14ª

MILHA URBANA DE
S. DOMINGOS DE RANA

ABÓBODA

11 de Maio de 2014 - 09.00 Horas

Partidas e chegadas frente ao edifício Cerrado do Mato

Horário	Distâncias	Escalões
09.00	Um terço de milha....	Benj. M/F
09.10	meia milha.....	Inf. M/F
09.20		Inic. M/F
09.35		Juv. M/F; Jun. F; F50; F55; F60
09.50		Jun. M; M45; M50
10.05		M55; M60; M65; M70
10.20		Sub 23 F; Sen. F; F35; F40; F45
10.35		Sub 23 M; Sen. M; M35; M40
10.45	Um décimo de milha....	EXTRAS M/F

11.15 ELITE FEMININA

11.30 ELITE MASCULINA

ESCALÕES / ANO NASCIMENTO

	MASC.	FEM.
Extras.....	Nascidos após 2004	
Benjamins.....	2003/04	2003/04
Infantis.....	2001/02	2001/02
Iniciados.....	1999/2000	1999/2000
Juvenis.....	1997/98	1997/98
Júniores.....	1995/96	1995/96
Sub 23.....	1992/94	1992/94
Séniores.....	1980/91	1980/91
Vet. 35.....	1975/79	1975/79
Vet. 40.....	1970/74	1970/74
Vet. 45.....	1965/69	1965/69
Vet. 50.....	1960/64	1960/64
Vet. 55.....	1955/59	1955/59
Vet. 60.....	1950/54	1954 e anteriores
Vet. 65.....	1945/49	
Vet. 70.....	1944 e anteriores	

P R É M I O S

Taça aos 3 lugares do pódium em todos os escalões

***

Medalhão aos 4º e 5º em todos os escalões

***

Medalha do 4º ao 10º de Benjamins a Juvenis

***

Medalha aos 4º e 5º dos restantes escalões

***

Taça ou troféu às dez primeiras equipas

PROVA INSERIDA NO TROFÉU DE ATLETISMO DE CASCAIS 2013/14

Prémios monetários aos 15 primeiros da elite masculina 300; 230; 150; 100; 80; 70; 60; 50; 40; 30; 25; 20; 10; 10

Prémios monetários às 12 primeiras da elite feminina 300; 200; 100; 80; 70; 60; 50; 40; 30; 20; 10; 10

INSCRIÇÕES

Até 06/05/2014 para:
Câmara Municipal de Cascais
Divisão de Fomento Desportivo
Rua José Joaquim de Freitas, Nº 2
2750 CASCAIS
e-mail luis.cristovao@cm-cascais.pt

INFORMAÇÕES

Website www.nazaboboda.pt.vu
e-mail nazaboboda@sapo.pt
91 924 42 70
93 375 52 43
93 502 83 48

ORGANIZAÇÃO

Núcleo de **A**tletismo da **Z**ona de **A**bóboda