



REGULAMENTO

11º GRANDE PRÉMIO ADEC-ms – MACIEIRA DE SARNES

1-Organização

A 11ª Edição do Grande Prémio ADEC-ms, é uma organização da Associação Desportiva e Cultural de Macieira de Sarnes, com o apoio da Junta de Freguesia.

2-Data, hora e local da realização

Realiza-se na freguesia de Macieira de Sarnes, Concelho de Oliveira de Azeméis, Distrito de Aveiro, com início às 09:30 horas, do dia 14 de Abril de 2013.

3-Programa

Escalões e Horários

HORA	CATEGORIA	SEXO	ANO NASC.	DISTÂNCIA
09h30	Infantis	Fem	2000/01	1.400 Mt.
09h40	Infantis	Mas	2000/01	1.400 Mt.
09h50	Iniciados	Mas	1998/99	2.800 Mt.
10h10	Iniciados/Juvenis	Fem	1996/99	2.800 Mt.
10h30	Benjamins	Fem	2006/2002	800 Mt.
10h35	Benjamins	Mas	2006/2002	800 Mt.
10h40	CAMINHADA	Todos	Todas	5.000 Mt.
10h45	Juvenis	Mas	1996/97	3.000 Mt.
11h15	Jun/Seniores(a)	Fem	1994 e Anterior	7.000 Mt.
11h15	Veteranas (a)	Fem	+ de 40 anos ano ref. 1973	7.000 Mt.
11h15	Veteranos A- (a)	Mas	40 a 50 anos ano ref 1973	7.000 Mt.
11h15	Veteranos B- (a)	Mas	+50 anos ano ref 1963	7.000 Mt.
11h15	Jun/Seniores (a)	Mas	1994 e Anterior	7.000 Mt.

a) Nesta Prova os atletas correm juntos, com classificações separadas, de acordo com o ponto 10 do regulamento.

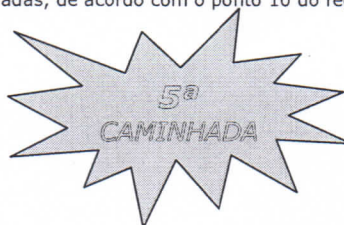
4-Inscrições e Informações

As inscrições podem ser feitas por correio para:

ADEC-ms
Rua Nova do Rio, 376
3700-712 Macieira de Sarnes

FAX: 256825809 - Mail: adec.ms@gmail.com

Tel. p/Informações 965121580/916788384



A Organização dispõe de instalações para banho

As inscrições da corrida, para atletas federados a partir do escalão de Júnior custam 2,00€ até dia 11 de Abril Quinta-Feira.

Para atletas populares a inscrição custa 5,00€ para o seguro, que terá de ser pago no acto da inscrição. Devem ser feitas em impresso próprio do clube, com indicação obrigatória do nome, data de nascimento.

As efectuadas depois desta data acresce a taxa de 5,00 €.

Obrigatório a indicação da data de nascimento, na forma DD/ MM/ AA.

Cada atleta só pode correr na categoria da data indicada

As inscrições para a caminhada custam 2,00€, a partir dos 18 anos e devem dar entrada até ao dia 11 de Abril, indicando nome e data de nascimento (dd/mm/aa). Após esta data custo de 5,00€.

5-Participação

A prova é destinada a atletas federados, populares, trabalhadores, escolares e militares. Podem participar atletas de ambos os sexos.

Cada atleta só pode participar numa só prova e do seu escalão.

Os atletas devem-se apresentar no local da partida 15 minutos antes da sua prova, com o dorsal colocado na camisola.

Os atletas devem ser portadores de um documento de identificação, para poderem provar a sua idade.

6-Seguro da Prova

A organização terá um seguro desportivo a favor dos atletas que declarem não ter seguro desportivo. A organização, não se responsabiliza pelos atletas, que tenham qualquer contra indicação médica para a prática da corrida

