra, Av. Nossa Senhora de Fátima, Rotunda dos Rotários (pela esquerda), Circular Interna de Leiria (pela faixa esquerda), Rotunda do Hospital (pela esquerda), Rua das Olhalvas, Rotunda dos Bombeiros Municipais, Rua de Tomar, Rua Conde Ferreira, Rua Comissão de Iniciativa, Rua Anzebino Cruz Saraiva, Rotunda das Indústrias (pela esquerda), virar à esquerda para a Avenida D. João III, Rotunda do Emigrante, virar à direita para a Avenida Cidade de Maringá, Avenida Bernardo Pimenta, Passagem na Ponte Euro’2004, contornando a mesma e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, seguir na direção ao Estádio Municipal de Leiria e virar logo à esquerda, na direção da porta da Maratona do Estádio Municipal de Leiria. Depois entrar no estádio pela porta da Maratona, virar à direita pela pista, contornando o relvado pela curva norte, terminando a prova perto da meta da pista do Estádio Municipal de Leiria.

Ver croqui abaixo:



A Caminhada do Rio Lis terá a partida cerca das 10h15. A mesma será na Avenida Bernardo Pimenta (junto à piscina municipal), seguindo em direção à Ponte Euro'2004, contornando e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, dar a volta pela estrada que circunda o Estádio Municipal de Leiria, atravessar o parque de estacionamento, voltando à Avenida Bernardo Pimenta e logo após a Piscina Municipal os caminheiros serão conduzidos para o percurso POLIS, passando para a margem direita do Rio Lis pela Ponte do Arrabal, ido até ao final o percurso pedonal do POLIS, regressando paralelamente a este percurso pelo caminho junto às terrenos agrícolas dos Campos do Lis, entrando novamente no percurso do POLIS por baixo do viaduto do IC2. Em seguida viram para o local da chegada dos 10km de Leiria, onde receberão os prémios a que têm direito.

6. Os 10km de Leiria englobam os seguintes escalões: Juniores (masculinos e femininos), Seniores (masculinos e femininos), Veteranos M35, M40, M45, M50, M55 e M60 (masculinos) e Veteranas F35, F45 (femininos).

Escalões	Anos	Distâncias	Horário
Seniores masculinos	1995 e antes	10km	10h00
Seniores femininos	1995 e antes		
Juniores masculinos	1996/97		
Juniores femininos	1996/97		
Veteranos M35	35 a 39 anos		
Veteranos M40	40 a 44 anos		
Veteranos M45	45 a 49 anos		
Veteranos M50	50 a 54 anos		
Veteranos M55	55 a 59 anos		
Veteranos M60	60 anos e mais		
Veteranas F35	35 a 44 anos		
Veteranas F45	45 anos e mais		

Observação: Para os veteranos conta a idade do dia da prova

7. Nos 10km de Leiria haverá classificação Individual por escalão e prémios de presença, que inclui Tshirt, bebidas e porco no espeto, para todos os participantes e aos vencedores de cada escalão (taça ou troféu), que serão distribuídos junto à porta 2 do Estádio Municipal de Leiria.

A organização - Leiria Marcha Atlético Clube