

S. Domingos de Rana



XV Milha Urbana ABOBODA

9h00

17 de Maio de 2015

XV 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 17 de Maio de 2015, pelas 9h00, a XV Edição da Milha Urbana de S. Domingos de Rana a decorrer na localidade de Abóboda.

As inscrições poderão ser efectuadas até ao dia 12 de Maio de 2015, através de e-mail nazaboboda@sapo.pt e desp@cm-cascais.pt

Organização:



N.A.Z.A.

(NÚCLEO DE ATLETISMO DA ZONA DA ABOBODA)

Patrocínios:



Junta de Freguesia
S. Domingos de Rana

CASCAIS

Comércio Local

HORA	ESCALÃO	DATA DE NASCIMENTO
09H00	Benjamins Masc/Fem(1/3-milha)	2004/2005
09H10	Infantis Masc./Fem. (1/2-milha)	2002/2003
09H20	Iniciados Masc./Fem.	2000/2001
09H35	Juvenis Masc./Fem.	1998/1999
09H35	Juniores Fem.	1996/1997
09H35	F50	1961/1965
09H35	F55	1956/1960
09H35	F60	1955 e anteriores
09H50	Jun. Masc	1996/1997
09H50	M45	1966/1970
09H50	M50	1961/1965
10H05	M55	1956/1960
10H05	M60	1951/1955
10H05	M65	1946/1950
10H05	M70	1945 e anteriores
10H20	SUB23 Fem.	1993/1995
10H20	Seniores Fem.	1981/1992
10H20	F35	1976/1980
10H20	F40	1971/1975
10H20	F45	1966/1970
10H35	SUB23 Masc.	1993/1995
10H35	Seniores Masc.	1981/1992
10H35	M35	1976/1980
10H35	M40	1971/1975
10H45	Extras Masc. Fem. (1/10 milha)	2006 e posteriores
11H15	PROVA ELITE FEMININA	MARCA
11H30	PROVA ELITE MASCULINA	MARCA

Será entregue uma taça ou troféu aos 1º, 2º e 3º de todos os escalões e elites.

Será atribuída medalha do 4º ao 10º nos escalões de Benjamins a Juvenis e ELITES;

Será atribuída medalha aos 4º e 5º dos restantes escalões.

PROVA ELITE

Masculinos (Euros)

250, 200, 150, 100, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 25, 20, 10, 10, 10

Femininos (Euros)

250, 150, 100, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10, 10

1.º - A XV 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 DE MILHAS (F. P. 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 12 de Maio de 2015, não sendo aceites inscrições de última hora (inscrições através dos e-mails des@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;