

Guia do Atleta

VI Corrida & caminhada de agradecimento ao dador

1. Prova

- Data / Hora / Local – Dia 10 de Dezembro de 2023 – 10 Horas
- Local da Partida / Chegada – Base Aérea nº6 Montijo - [Localização](#)

Obrigatório levar o Documento de Identificação

2. Programa / Horário

- 07:30h – Abertura da BA6
- 09:30h – Fecho da BA6
- 09:30h - Sessão solene de abertura
- 09:45h – Aquecimento
- 10:00h – Início da Corrida 10 km
- 10:10h – Início da Caminhada 5km
- 11:50h - Alongamentos
- 12:00h - Sessão de agradecimentos
- 12:05h – Entrega dos prémios aos vencedores
- 12:30h - Sessão de encerramento

3. Secretariado

- Entrega do Kit de Atleta – Data / Hora / Local
 - No dia do Evento, no local da partida entre as 08h00 e as 9h30.

4. Percursos

[Percurso \(werun.pt\)](#)

5. Abastecimentos

Abastecimento líquido aos 5km aproximadamente na Corrida e no final para todos os participantes: água e peça de fruta.

6. Tempo limite Prova

2 horas

7. Informações importantes (leitura obrigatória)

[Informações importantes \(werun.pt\)](#)

Listagem de Inscritos

[Pode consultar aqui o seu número de dorsal](#)

[Pode consultar aqui o tempo que estará no dia do Evento](#)

