

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
Apeação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

APOIOS:



ORGANIZAÇÃO:



## REGULAMENTO

### INTRODUÇÃO

A Associação Desportiva Leões Apeaçonenses, com o apoio da União de Freguesias de Camarate, Unhos e Apeação, da Câmara Municipal de Loures e do Comércio e Indústria da região, vão levar a efeito no próximo dia 17 de Junho de 2018, 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 42º 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: 13 de Junho 2018**

As inscrições são entregues ou enviadas para esta Associação, impreterivelmente até ao dia 13 de Junho de 2018 por email para [geral.adla@gmail.com](mailto: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 ou 961 215 416



**RAMPA DO MOINHO 2018**

Apeação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: [geral.adla@gmail.com](mailto:geral.adla@gmail.com)

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
 Apelação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

APOIOS:



ORGANIZAÇÃO:



## PROGRAMA - HORÁRIO

HORA	DISTÂNCIA	ESCALÃO		ANO / IDADE
9h30m	400m	Benjamins	Masc./Fem.	2007-2009
9h45m	1 000m	Infantis	Masc./Fem.	2005-2006
9h55m		Iniciados	Masc./Fem.	2003-2004
10h05m		Juvenis	Masc./Fem.	2001-2002
<b>RAMPA DO MOINHO 2018</b>				
10h30m	4.000m	Juniores	Fem.	1999-2000
		Séniore		1998 e anos 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
		Juniores	Masc.	1999-2000
		Séniore		1998 e anos 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			
11h30	<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>			

## ENTREGA DE DORSAIS

Poderão ser levantados na sede da Associação a partir das 8h00 do dia 17 de Junho de 2018.

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 2018

Apelação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
Apeiação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 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.	Junior / 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

GERAL FEMININA	Classif.	GERAL MASCULINA
100 Euros	1°	100 Euros
40 Euros	2°	40 Euros
20 Euros	3°	20 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 2018

Apeiação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
Apelação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

## APOIOS:



## 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 2018

Joaquim Ferreira Baltazar

Miguel Ruivo

## REGULAMENTO HOMOLOGADO PELA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA



## RAMPA DO MOINHO 2018

Apelação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
Apeiação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

APOIOS:



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



ORGANIZAÇÃO:



**RAMPA DO MOINHO 2018**

Apeiação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
Apeiação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

APOIOS:



CAMARATE  
UNHOS  
APELAÇÃO  
JUNTA DE FREGUESIA



LOURES  
câmara MUNICIPAL



ORGANIZAÇÃO:



## RAMPA DO MOINHO

PERCURSO 4000m



**Partida:** Avenida Brasília (sentido sul)

Largo 25 de Abril, Largo 1º de Maio, Rua N. S. Conceição, P. Bartolomeu Botelho, Rua da fonte, Av. Brasília (sentido sul), Largo 25 de Abril, Largo 1º de Maio, Rua Jesus Bento Caraça, Praça 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 2018**

Apeiação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES  
Apeiação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

APOIOS:



ORGANIZAÇÃO:



## 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 Apeiação).

### 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 Apeiação.

### 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 2018**

Apeiação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA LEÕES APELAÇONENSES

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com

# RAMPA DO MOINHO 2018

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**

Apelação - Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9H30m

## APOIOS:

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



## ORGANIZAÇÃO:



## RAMPA DO MOINHO 2018

Apelação, Domingo, 17 de Junho de 2018 - 9h30m

Organização:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA **LEÕES APELAÇONENSES**

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

Tlm: 916 445 426 / 916 461 377 / 961215416 - Email: geral.adla@gmail.com