

11ª LÉGUA DE JANES



19 DE ABRIL DE 2026 – 09:20

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)	Sub20 (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55
10:15	4000 mts	Sub18 (M/F); Sub20 (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; F65; F70; M60; M65; M70; M75; M80
10:55	2000 mts	Sub16 (M/F)
11:15	1000 mts	Sub14 (M/F)
11:25	600 mts	Sub12 (M/F)
11:35	100 mts	EXTRAS

Inscrições (até 15 de abril de 2026): <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

Apoio:

- Junta de Freguesia de Alcabideche



CASCAIS

Para toda a vida



JUNTA DE FREGUESIA DE
ALCABIDECHE

11º LÉGUA DE JANES – SIRJM

Organização: Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o **33º TROFÉU DE ATLETISMO DE CASCAIS 2025/2026** 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://trofeuathletismocascais.pt/> até às 24h de dia 15 de abril de 2026.
5. A organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes que possam ocorrer antes, durante ou depois da prova. Existe, no entanto, um seguro de Acidentes Pessoais / Responsabilidade Civil inerente ao Troféu de Cascais.
6. Os atletas não poderão participar nas provas acompanhados por animais de companhia, caso se verifique esta situação o atleta é desclassificado nessa prova. (De acordo com o ponto 6.9 do regulamento do 33º Troféu de Atletismo de Cascais)
7. Horário das partidas conforme tabela anexa.
8. A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este Regulamento.



CASCAIS
Para toda a vida



JUNTA DE FREGUESIA DE
ALCABIDECHE

Horários – Distâncias – Escalões



HORÁRIOS	DISTÂNCIAS	ESCALÕES
09:30	Légua (4828 mts)	Sub20 (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55
10:15	4000 mts	Sub18 (M/F); Sub20 (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; F65; F70; M60; M65; M70; M75; M80
10:55	2000 mts	Sub16 (M/F)
11:15	1000 mts	Sub14 (M/F)
11:25	600 mts	Sub12 (M/F)
11:35	100 mts	EXTRAS