

GUIA DO ATLETA

A MILHA APCL

1. Prova

Data / Hora / Local

Dia 12 de Janeiro de 2025 – 09h30- Rua Francisco Sanches

2. Distância/Percurso

Percurso

3. Secretariado

Entrega do kit de atleta - local / data/ hora

- Dia 12 de Janeiro – No local da partida das 08h às 09h.

4. Prémios

Aos três primeiros classificados da corrida de cada escalão.

Diploma: para todos os participantes.

5. Escalões

Hora	Distância	Escalão	Sexo
9:30 Prova 1	400 metros	Benjamins A 2016/2017	Fem/Masc
9:40 Prova 2	600 metros	Benjamins B 2014/2015	Fem/Masc
9:50 Prova 3	1000 metros	Infantis - 2012/2013	Fem/Masc
10h Prova 4	1609 metros	Iniciados - 2010/2011	Fem/Masc
10:15 Prova 5	1609 metros	Juvenis - 2008/2009	Fem/Masc
10:30 Prova 6	1609 metros	Juniores - 2003 a 2007	Femininos
		Seniores - 1985 a 2002	
		Veteranas Vet40 aos Vet49 Vet 50 aos Vet59 Vet60+	
10:45 Prova 7	1609 metros	Juniores - 2003 a 2007	Masculinos
		Seniores - 1986 a 2002	
		Veteranos Vet40 aos Vet49 Vet 50 aos Vet59 Vet60+	
11h Prova 8	1609 metros	Desporto adaptado	Fem/Masc

NOTA: Os escalões são considerados em relação ao ano civil de 2025 (idade que se terá a 31/12/2025)



Listagem de Inscritos

[Consulta aqui o número do teu dorsal](#)