



**ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA**  
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria  
Telef. 244 827 580 / Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt  
[www.adal.pt](http://www.adal.pt)



## Campeonato Distrital de Corta-mato sub18, sub20 e Longo (Seniores e Veteranos)

Local: Moita

Data: 03/03/2019

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	10000 metros	Seniores	Masc	5 voltas grandes
10:20	6000 metros	Jun/Sen/Vet	Fem	3 voltas grandes
11:00	8000 metros	Jun/Vet	Masc	4 voltas grandes
11:40	4000 metros	Juvenis	Fem	2 voltas grandes
12:00	4700 metros	Juvenis	Masc	1 voltas pequena + 2 voltas grandes

### Regulamento da competição

1. O Campeonato Distrital de Corta-mato sub18, sub20 e longo para seniores e veteranos é uma organização conjunta da ADAL e Clube Desportivo Moitense.
2. Os atletas filiados na ADAL ou noutras AARR deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)), até ao dia 26/02/2019. Os atletas individuais deverão fazer a sua inscrição por email para [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt) até ao dia 26/02/2019.
3. Os/As atletas veteranos/as poderão participar no escalão de seniores, devendo para tal escolher a prova relativa a esse escalão.
4. Para outros aspetos do regulamento relacionados com as classificações (individuais e coletivas) e prémios do Campeonato Distrital, solicitamos uma leitura atenta do regulamento desta competição no Regulamento de Competições da ADAL.

Leiria, 15/02/2019