



## **Regulamento “11ª Corrida Luzia Dias”**

**18 de Novembro 10.30 horas**

### **Organização**

A Junta de Freguesia do Lumiar em parceria com a Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha, a Academia Musical 1º Junho, e a Associação de Atletismo de Lisboa organiza neste dia a “11ª Corrida Luzia Dias”, composta por três provas com classificação (10.000metros, 5.000metros, provas jovem), também temos uma Caminhada de 5km ( “Caminhada Para Todos”).

**Tipo prova:** Estrada - Corrida

**Atenção:** As inscrições são limitadas.

**Data e Horário:** 18 de Novembro de 2018

### **Escalões: 9.30horas**

#### **Provas Jovens (várias distâncias)**

9,30 Benjamins A M/F: 400 metros

9,35 Benjamins B M/F: 800 Metros

9,35 Infantis M/F: 800 Metros

9,45 Iniciados M/F: 1500 Metros

9,45 Juvenis M/F: 1500 Metros

### **Prova 5kms (10.30 horas)**

Masculinos: Juniores **1999-2000**; Seniores (até 34anos); M35 (35 aos 39 anos); M40 (40 a 44 anos); M45 (45 a 49 anos); M50 (50 a 54 anos); M55 (55 a 59 anos); M60 (60 anos ou mais); Desporto Adaptado Masc.

Femininos: Juniores **1999-2000**; Seniores (Até 34 anos); F35 (35 aos 44 anos) M45 (mais de 45 anos); Desporto Adaptado Fem.

### **Prova 10kms (10,30 horas)**

Masculinos: Juniores **1999-2000**; Seniores (até 34anos); M35 (35 aos 39 anos); M40 (40 a 44 anos); M45 (45 a 49 anos); M50 (50 a 54 anos); M55 (55 a 59 anos); M60 (60 anos ou mais); Desporto Adaptado Masc.

Femininos: Juniores **1999-2000**; Seniores (Até 34 anos); F35 (35 aos 44 anos) M45 (mais de 45 anos); Desporto Adaptado Fem..

### **“Caminhada para todos”: (10,30 horas)**

**Levantamento dos dorsais:** Recinto em frente ao Mercado do Lumiar  
Das 15.00 horas e as 20.00 horas do dia 17 no local de partida, e também no dia da prova entre as 8 e as 10 horas. Depois das 10 horas do dia 18 não serão entregues dorsais..

**Como Chegar ao local da prova:**

Local de Partida: Estr. da Torre 19, Lumiar / Autocarro:36 /Metro:Linha Amarela - Quinta das Conchas ou Lumiar

**Informações:**

- Controle ao longo do percurso, local escolhido pela organização;
- Colocar o Dorsal visível, o não uso leva a ser desclassificado;
- Abastecimento a meio do percurso NA PASSAGEM PELA ZONA DE META
- Nesta corrida irá usar um chip descartável que não poderá ser dobrado nem vincado.
- Guarda pertences, na partida poderá entregar o seu saco devidamente identificado, que o mesmo será guardado até à sua chegada.

Site: <http://www.corridaluziadias.pt/>

Facebook: <https://www.facebook.com/CorridaLuziaDias/>

## **Percursos:**

**As provas jovens:**

Partidas e chegadas, na Estrada da Torre, mas o seu percurso é feito com ida e volta na Avenida Alameda da Linha de Torres.

**Provas Jovens (várias distâncias)**

Benjamins A M/F: 400 metros

Benjamins B M/F: 800 Metros

Infantis M/F: 800 Metros

Iniciados M/F: 1500 Metros

Juvenis M/F: 1500 Metros

**Prova de 5kms 1 volta; Prova 10 kms (2 voltas de 5km):**

A partida está marcada para as 10.30 Horas na Estrada da Torre (frente ao Mercado do Lumiar), e chegada no mesmo local.

1-PARTIDA E CHEGADA; 2- ESTRADA DA TORRE; ESQ, 3- EB 2º 3º CICLOS; ESQ, 4- AV MOURÃO FERREIRA; DT, 5 RUA MARIA MARGARIDA; ESQ, 6 RUA MARIA ALICE; FT, 7- RUA LUÍS PIÇARRA; DT, 8 – RUA JOSÉ CARDOSO PIRES; DT, 9AV CARLOS PAREDES; ESQ, 10 - HELENA VAZ DA SILVA; ESQ, ROTUNDA; ESQ, 11 –AV EUGÉNIO DE ANDRADE; DT, 12 - SANTOS E CASTRO; DT, 13.14 – AV MARIA HELENA VIEIRA DA SILVA; ESQ, 15.16 – AV ALAMEDA DA LINHA DE TORRES; DT , 1 MERCADO DO LUMIAR

**Caminhada: 1 volta igual à prova de 5000 metros**

## **Segurança:**

Esta prova será acompanhada pelas forças de segurança Pública, e terá a máxima atenção e acompanhamento, por parte dos Bombeiros Voluntários. Neste sentido consideramos que todos os atletas que se inscrevem se apresentem condição física e robustez para efectuar a prova, sendo que a organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes ou danos sofridos pelos mesmos, procurando contudo garantir a segurança e a assistência de primeiros socorros através de Bombeiros Voluntários.

## **INSCRIÇÕES:**

LIVERUN.PT

Taxas de inscrição **inscrições online:**

**Corrida até 5 Novembro 6€**

**Caminhada até 5 Novembro 5€**

Corrida até 15 de Novembro - 7,5 €

Caminhada até 15 Novembro – 6€

## **PRÉMIOS:**

**Prémios de presença para todos os participantes do evento**

T-SHIRT TÉCNICA - MEDALHA

Prémios por classificação:

Prémios aos 3 primeiros classificados das provas:

Provas Jovens mediante escalão e sexo

5km competição mediante escalão e sexo

10km mediante escalão e sexo



Casos omissos são resolvidos pela organização.

IMAGENS DOS PERCURSOS



1-PARTIDA E CHEGADA; 2- ESTRADA DA TORRE; ESQ, 3- EB 2º 3º CICLOS;  
 ESQ, 4- AV MOURÃO FERREIRA; DT, 5 RUA MARIA MARGARIDA; ESQ, 6 RUA MARIA ALICE;  
 FT, 7- RUA LUÍS PIÇARRA; DT, 8- 9 – RUA JOSÉ CARDOSO PIRES; DT; , 10 - HELENA VAZ DA  
 SILVA; ESQ, ROTUNDA; ESQ, 11 –AV EUGÉNIO DE ANDRADE; DT, 12 - SANTOS E CASTRO; DT,  
 13.14 – AV MARIA HELENA VIEIRA DA SILVA;ESQ, 15.16 – AVAMEDA DA LINHA DE TORRES; DT  
 , META – ANTIGA SEDE DA JUNTA FREGUESIA LUMIAR