

Guia de Informações

Caro(a) Atleta,

A Associação de Doentes com Lúpus juntamente com a organização técnica da WeRun, dá as boas vindas aos Atletas. É com enorme prazer que vos recebemos, e tudo faremos para que tenham a melhor experiência possível.

Recomenda-se a leitura deste guia, que contém a informação essencial para estarem presentes neste Evento, não dispensando a leitura do regulamento da prova.

Agradecemos desde já a vossa confiança.

A prova realiza-se no dia 10 de Junho de 2018, às 10:30, no Centro Desportivo Nacional do Jamor.

A corrida, com uma extensão de 10 km, está aberta a todos os participantes em geral.

Esta prova conta com uma MINI CORRIDA / CAMINHADA de 5 km, com a mesma denominação - "Vamos correr com o Lúpus" - similarmente aberta a todos os participantes, sem qualquer carácter competitivo

HORÁRIOS

O levantamento dos dorsais será efetuado nos dias:

- 09 de Junho entre as 14:00 e as 19:00 no Centro Desportivo Nacional do Jamor;
- No próprio dia até uma hora antes da mesma.

O levantamento do seu dorsal é individual, consulte o seu número no site da prova ou no comprovativo que recebeu via email e solicite o mesmo na entrega, caso queira levantar o dorsal de algum outro atleta solicite-lhe o comprovativo de inscrição e o respetivo número.

Será ainda fornecida uma t-shirt técnica a todos os participantes.

Não se esqueça dos seus alfinetes!

DIA DA PROVA

Domingo 10-06-2018

- 8h30 - Abertura do secretariado
- 9h30 - Fecho do secretariado
- 09h45 - "Controlo Zero" 10 km
- 10h30 - Partida 10 km
- 10h30 - Partida Caminhada
- 11h00 - Previsão de chegada dos primeiros atletas 10 km
- 11h25 - Previsão de chegada dos restantes atletas
- 12h00 - Entrega prevista dos troféus

A ORGANIZAÇÃO NÃO FORNECE RECIPIENTES PARA INGESTÃO DE LÍQUIDOS OU SÓLIDOS

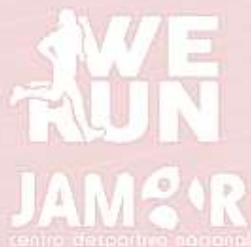
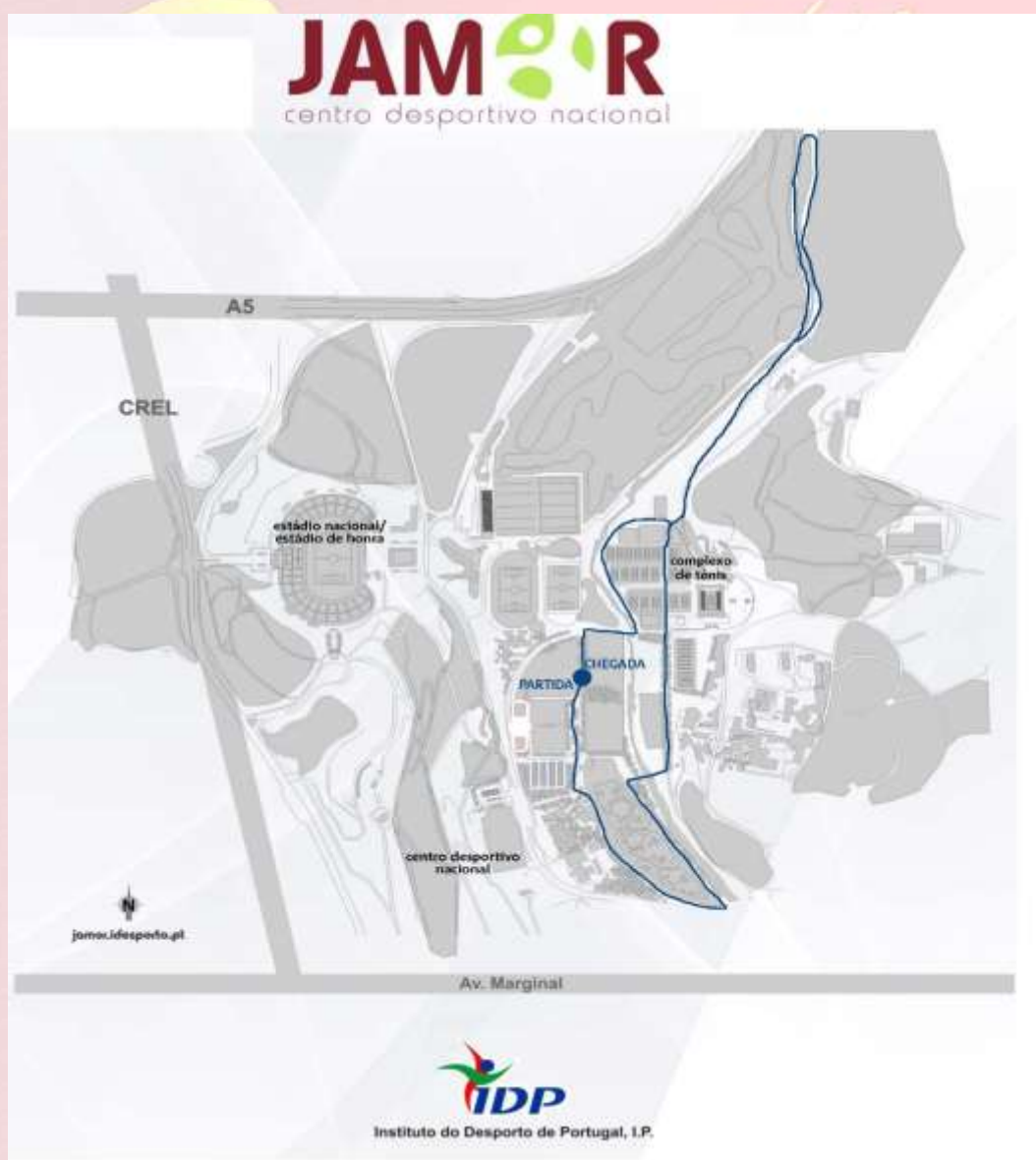
MARCAÇÕES

O percurso das Provas competitivas estará devidamente marcado com as fitas com o logo da Werun, sendo os cortes efetuados por fitas de cor vermelha e branca. Em complemento, estarão no local placas sinalizadoras de zonas perigosas, mudanças de direção, bem como poderão ser usadas setas em tinta biodegradável em determinadas zonas do percurso.



A caminhada será assinalada exclusivamente por fita branca e vermelha, exceto nas partes comuns às provas competitivas.

MAPA



Corrida - 2 voltas

Caminhada - 1 Volta



LOCAL

Desportivo Nacional do Jamor

Centro Praça da Maratona

1495-751 Cruz Quebrada

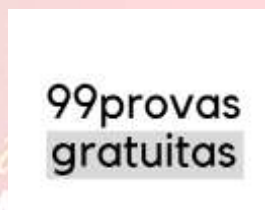
Oeiras - Portugal

PRÉMIOS

São atribuídos prémios não pecuniários aos três primeiros classificados masculinos/femininos da geral.

Todos os prémios serão entregues no palco junto à meta no final da prova.

APOIOS



ORGANIZAÇÃO

ORGANIZAÇÃO

