



# ZONA NORTE 2019

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Campeonato do Norte de Corta-Mato

26 de janeiro de 2019 - Sábado - 10h30

- Felgueiras -

### PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	ESCALÃO	Ano Nasc.	SEXO	DISTÂNCIA
10h30	Benjamins A	2010-2011-2012	Masc e Fem	600 m
	Benjamins B	2008-2009	Masc e Fem	1000 m
	Infantis	2006-2007	Femininos	2.000 m
	Infantis	2006-2007	Masculinos	2.000 m
	Iniciados	2004-2005	Femininos	2.500 m
	Iniciados	2004-2005	Masculinos	3.000 m
	Juvenis	2002-2003	Femininos	4.000 m
	Juvenis	2002-2003	Masculinos	5.000 m
13h00	ALMOÇO			
15h00	Juniores	2000-2001	Femininos	6.000 m
	Seniores	1999 e ant.		
	Juniores	2000-2001	Masculinos	8.000 m
	Seniores	1999 e ant.	Masculinos	10.000 met.

### REGULAMENTO:

1. Prova a disputar junto à piscina municipal de Felgueiras, em Felgueiras, no dia 26 de janeiro de 2019, aberta à participação de atletas filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, necessitando apenas de se apresentarem com o dorsal anual no local da competição.
2. Poderá, segundo parecer da Associação Regional coordenadora, ser aberta a atletas de clubes de outras Associações Regionais, mediante pedido expresso para o efeito.
3. As inscrições deverão ser efetuadas até ao dia 24 de janeiro, para geral.aaporto@gmail.com
4. Nesta competição só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados em cada prova no programa/horário. Os atletas só podem participar na prova destinada ao seu escalão.
5. Haverá classificações individuais e coletivas.
6. Na prova de Benjamins só haverá classificação individual.
7. Para a classificação coletiva contam os 4 (quatro) primeiros atletas de cada clube.
8. Aos vencedores, com a exceção do escalão de Benjamins, será atribuído o título de Campeão do Norte, individual e coletivo.

PRÉMIOS: INDIVIDUAIS - medalha para os 3 primeiros classificados de cada prova e para os quatro atletas do clube vencedor.

COLECTIVOS - taça para as 3 equipas melhor classificadas em cada prova.



TURISMO

## Restaurantes Aderentes Corta Mato do Calçado

26 de janeiro de 2019

### Caffé Caffé

Rua da Liberdade, nº 4213, Refontoura  
4610-670 REFONTOURA  
GPS: 41.33794, -8.19538  
tel. 255 921 455  
tlm. 918 513 892  
e-mail: geral@restaurante-caffecaffe.pt  
site: www.restaurantecaffecaffe.pt



- **Menu ATLETAS 7,00€**

Filetes de pescada com arroz seco e saladas verdes ou bife de frango ou de peru grelhado com esparguete (se optarem por outro tipo de refeições não altera o preço)

- **Menu TURÍSTICO 15,00€**

Pescada com presunto e ananás guarnecida com puré  
Cabritinho assado no forno a lenha

### Carvalinhos

Praça dos Carvalinhos, n.º 448 – Felgueiras  
GPS: 41.369171, -8.204003  
T. 255 923 119  
[palmirapeixoto@sapo.pt](mailto:palmirapeixoto@sapo.pt)



- **Menu ATLETAS 8,50€**

Bife de vitela com arroz e salada ou bifos de peru com esparguete ou filetes de peixe

**OBS:** Preço por pessoa para grupos, mínimo de 10 pessoas e por reserva, 8,00€

- **Menu TURÍSTICO 12,50€**

Vitela assada ou rojões á moda da casa ou filetes de peixe

**OBS:** Preço por pessoa para grupos, mínimo de 10 pessoas e por reserva, 12,00 €



TURISMO

## Columbinos

Rua Padre António Correia dos Reis – Friande

GPS: 41.375683, -8.191081

T. 255 925 534

columbinoseventos@icloud.com

[www.restaurantecolumbinos.com](http://www.restaurantecolumbinos.com)



- **Menu ATLETAS 15,00€ (serviço de buffet)**

Serviço de buffet: saladas variadas, ovos rotos, brochetas de queijo, pataniscas de bacalhau, folhados de salsicha, bifeinhos de peru grelhado com esparguete, bolonhesa de vitela, filetes de pescada.

- **Menu TURÍSTICO 20,00€ (serviço de buffet)**

Serviço de buffet: saladas variadas, ovos rotos, brochetas de queijos, pataniscas de bacalhau, folhadinhos de salsicha, um prato de peixe e um prato de carne.

## Hede

Praceta Aniceto Pinto Ferreira, n.º 20, Margaride

4610-119 FELGUEIRAS

GPS: 41.36561,-8.19828

tel. 255 346 193

tlm. 963 159 455

e-mail: hedemoura65@gmail.com

site: <https://pt-pt.facebook.com/restauranteHede/>



- **Menu ATLETAS 8,00€**

Bifes de frango com esparguete

- **Menu TURÍSTICO 10,00€**

Vitela assada



TURISMO

## João da Reta

Av. Dr. Ribeiro de Magalhães, n.º 794 - Felgueiras

GPS: 41.360879, -8.1903071

T. 255 311 828

[jdavid@davidvinhos.pt](mailto:jdavid@davidvinhos.pt)



- **Menu ATLETAS** (juniores e seniores) 10,00€

Lombo de porco assado ou esparguete com bife de peru e salada

- **Menu ATLETAS** (juvenis a benjamins) 9, 00€

Lombo de porco assado ou esparguete com bife de peru e salada

- **Menu TURÍSTICO 17,50€**

Lombo de porco assado ou vitela assada

### OBS:

- O **Menu atleta** inclui: sopa, prato, pão, bebida e sobremesa.

- O **Menu turístico** inclui: sopa, pão, prato, bebida (1 copo de vinho das marcas de Felgueiras, água ou sumo), sobremesa (pão de ló de Margaride, ou cavacas ou lérias, ou outros) e café.

### Informações para alojamento em:

<http://www.cm-felgueiras.pt/pt/alojamento-local>

### Informação turística:

Loja Interativa de Turismo

255 925 468

[lojadeturismo@cm-felgueiras.pt](mailto:lojadeturismo@cm-felgueiras.pt)