

9ª LÉGUA DE JANES



16 DE JUNHO DE 2024 – 9:30

(JUNTO À 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 |
| 10:15 | 4000 mts | JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75. |
| 10:55 | 2000 mts | INICIADOS (M/F) |
| 11:15 | 1000 mts | INFANTIS (M/F) |
| 11:25 | 600 mts | BENJAMINS (M/F) |
| 11:35 | 100 mts | EXTRAS |

Inscrições (até 11 de junho de 2024): <https://trofeuathletismocascais.pt/>

INFORMAÇÕES: dpaf@cm-cascais.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
- Camara Municipal de Cascais



CASCAIS

9º LÉGUA DE JANES – SIRJM

Organização: Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o 31º TROFÉU DE CASCAIS 2023/2024 e rege-se pelo Regulamento do mesmo.
2. As provas têm início na Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira pelas 09:30.
3. Podem participar atletas de ambos os sexos, em representação individual ou colectiva.
4. As inscrições são grátis e devem dar entrada no site <https://trofeuatletismocascais.pt/> até às 24h de dia 11 de junho de 2024.
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. |
| 10:15 | 4000 mts | JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75. |
| 10:55 | 2000 mts | INICIADOS (M/F) |
| 11:15 | 1000 mts | INFANTIS (M/F) |
| 11:25 | 600 mts | BENJAMINS (M/F) |
| 11:35 | 100 mts | EXTRAS |