



LEIRIA MARCHA ATLÉTICA CLUBE
Rua do Lapedo, n.º 43 Grinde
2420-118 Caranguejeira - LEIRIA

REGULAMENTO DOS 10KM DE LEIRIA-
DECATHLON - 2ª Edição

10KM DE LEIRIA - DECATHLON e CAMINHADA DO RIO LIS

5 de abril de 2014 - 21h

Vai o Leiria Marcha Atlética Clube, organizar no próximo dia 5 de abril de 2014, com o apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e de várias entidades oficiais e privadas os 10km de Leiria - DECATHLON - 2ª edição, a partir das 21 horas.

1. A prova é aberta a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva.

2. Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem ou os próprios, no caso de se inscreverem como individuais.

No entanto, o seguro Desportivo aos atletas não federados será assegurado pela organização desde que mencionem na inscrição a inexistência do mesmo.

3. Inscrições: As inscrições poderão ser feitas através do blog: <http://leiriamarcha.blogspot.pt> enviando depois o comprovativo da transferência bancária dos valores abaixo referidos para o NIB: 5180 0001 0000 0117 5199 4 da Caixa de Crédito de Leiria. Nas inscrições deverá figurar o nome (1º e último), a data de nascimento e o escalão em que irá participar e se possui seguro desportivo. Sendo federado numa das Associações de Atletismo e, conseqüentemente na Federação Portuguesa de Atletismo deverá referir no mail da inscrição. Aceitaremos ainda inscrições no Café Paisagem do Lapedo, situado na Estrada Nacional 350, entre as localidades de Santa Eufémia e Caranguejeira.

Taxas de inscrição: para os 10km de Leiria terão um custo de **€7 por atleta até 25 de março de 2014**, entre 26 de março e **1 de abril, €9**. Inscrições de última hora terão um valor de €10. Para a Caminhada do Rio Lis o custo será de **€6 por pessoa até 25 de março, entre 26 de março e 1 de abril, €8 e €10 para as inscrições de última hora**.

ATENÇÃO: Entrega de “Dorsais”: A entrega dos “dorsais” terá início a partir das 16h de quinta-feira na Decathlon - Leiria e até às 16h de sábado. A partir das 17h deste mesmo dia os “dorsais” serão entregues junto à porta 2 do Estádio Municipal de Leiria.

4. A organização técnica da prova obedecerá ao Regulamento Técnico de Atletismo e todos os casos omissos serão resolvidos de acordo com o mesmo.

5. Os 10km de Leiria, realizar-se-ão no dia 5 de abril, com partida às 21h, junto às piscinas municipais de Leiria, na distância de 10km (medição oficial): Partida na Avenida Bernardo Pimenta, seguindo em direção à Ponte Euro'2004, contornando e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, dar a volta pela estrada que circunda o Estádio Municipal de Leiria, atravessar o parque de estacionamento, voltando à Avenida Bernardo Pimenta, Rua capitão Mouzinho de Albuquerque, Largo 5 de Outubro, à

esquerda para a Rua Conde Ferreira pela Ponte do Rio Lis, virar à esquerda para a Rua do Lis, Rua Comissão de Iniciativa, Rotunda das Indústrias, seguindo pela esquerda), para a Avenida D. João III, virar à direita para a Avenida Cidade de Maringá, Avenida Bernardo Pimenta, Passagem na Ponte Euro'2004, contornando a mesma e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, seguir na direção ao Estádio Municipal de Leiria e virar logo à esquerda, e entrar no parque de estacionamento do Estádio, atravessar o mesmo, voltando à Avenida Bernardo Pimenta. O percurso da 2ª volta continua pela Rua capitão Mouzinho de Albuquerque, seguindo pelo Largo 5 de Outubro, depois à esquerda para a Rua Conde Ferreira pela Ponte do Rio Lis, virar à esquerda para a Rua do Lis, Rua Comissão de Iniciativa, Rotunda das Indústrias, seguindo pela esquerda, para a Avenida D. João III, virar à direita para a Avenida Cidade de Maringá, estando a chegada situada na Avenida Bernardo Pimenta, cerca de 100 metros depois do local de partida. Ver croqui abaixo:



A Caminhada do Rio Lis terá a partida cerca das 21h10. A mesma será na Avenida Bernardo Pimenta (junto à piscina municipal), seguindo em direção à Ponte Euro'2004, contornando e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, dar a volta pela estrada que circunda o Estádio Municipal de Leiria, atravessar o parque de estacionamento, voltando à Avenida Bernardo Pimenta e logo após a Piscina Municipal os caminhadores serão conduzidos para o percurso POLIS, passando para a margem direita do Rio Lis pela Ponte do Arrabal, ido até ao final o percurso pedonal do POLIS, regressando paralelamente a este percurso pelo caminho junto às terrenos agrícolas dos Campos do Lis, entrando novamente no percurso do POLIS por baixo do viaduto do IC2. Em seguida viram para o local da chegada dos 10km de Leiria, onde receberão os prémios a que têm direito.

6. Os 10km de Leiria englobam os seguintes escalões: Juniores (masculinos), Seniores (masculinos e femininos), Veteranos M35, M40, M45, M50, M55 e M60 (masc.) e Veteranas F35, F45 (fem.).

Escalões	Anos	Distâncias	Horário
Seniores masculinos	1993 e antes	10.000m	21h00
Seniores femininos	1993 e antes		
Juniores masculinos	1994/95		
Juniores femininos	1994/95		
Veteranos M35	35 a 39 anos		
Veteranos M40	40 a 44 anos		
Veteranos M45	45 a 49 anos		
Veteranos M50	50 a 54 anos		
Veteranos M55	55 a 59 anos		
Veteranos M60	60 anos e mais		
Veteranas F35	35 a 44 anos		
Veteranas F45	45 anos e mais		

Observação: Para os veteranos conta a idade do dia da prova

7. Nos 10km de Leiria haverá classificação Individual por escalão e prémios de presença (tshirt técnica, bebidas e lanche) para todos os participantes e aos vencedores de cada escalão (taça ou troféu), que serão distribuídos junto à porta 2 do Estádio Municipal de Leiria.

A organização - Leiria Marcha Atlético Clube