

# 7ª LÉGUA DE JANES



**26 DE JUNHO DE 2022**

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

HORÁRIOS	DISTÂNCIAS	ESCALÕES
09:20	100 mts	EXTRAS
09:30	600 mts	BENJAMINS (M/F)
09:40	1 000 mts	INFANTIS (M/F)
09:50	2000 mts	INICIADOS (M/F)
10:10	4000 mts	JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75
10:45	Légua (4828 mts)	JUN (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55

Inscrições (até 22 de junho de 2022): [trofeuatletismocascais.pt](http://trofeuatletismocascais.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**

## 7º LÉGUA DE JANES – SIRJM

Organização: Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

### REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o **29º TROFÉU DE ATLETISMO DE CASCAIS 2022** e rege-se pelo Regulamento do mesmo.
2. Podem participar atletas de ambos os sexos, em representação individual ou colectiva.
3. As inscrições são grátis e devem dar entrada no site [trofeuatletismocascais.pt](http://trofeuatletismocascais.pt) até dia 22 de junho de 2022
4. 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.
5. Quaisquer protestos poderão ser apresentados até 15 minutos após afixação das classificações.
6. Horário das partidas conforme tabela anexa.
7. A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este Regulamento.

# Horários – Distâncias – Escalões



09:20	100 mts	EXTRAS
09:30	600 mts	BENJAMINS (M/F)
09:40	1000 mts	INFANTIS (M/F)
09:50	2000 mts	INICIADOS (M/F)
10:10	4000 mts	JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75
10:45	Légua (4828 mts)	JUN (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55

