

11 de Abril - 9.00 h.

Regime de auto suficiência

Raid Atlético

30 kms Vale de Barris

Limitado a 100 participantes

REGULAMENTO

Aventura desportiva em regime de auto-suficiência, sendo os participantes portadores do seu próprio abastecimento, sólido e líquido.

Percurso percorrido em estradões de terra batida e trilhos, num cenário de excepcional beleza natural que o Vale de Barris e a Serra do Louro nos proporcionam.

Estacionamento, partida, chegada, banhos e almoço no mesmo local.

- 1- Início às 9.00 h. no Clube de B.T.T de Vale de Barris, Palmela.
- 2- A prova destina-se a atletas de ambos os sexos em escalão único, com idade superior a 20 anos.
- 3- Todos os participantes deverão reunir condições de saúde favoráveis á prática desportiva.
- 4- Haverá um abastecimento de sólidos e líquidos no final da actividade

5- Prémios Classificativos:

Troféus aos primeiros 5 atletas Masculinos e Femininos

Prémios de Participação:

Todos os participantes terão direito a um prémio de presença, t-shirt e outros.

Os prémios Classificativos e de Presença serão entregues no decurso do almoço-convívio a realizar no final da actividade, às 13.30 horas.

6- Desclassificações:

Será desclassificado todo o atleta que não cumpra rigorosamente todo o percurso ou que prejudique o normal funcionamento da prova, assim como demonstre atitudes de anti-desportivismo.

- 7- O Secretariado funcionará no local do evento a partir das 7 h. no dia 11 de Abril

8- Casos Omissos:

Todos os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pelo Director da prova, dos quais não haverá recurso.

9- Inscrições:

15,00€ -até 5 de Abril (inclui seguro, t-shirt, prémio de participação e almoço)

Deverão ser efectuadas indicando o nome, data de nascimento e Clube/Individual.

Por E-mail para: lebresdosado.geral@gmail.com

Ou por correio: Associação de Atletismo Lebres do Sado / Apartado 32 EC Bonfim 2901 901 Setúbal

O pagamento pode ser efectuado por cheque ou transferência bancária (**NIB: 0035 0752 0000 5276 9309 6**). A apresentação do comprovativo de pagamento é obrigatória.

Nota: A inscrição só é válida mediante o pagamento no acto da inscrição

CAMINHADA – 15 KMS

Marcha pedestre não competitiva acompanhada com guia. Partida às 9.15 h. no Clube de B.T.T de Vale de Barris para uma caminhada com cerca de 15 kms percorridos em estradões de terra batida.

Todos os participantes terão direito a seguro, abastecimento sólido e líquido no final, t-shirt, prémio de presença e almoço

Inscrições: 15,00€ até dia 5 de Abril

As inscrições encontram-se limitadas a 100 participantes no conjunto das 2 actividades e encerram após atingido o número limite de inscritos.

