

# 8ª LÉGUA DE JANES



18 DE JUNHO DE 2023

(SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO DE JANES E MALVEIRA  
RUA DO CANCELO, N.º 37. 2755-126 ALCABIDECHE)

## HORÁRIOS DISTÂNCIAS ESCALÕES

09:30	Légua (4828 mts)	JUN (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55)
10:30	4000 mts	JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75
11:15	2000 mts	INICIADOS (M/F)
11:35	1000 mts	INFANTIS (M/F)
11:45	600 mts	BENJAMINS (M/F)
11:55	100 mts	EXTRAS

Inscrições (até 14 de Junho de 2023): [trofeuathletismocascais.pt](http://trofeuathletismocascais.pt)

## Prémios:

- Para os 10 primeiros classificados de cada escalão
- Para as 10 primeiras equipas

## Organização:

- Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira
- Câmara Municipal de Cascais



CASCAIS

## 8º LÉGUA DE JANES – SIRJM

Organização: Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

### REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o 30º TROFÉU DE ATLETISMO DE CASCAIS 2023 e rege-se pelo Regulamento do mesmo.
2. As provas têm início na Sociedade de Janes pelas 09:30 .
3. Podem participar atletas de ambos os sexos, em representação individual ou coletiva.
4. As inscrições são grátis e devem dar entrada no site, [trofeuatletismocascais.pt](http://trofeuatletismocascais.pt) até dia 14 de junho de 2023
5. A organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes que possam ocorrer antes, durante ou depois da prova. Efetua-se, no entanto, um seguro para todos os atletas participantes. Garante-se ainda a presença de uma ambulância no local, para eventual necessidade de prestação de primeiros socorros.
6. Quaisquer protestos poderão ser apresentados até 15 minutos após afixação das classificações.
7. Horário das partidas conforme tabela anexa.
8. A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este Regulamento.

# Horários – Distâncias – Escalões



09:30	Légua (4828 mts)	JUN (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55)
10:30	4000 mts	JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75
11:15	2000 mts	INICIADOS (M/F)
11:35	1000 mts	INFANTIS (M/F)
11:45	600 mts	BENJAMINS (M/F)
11:55	100 mts	EXTRAS

