

XII 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 22 de Abril de 2012, pelas 9h00, a XII Edição da Milha Urbana de S. Domingos de Rana a decorrer na localidade de Abóboda.

As inscrições poderão ser efectuadas até ao dia 17 de Abril de 2012, através do fax 21 482 55 58 (CMC) ou do e-mail nazaboboda@sapo.pt

Organização:



N.A.Z.A.

(NÚCLEO DE ATLETISMO DA ZONA DA ABÓBODA)

Patrocínios:



**Junta de Freguesia
S. Domingos de Rana**



Câmara Municipal
Cascais

Comércio Local

S. Domingos de Rana



XII Milha Urbana

9h00 ABÓBODA
22 de Abril de 2012

HORA	ESCALÃO	DATA DE NASCIMENTO
09H00	Benjamins B Masc./Fem (mini-milha)	2001/2002
09H10	Infantis Masc./Fem. (mini-milha)	1999/2000
09H20	Iniciados Masc./Fem.	1997/1998
09H30	Juvenis Masc./Fem.	1995/1996
09H40	Juniores Masc./Fem.	1993/1994
09H40	F45	1962/1966
09H40	F50	1961 e anteriores
09H50	M40	1967/1971
09H50	M45	1962/1966
10H00	M50	1957/1961
10H00	M55	1952/1956
10H00	M60	1947/1951
10H00	M65	1946 e anteriores
10H20	Seniores Fem.	1972/1992
10H20	F40	1967/1971
10h45	Seniores Masc.	1972/1992
11H15	PROVA ELITE FEMININA	MARCA
11H30	PROVA ELITE MASCULINA	MARCA

Será entregue uma taça ou troféu aos 1º, 2º e 3º classificados de cada escalão das provas ELITE e TROFÉU de ATLETISMO de CASCAIS, sendo ainda que todos os atletas de Benjamins a Juvenis receberão uma mochila e os escalões seguintes receberão uma "T-shirt".

PROVA ELITE

Masculinos (Euros)

500, 400, 300, 150, 100, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 25, 20, 15, 10.

Femininos (Euros)

500, 400, 250, 100, 90, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10.

Seniores Masculinos e Femininos

1º Prémio - €40

2º Prémio - €25

3º Prémio - €10

Regulamento

1.º - A XII 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 17 de Abril de 2012, não sendo aceites inscrições de última hora (inscrições através dos e-mails luis.cristovao@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;