

# 10ª LÉGUA DE JANES



**13 DE ABRIL DE 2025 – 9:20**

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	Léguas (4828 mts)	JUN (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55
10:15	4000 mts	JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75.
10:55	2000 mts	INICIADOS (M/F)
11:15	1000 mts	INFANTIS (M/F)
11:25	600 mts	BENJAMINS (M/F)
11:35	100 mts	EXTRAS

Inscrições (até 09 de abril de 2025): <https://trofeuathletismocascais.pt/>

INFORMAÇÕES: [dpaf@cm-cascais.pt](mailto: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
- Câmara Municipal de Cascais

## Apoio:

- Junta de Freguesia de Alcabideche



**CASCAIS**

Câmara Municipal



JUNTA DE FREGUESIA DE  
**ALCABIDECHE**

# 10º LÉGUA DE JANES – SIRJM

Organização: Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

## REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o 32º TROFÉU DE CASCAIS 2023/2024 e rege-se pelo Regulamento do mesmo.
2. As provas têm início na Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira pelas 09:20.
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 09 de abril de 2025.
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 32º Troféu de Cascais)
7. Horário das partidas conforme tabela anexa.
8. A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este Regulamento.



**CASCAIS**  
Câmara Municipal



JUNTA DE FREGUESIA DE  
**ALCABIDECHE**

# Horários – Distâncias – Escalões



<b>09:30</b>	Légua (4828 mts)	JUN (M); Sub23 (M); SEN (M); M35; M40; M45; M50; M55.
<b>10:15</b>	4000 mts	JUV (M/F); JUN (F); Sub23 (F); SEN (F); F35; F40; F45; F50; F55; F60; M60; M65; M70; M75.
<b>10:55</b>	2000 mts	INICIADOS (M/F)
<b>11:15</b>	1000 mts	INFANTIS (M/F)
<b>11:25</b>	600 mts	BENJAMINS (M/F)
<b>11:35</b>	100 mts	EXTRAS