

GUIA DO ATLETA



2ª Corrida ActivoBank



Belém

Dia 07 de Outubro 2018

Caro (a) Atleta

É com enorme prazer que a II Corrida ActivoBank/ Clube Millennium Bcp – Vamos apoiar a Make-A-Wish a realizar Desejos, realizada pelo Clube Millennium Bcp, com o apoio do Activo Bank, e com a organização da WeRun, damos-lhe as boas vindas.

A “II Corrida Activo Bank / Clube Millennium BCP – Vamos apoiar a Make A Wish” é um evento de natureza desportiva e solidária que tem como objectivo não só incentivar e consciencializar a população para a importância da prática de exercício físico, mas também o de apoiar a Make-A-Wish, revertendo a favor da mesma uma parte da bilheteira.

Esperemos que terminem a prova com a maior satisfação possível e que tenham uma excelente experiência.

A Organização estará a cargo da WeRun, assim como todos os membros do STAFF, que estarão disponíveis para vos auxiliar.

Recomendamos a leitura deste guia, que contém a informação essencial para estarem na prova, não prescindindo a leitura do regulamento da prova.

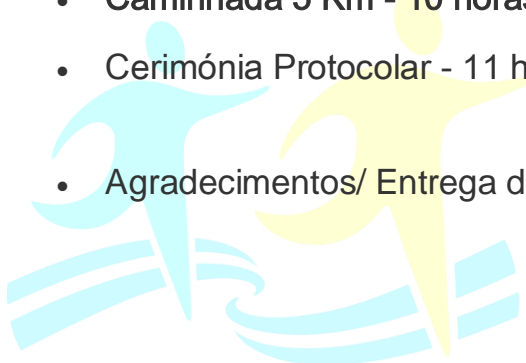


PROVA

DATA / HORA / LOCAL

07 Outubro – Belém

- Início de atividades - 9 horas
- Corrida Júnior - 9h15 horas
- Aquecimento Run Tejo - 9h30 horas
- Corrida 10 Km - 9:45 horas
- Caminhada 5 Km - 10 horas
- Cerimónia Protocolar - 11 horas
- Agradecimentos/ Entrega do Cheque à Make-A-Wish - 11:30 horas



QUALITY
ROAD RACE
EUROPEAN ATHLETICS






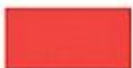




LOCAL PARTIDA E CHEGADA:

Coordenadas: 38.696617, -9.189951



DISTÂNCIA E PERCURSO

Para os mais Jovens:

				
até 3 anos	4 a 6 anos	7 a 9 anos	10 a 12 anos	13 a 15 anos
50 Metros	100 Metros	200 Metros	400 Metros	500 Metros
Dorsais				
				

A Corrida terá uma distância certificada pela FPA de 10km e a caminhada uma distância aproximada de 5Km, com um tempo máximo de 2 horas de duração.



DISTÂNCIAS

Percurso:

A corrida dos mais jovens desenrola-se no paredão num percurso de ida e volta na reta de Partida.



Percurso Corrida

- <https://www.mapmyrun.com/routes/view/1861912319>

Percurso Caminhada

- <https://www.mapmyrun.com/routes/view/1861914362>

BLOCO DE PARTIDA

A partida da prova de 10Km será dividida por blocos de partida, que correspondem aos diferentes níveis de preparação física dos atletas.

A cada bloco de partida corresponde uma vaga de partida de participantes.



Bloco de Partida
Sub40'
Tempo inferior a 40 minutos
WE RUN

Bloco de Partida
Sub50'
Tempo inferior a 50 minutos
WE RUN

Bloco de Partida
Sub60'
Tempo inferior a 60 minutos
WE RUN

Bloco de Partida
Sub+60'
Tempo Superior a 60 minutos
WE RUN

Como referência, deve ser utilizado o tempo obtido no último ano numa prova com distância mínima de 10 Km.

Verifique a cor do seu Dorsal, e entre no Bloco de Partida Correspondente.

Siga o seu ritmo os Belém Runners vão fazer de pacers na prova com bandeiras de 40 m, 45 m, 50 m e 60 m.



ABASTECIMENTOS

O Abastecimento estará situado sensivelmente aos 3,5km e aos 6,5km de Corrida e aos 1200 metros da Caminhada, no final terá fruta, hidratação e água para a sua recuperação.



SECRETARIADO

ENTREGA DO KIT DE ATLETA - LOCAL / DATA / HORA

- A recolha do Kit será feita nos dias:

- Quinta-feira dia 04 de Outubro entre as 16h e as 19:30h na loja

OutproStore Alfragide

- Sábado dia 06 Outubro entre as 11h e as 18:30h na loja OutproStore

Alfragide

(Zona Comercial - Edf. Home Space, Av. dos Cavaleiros nº 72, 2790-045 Alfragide)

Mapa: <https://goo.gl/maps/3r2eRffCofu>

Levante o seu Kit através da confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail, em caso de recolha do kit do atleta em nome de outro participante pode ocorrer desde que seja apresentado o comprovativo de inscrição.

- A organização assegura pelo período de 5 dias, a contar da data de realização da prova, a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos, sendo o mesmo solicitado para o email info@werun.pt

As despesas de envio do kit estarão a cargo do atleta.

PRÉMIOS

TODOS OS ATLETAS

Todos os atletas que cortem a meta de cada uma das provas irão receber água, bebida Isotónica e fruta. No site do evento também terão disponível para download um diploma de participação eletrónico e vídeo de chegada.

» Todos os participantes receberão uma medalha finisher.

GERAL:

- 3 Primeiros atletas vencedores na geral

POR EQUIPAS:

- Para a maior Equipa
- Para as 3 primeiras equipas de 4 elementos

VENCEDORES ESCALÕES CORRIDA 10 KM

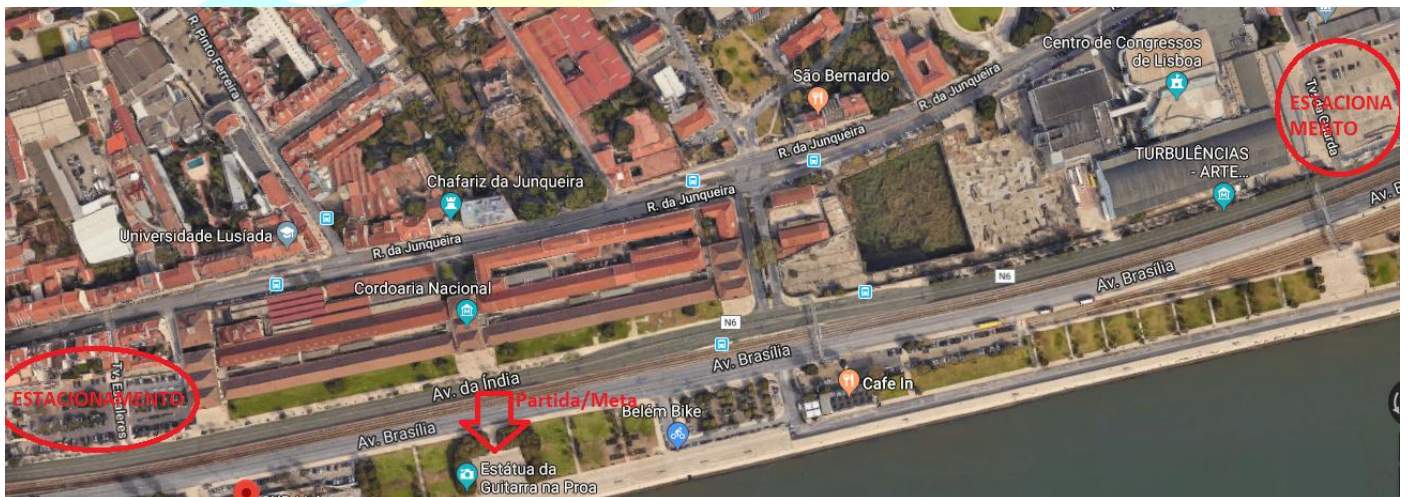
Serão atribuídos prémios por escalão aos 3 primeiros Classificados-Medalhão.

KIT DO ATLETA



ESTACIONAMENTO

Em virtude da realização do Triatlo de Lisboa entre Pedrouços e Belém, pela Avenida Brasília, a mesma estará condicionada entre as 11:00h e as 15horas pelo que indicamos aos participantes utilizarem os parques disponíveis do lado da Avenida da Índia de modo a puderem circular após o evento sem constrangimentos de trânsito.



POR UM DESEJO



A II Corrida ActivoBank/ Clube

Millennium Bcp – Vamos apoiar a Make-A-Wish” é um evento de natureza desportiva e solidária que tem como objectivo não só incentivar e consciencializar a população para a importância da prática de exercício físico, mas também o de apoiar a Make-A-Wish, revertendo a favor da mesma uma parte da bilheteira.

Missão:

Realizamos desejos de crianças e jovens entre os 3 e os 18 anos, com doenças graves, progressivas, degenerativas ou malignas, para lhes levar uns momentos de alegria e esperança.

No Mundo:

Fundada em 1980 a Make A Wish (MAW) já realizou mais de 300.000 desejos.

Está presente em 50 países tendo realizado no último ano 25.000 desejos com o apoio de 30.000 voluntários.

Em cada 21 minutos, algures no mundo, a MAW concede um desejo a uma criança.

A Força de um Desejo:

Para uma criança doente, ver o seu desejo realizar-se significa que nada é impossível, significa recuperar a esperança e a força para continuar a lutar.

Significa poder esquecer por uns momentos a sua doença e ser simplesmente uma criança.

É uma experiência positiva de afirmação da vida para a criança, seus familiares, simpatizantes e toda a comunidade.

Nota:

Podem consultar o número do vosso dorsal através do link:

- https://werun.pt/site/assets/files/1800/lista_inscritos_millennium-1.pdf



★ **BOA PROVA A TODOS
A EQUIPA WERUN
DIVIRTAM-SE!**

