3º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE SANTA MARIA DE LAMAS

O CAL – Clube Atletismo de Lamas tem o prazer de convidar os atletas da vossa colectividade para o 3º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO NA VILA DE STª Mª DE LAMAS, de acordo com o seguinte regulamento:

REGULAMENTO

Art.º 1º

DATA E HORA DA REALIZAÇÃO

Realiza-se no dia 08 de Julho de 2017, pelas 17h00, com partida e chegada junto ao Parque de Santa Maria de Lamas.

Art.º 2º

A CORRIDA E CAMINHADA

Será uma corrida na distância de 10Km (em 2 voltas) para atletas federados e não federados, de acordo com o Calendário, Art.º 6º e uma caminhada na distância de 4kms destinada a todas as classes etárias, sem fins competitivos.

Art.º 3º

PERCURSOS

CORRIDA - 10 kms (2 Voltas de 5Km)

1ª Volta - Partida: Rua de Stª Maria junto ao Parque, Av. Comendador H. Amorim, Rua de Moure, Rua das Ribeiras (vira à direita, variante - S M Lamas/Lourosa), Rua de São José, Rua Social, Rua do Souto, Travª da Cruz, Rua do padre Zé (até às Bombas de Gasolina), Rua Stª Mª (até ao Banco Millennium, vira para a Av. Comendador H. Amorim, iniciando a 2ª volta.
2ª Volta e chegada: igual à primeira, mas ao chegar ao Banco Millennium segue em frente para a **Meta.**

CAMINHADA – 4,300m.

Inicia-se na Rua Stª Maria, Av. Comendador Henrique Amorim, Rua do Sobreiro (APCOR), Rua da Ribeirinha, entra na variante Stª. Mª. Lamas – Lourosa, vira à direita e segue até à Rotunda do Broquista, vira à direita e segue pela Rua de S. José até ao posto de Turismo, segue pela Rua Social e entra na Av. do Souto até à Rua de Stª Maria, vira à esquerda e segue pela Rua Stª Maria até às bombas de Gasolina, vira à esquerda descendo a Rua Padre Zé até à Cantina, vira à esquerda pela Travª. da Cruz, Rua do Souto, contorna a Rotunda da Oliveira, entra na Avª. do Souto até à Rua Stª Mª, vira à direita e segue (sentido do Parque) até à meta.