



# Guia do Atleta

Caro(a) Atleta,

A Associação de Doentes com Lúpus (ADL), em estreita parceria com o Centro Desportivo Nacional do Jamor, a organização técnica da WERUN, contando ainda com a colaboração de outras entidades, promove e organiza a sua 4ª Corrida Solidária de 10 km.

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 9 de Junho de 2019, às 10:00, 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 - similarmente aberta a todos os participantes, sem qualquer carácter competitivo.

## HORÁRIOS

### O levantamento dos dorsais será efetuado nos dias:

- 08 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 09-06-2019

8h00 - Abertura do secretariado

9h30 - Fecho do secretariado

09h45 - "Controlo Zero" 10 km

10h00 - 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.

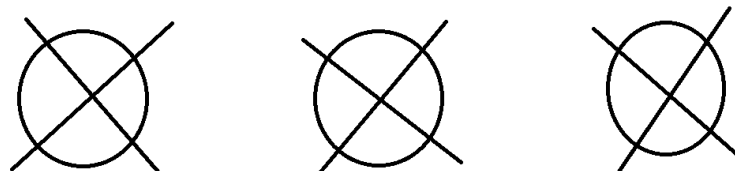
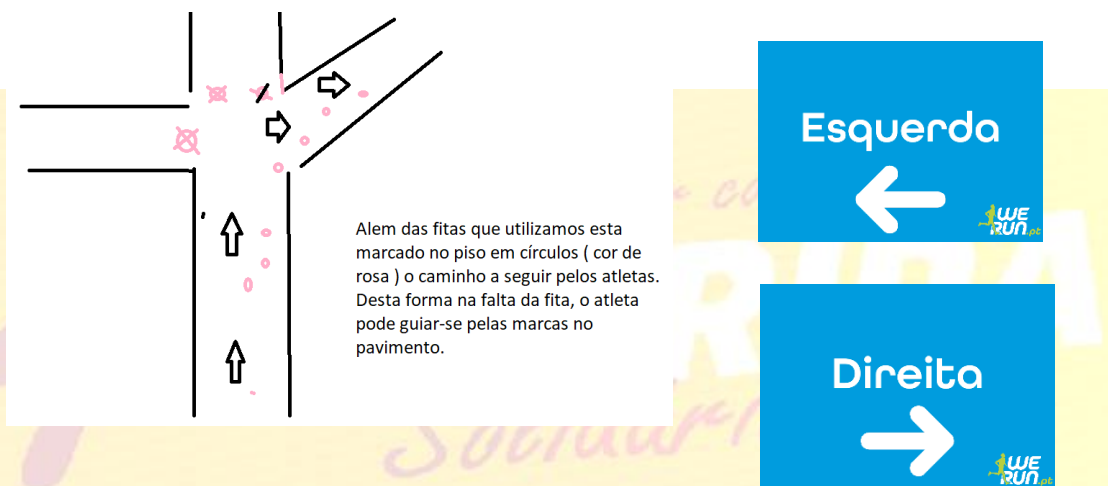


Fitas reutilizáveis



A prova estará marcada com spray biodegradável e de marcação temporária (5 dias), com " 0 " no chão a cada 100 metros e indicações de viragem no chão com setas, esteja atento a cor Laranja.

Outras indicações – Nas setas abaixo durante a prova, siga as indicações conforme as mesmas.



Quando encontrar no pavimento esta marca, indicação que é sentido proibido, caminho errado, o trail não segue nesse trilho

## PERCURSO

Pode ver o percurso no seguinte link

<https://www.mapmyrun.com/routes/view/2535993940>

## LOCAL LANZADAÇÃO

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

