



3ª CORRIDA E CAMINHADA DO MOCIDADE SANGEMIL A.C **23 OUTUBRO – 10 HORAS** **MAIA**

O Mocidade Sangemil AC organiza a 3 edição da **Corrida e Caminha**, com o apoio técnico da Desportave - Eventos Desportivos, que tem a finalidade de estimular a prática desportiva como elemento da promoção da saúde e da qualidade de vida. Realiza-se no dia **23 outubro de 2016**, com início as **10h00**, uma corrida de 10 Km e uma caminhada de 5 Km que se pretende que seja uma verdadeira festa dos amantes do desporto

A **corrida de 10 km** em estrada e destinada a participantes de ambos os sexos e dos seguintes **escalões etários**:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| I - Seniores masculinos e femininos | Nascidos em 1998 e anteriores |
| II - VET M40 - Veteranos masculinos | (Dos 40 aos 44 anos] |
| III- VET F40 - Veteranos femininos | (Dos 40 em diante] |
| IV - VET M45 - Veteranos masculinos | (Dos 45 aos 49 anos] |
| V - VET M50 - Veteranos masculinos | (Dos 50 aos 54 anos] |
| VI- VET M55 - Veteranos masculinos | (Dos 55 aos 59 anos] |
| VII - VET M60 - Veteranos masculinos | (Dos 60 anos em diante] |

LEVANTAMENTO DE KITS E DORSAIS

Sábado dia 22 de Outubro de 2016

Horário: 16:00/19:00 horas

Sede Mocidade Sangemil AC - Rua Augusto Simões. 117 - Aguas Santas - Maia

E obrigatório apresentar o comprovativo da inscrição (email)

A organização não fornece alfinetes para fixar os dorsais

INSCRIÇÕES

As inscrições para Corrida e Caminhada (***limitadas 500 e 500 respetivamente***) poderão ser feitas pela internet em www.desportave.pt ou:

Sede do Mocidade Sangemil AC Rua Augusto Simões, 117 Aguas Santas - Maia

As inscrições poderão ainda ser feitas no dia de levantamento dos kits (dia 22 de Outubro das 16h00 as 19h00, caso ainda não tenha sido atingido o limite de atletas).

As inscrições da corrida e caminhada terminam nos seguintes dias:

- **Sede do Mocidade Sangemil** - dia 20 Outubro de 2016, quinta-feira, ate as 21 horas.
- **Online** - dia 19 de Outubro de 2016, quarta-feira, as 24 horas.

As inscrições na **corrida de 10 km** tem um custo de 7,00€, ate 20 Outubro de 2016.

Após esta data terá um custo de 8,00€.

As inscrições na **caminhada/Solidaria de 5 km** têm um custo de 4,00€, até 20 de Outubro de 2016.

Apos esta data terá um custo de 5,00€.

PRÉMIOS

Haverá monetários para todos os escalões.