

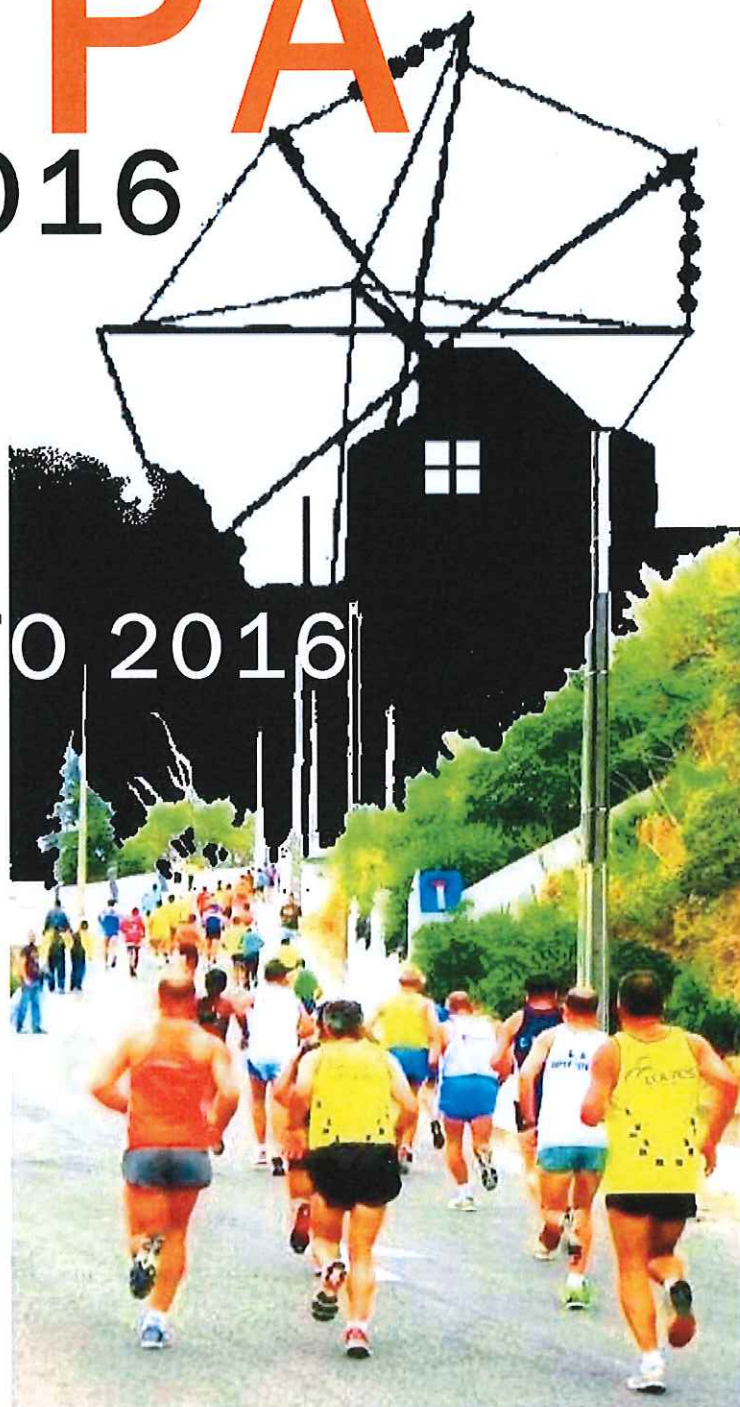
RAMPA

MOINHO 2016

REGULAMENTO 2016

CORRIDAS

Data Limite de Inscrições até:
22 de Junho de 2016



Visite-nos no site:

[facebook](#)



Rampa do Moinho 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APEAÇONENSES

LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

APOIOS:



CAMARATE
UNHOS
APELAÇÃO
JUNTA DE FREGUESIA



ORGANIZAÇÃO:



REGULAMENTO

INTRODUÇÃO

A Associação Desportiva Leões Apelaçonenses, com o apoio da União de Freguesias de Camarate, Unhos e Apelação, da Câmara Municipal de Loures e do Comércio e Indústria da região, vão levar a efeito no próximo dia 26 de Junho de 2016, uma competição de atletismo denominada por RAMPA DO MOINHO, tendo diversas corridas incluídas.

Esta competição integra-se no Aniversário da ADLA, que este ano comemora o seu 40º aniversário, e é pontuável para o Troféu Corrida das Colectividades do Concelho de Loures.

CORRIDA

A competição é aberta a todos os atletas, federados ou não, em representação de Clubes, Associações, Empresas ou Individuais, desde que se encontram de boa saúde e aptos a realizar esforços prolongados e intensos.

INSCRIÇÕES

data limite: 22 de Junho 2016

As inscrições são entregues ou enviadas para esta Associação, impreterivelmente até ao dia 22 de Junho de 2016, por carta, via fax: 21 947 43 97, ou por email: geral.adla@gmail.com.

Não se aceitam inscrições por telefone e no dia da prova.

Qualquer informação adicional pode ser facultada através dos seguintes contactos:

916 445 426 ou 916 461 377



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com

RAMPA DO MOINHO 2016

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
 Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

APOIOS:



**CAMARATE
 UNHOS
 APELAÇÃO**
 JUNTA DE FREGUESIA



PROGRAMA - HORÁRIO

HORA	DISTÂNCIA	ESCALÃO		ANO / IDADE
9h30m	400m	Benjamins	Masc./Fem.	2005-2006
9h35m	1 000m	Infantis	Masc./Fem.	2003-2004
9h40m		Iniciados	Masc./Fem.	2001-2002
9h45m		Juvenis	Masc./Fem.	1999-2000
RAMPA DO MOINHO 2016				
10h00m	3.000m	Juniors	Fem.	1997-1998
		Séniors		1996 e antes
		F35		Dos 35 aos 44 anos
		F45		Dos 45 aos 54 anos
		F55		Dos 55 aos 64 anos
		F65		Dos 65 ou mais anos
		Juniors	Masc.	1997-1998
		Séniors		1996 e antes
		M35		Dos 35 aos 39 anos
		M40		Dos 40 aos 44 anos
		M45		Dos 45 aos 49 anos
		M50		Dos 50 aos 54 anos
		M55		Dos 55 aos 59 anos
		M60		Dos 60 aos 64 anos
M65	Dos 65 ou mais anos			
11h45	ENTREGA DE PRÉMIOS			

ORGANIZAÇÃO:



ENTREGA DE DORSAIS

Poderão ser levantados na sede da Associação a partir das 8h00 do dia 26 de Junho de 2016.

TODOS OS ATLETAS DEVEM SER PORTADORES DE:

- Alfinetes para o peitoral
- Documento de identificação (C.C., B.I., Cédula ou Passaporte), para fazer a prova da idade, caso lhes seja exigido pela organização, podendo ser desclassificados sem qualquer apelo pela sua não identificação.



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
 LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com

RAMPA DO MOINHO 2016

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
 Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

APOIOS:



ORGANIZAÇÃO:



PRIMEIROS SOCORROS

A Organização da prova irá diligenciar no sentido de estar presente um serviço de primeiros socorros.

PRÉMIOS

Classif.	Benjamins / Infantis Iniciados / Juvenis Fem. e Masc.	Classif.	Juvenis / Seniores Veteranos M35/40/45/50/55/60/65 Veteranas F35/45/55/65
1° ao 5°	Medalha	1°	Medalhão + 15euros
		2°	Medalhão+10euros
		3°	Medalhão+5euros
		4°	Medalha
		5°	Medalha

PRÉMIO RECORD DE PROVA		GERAL FEMININA	Classif.	GERAL MASCULINA
MASC.	FEM.			
150 EUROS	150 EUROS	40 Euros	1°	40 Euros
José Gaspar 3 Santos Populares	Vera Nunes Sport Lisboa e Benfica	20 Euros	2°	20 Euros
08:44	10:24	10 Euros	3°	10 Euros

PONTUAÇÃO

Para o apuramento da classificação colectiva serão atribuídos em cada escalão a seguinte pontuação:

PONTOS/CLASSIFICAÇÃO									
18	16	14	12	10	8	7	6	5	4
1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com

RAMPA DO MOINHO 2016

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

APOIOS:



**CAMARATE
UNHOS
APELAÇÃO**
JUNTA DE FREGUESIA



ORGANIZAÇÃO:



RECLAMAÇÕES

Qualquer reclamação só será aceite, em folha própria fornecida pela Organização da prova, no máximo 15 minutos após a ocorrência do motivo que lhe deu origem e mediante o pagamento de uma caução de 15€ (quinze euros).

Caso a reclamação tenha fundamento este valor será integralmente devolvido.

OMISSÕES

Qualquer caso omissivo neste Regulamento será analisado pela Organização da prova, sendo a decisão tomada da sua inteira e integral responsabilidade.

A ORGANIZAÇÃO RAMPA DO MOINHO 2016

Joaquim Ferreira Baltazar

José Luís Bacanhim

REGULAMENTO HOMOLOGADO PELA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com

RAMPA DO MOINHO 2016

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

APOIOS:



ORGANIZAÇÃO:



PERCURSO 400m



Partida: Avenida Brasília (sentido sul)

Meta: Largo 25 de Abril

PERCURSO 1000m



Partida: Avenida Brasília (sentido sul)

Largo 25 de Abril, Largo 1º de Maio, Rua Jesus Bento Caraça, Praceta Luís de Camões, Avenida Brasília (sentido norte)

Meta: Largo 25 de Abril



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com

RAMPA DO MOINHO 2016

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
Apeação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

APOIOS:



CAMARATE
UNHOS
APELAÇÃO
JUNTA DE FREGUESIA



ORGANIZAÇÃO:



RAMPA DO MOINHO

PERCURSO

3000m



Partida: Avenida Brasília (sentido sul)

Largo 25 de Abril, Largo 1º de Maio, Rua Jesus Bento Caraça, Praceta Luís de Camões, Avenida Brasília (sentido norte), Rua Comandante Sacadura Cabral, (subida da rampa), passagem pelo moinho, Rua António Sérgio, Avenida José Afonso, (descida da rampa), Avenida Brasília (sentido sul - 2ª passagem)

Meta: Largo 25 de Abril



RAMPA DO MOINHO 2016

Apeação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES
LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**
Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

COMO CHEGAR

2ª CIRCULAR, SENTIDO A1 NORTE

Saída para o Prior Velho / Sacavém, passam o viaduto do quartel do Ralis, saem para direita, sentido Prior Velho, na 1ª rotunda seguem em frente, passam por baixo do IC17, na 2ª rotunda, sair na penúltima saída à direita sentido Bairro de Santiago, na 3ª rotunda, sair na 2ª à direita, descer a rua até ao fim, virar à direita, seguir a rua até ao fim (vão encontrar do vosso lado direito a fabrica SLM (Catujal)), no entroncamento viram à esquerda, continuam a seguir em frente e viram na 2ª rua à direita (Freguesia de Apelação).

SAÍDA DA CALÇADA DA CARRICHE, SENTIDO LOURES PELA AUTO-ESTRADA A8

Saída para Frielas, virar à esquerda, seguir sempre em frente, passam o bairro de Frielas, sobem a Serra dos Quatro Caminhos, passam o 1º cruzamento, seguem em frente, passam 1ºs semáforos e os 2ºs semáforos, virar logo à esquerda, entram na Freguesia de Apelação.

EIXO NORTE-SUL, SENTIDO PONTE VASCO DA GAMA

Saída de Camarate/Sacavém, contornam a 1ª rotunda e sair para direita, na 2ª rotunda, sair na 2ª a direita, sentido Camarate, na 3ª rotunda, sair na 2ª a direita, seguir a placa APELAÇÃO, passam por cima da IC17, na 4ª rotunda, sair na 2ª a direita, seguir novamente a placa APELAÇÃO, passam pela Escola



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**

LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com



RAMPA DO MOINHO 2016

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**

Apelação - Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9H30m

Secundária Professor Francisco Sá Carneiro, descer a rua toda até ao fim, virar à esquerda, depois à direita entram na freguesia de Apelação.



RAMPA DO MOINHO 2016

Apelação, Domingo, 26 de Junho de 2016 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**

LARGO 25 ABRIL (Junto à Farmácia) - 2680-297 APELAÇÃO

Fax: 21 947 43 97 / Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 - Email: geral.adla@gmail.com