

S. Domingos de Rana



XIII Milha Urbana

9h00 ABOBODA

21 de Abril de 2013

XIII Milha Urbana S. Domingos de Rana

Conta com o apoio da Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana, da Câmara Municipal de Cascais e do comércio local, o Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda (NAZA) irá promover, no dia 21 de Abril de 2013, pelas 9h00, a XIII Edição da Milha Urbana de S. Domingos de Rana a decorrer na localidade de Abóboda.

As inscrições poderão ser efectuadas até ao dia 16 de Abril de 2013, através do fax 21 482 55 58 (CMC) ou do e-mail nazaboboda@sapo.pt

Organização:



N.A.Z.A.

(NÚCLEO DE ATLETISMO DA ZONA DA ABOBODA)

Patrocínios:



Junta de Freguesia
S. Domingos de Rana

CASCAIS

Comércio Local

Horário

HORA	ESCALÃO	DATA DE NASCIMENTO
09H00	Benjamins B Masc./Fem (mini-milha)	2002/2003
09H10	Infantis Masc./Fem. (mini-milha)	2000/2001
09H20	Iniciados Masc./Fem.	1998/1999
09H30	Juvenis Masc./Fem.	1996/1997
09H40	Juniores Masc./Fem.	1994/1995
09H40	F45	1964/1968
09H40	F50	1963 e anteriores
09H50	M40	1969/1973
09H50	M45	1964/1968
10H00	M50	1959/1963
10H00	M55	1954/1958
10H00	M60	1949/1953
10H00	M65	1948 e anteriores
10H20	Seniores Fem.	1979/1993
10H20	F35	1974/1978
10H20	F40	1969/1973
10h45	Sub23 Masc.	1991/1993
10h45	Seniores Masc..	1979/1990
10h45	M35	1974/1978
11H15	PROVA ELITE FEMININA	MARCA
11H30	PROVA ELITE MASCULINA	MARCA

Prémios

Será entregue uma taça ou troféu aos 1º, 2º e 3º classificados de cada escalão das provas ELITE e TROFÉU de ATLETISMO de CASCAIS, sendo ainda que todos os atletas de Benjamins a Juvenis receberão uma mochila e os escalões seguintes receberão uma "T-shirt".

PROVA ELITE

Masculinos (Euros)

400, 300, 200, 150, 100, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10, 10, 10.

Femininos (Euros)

400, 300, 200, 100, 80, 60, 50, 40, 30, 20, 10, 10.

Regulamento

1.º - A XIII Milha da Abóboda realiza-se em circuito fechado na localidade de Abóboda, entre a Estrada da Conceição de Abóboda e a Rua da Escola, com partidas e chegadas junto ao Cerrado do Mato. Esta competição integra o Calendário Nacional da Federação Portuguesa de Atletismo e o Troféu de Atletismo de Cascais;

2.º - A prova destina-se à ELITE NACIONAL, efectuando-se paralelamente o Troféu de Atletismo de Cascais, aberto a clubes, escolas e demais atletas que participem em nome individual e nos troféus de Oeiras e Sintra;

3.º - A participação nas Provas de Elite é limitada a 50 atletas. Só é permitida a participação de dois atletas estrangeiros de cada sexo e mais um convidado da organização. As inscrições para os Troféus de Cascais, Oeiras e Sintra estão garantidas, dado os atletas já terem dorsal fixo atribuído para competir nos respectivos troféus. Nas inscrições dos atletas das provas de Elite e restantes escalões serão atribuídos dorsais extra válidos apenas para esta prova;

4.º - Os escalões são atribuídos conforme o regulamento do Troféu de Atletismo Cascais;

5.º - Será efectuado um seguro de prova a todos os atletas que, no acto de inscrição, declararem não o possuir;

6.º - Garante-se a presença de uma ambulância no local, destinada à eventual prestação de primeiros socorros;

7.º - Os prémios, escalões e o horário de partidas estão em conformidade com a folha anexa, registando-se a classificação colectiva nas provas afectas ao Troféu de Atletismo de Cascais;

8.º Poderá ser desclassificado qualquer atleta que tente ou pratique quaisquer actos que desvirtuem o sentido desportivo da prova;

9.º - As inscrições decorrem até ao dia 16 de Abril de 2013, não sendo aceites inscrições de última hora (inscrições através dos e-mails luis.cristovao@cm-cascais.pt e nazaboboda@sapo.pt ou fax 214 825 035);

10.º - A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este regulamento;