

3ª Edição "Caminhos do Tejo"

Regulamento Geral da Prova

.....

A Associação Desportiva OMundodaCorrida.com,APD, vai levar a efeito no dia **10 de Junho de 2009**, uma corrida denominada "**Caminhos do Tejo**" na distância de 140,5 km.

I

A partida será dada às **4 horas da manhã** do dia 10 de Junho de 2009, no denominado km "0" dos Caminhos do **Tejo**, situado na Pala do Pavilhão de Portugal, no **Parque das Nações** em Lisboa.

II

A corrida seguirá pelos caminhos do Peregrino, seguindo todas as indicações existentes durante o percurso e conforme os folhetos do percurso entregue a todos os participantes.

III

Do percurso constam as seguintes etapas:

- 1- Parque das Nações - Vila Franca de Xira (30,4 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2546670>
- 2- Vila Franca de Xira - Vila Nova da Rainha (12,7 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2546701>
- 3- Vila Nova da Rainha - Valada (20,0 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2548456>
- 4- Valada - Santarém - (20,3 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2548479>

5- Santarém - Santos - (17,8 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2548536>

6- Santos - Monsanto - (13,6 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2548602>

7- Monsanto - Minde - (10,9 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2548637>

8- Minde - Fátima - (14,7 km)
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=2548668>

IV

A participação nesta corrida é aberta a todos os atletas femininos e masculinos maiores de 18 anos, que nela queiram participar, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

V

As inscrições são limitadas e podem ser efectuadas:

- No site da Associação sito em: <http://www.associacaomundodacorrída.com>,
- Por e-mail: associacao.omundodacorrída@gmail.com,
- Através de Fax, para o número: 210831827

Para informações sobre o evento poderá ser usado o seguinte TLM: 926724587

VI

Haverá **classificação geral por etapas** e no final **classificação geral absoluta**. Contam para a classificação os tempos efectuados e número de etapas concluídas na íntegra.

VII

O valor da inscrição será de 50 €

Este valor inclui:

1. **7 abastecimentos** (dois deles reforçados, hora de **almoço** e **jantar**) e inclui, Fruta (laranja, maçã, pera, banana, etc) frutos secos, barras, bebidas isotónicas, gel, água, sandes, bolos, sopa e outros alimentos sólidos.
2. Transporte dos sacos com a roupa seca
3. Acompanhamento durante todo o percurso

4. Transporte dos atletas entre as etapas
5. Massagem
6. **Transporte de Autocarro**, Fátima - Lisboa a todos os participantes que dele necessitem.
7. A todos os atletas será oferecido uma **T-shirt** e uma **foto-diploma digital** (este depois da prova)

VIII

Devido à especificidade da prova, as paragens entre cada etapa, para abastecimentos, mudança de roupa, massagem etc, devem obedecer a algum rigor, independentemente da chegada de atleta A ou B antes da chegada do grosso do pelotão.

Daí as partidas das etapas serem obrigatoriamente efectuadas com todos os atletas nela participantes.

IX

Hora de partida da 1ª etapa - 4h da manhã
Hora de partida da 2ª etapa - 8h
Hora de partida da 3ª etapa - 9h 30m
Hora de partida da 4ª etapa - 12h
Hora de partida da 5ª etapa - 15h
Hora de partida da 6ª etapa - 17h 15m
Hora de partida da 7ª etapa - 19h 30m
Hora de partida da 8ª etapa - 21h 30m
Previsão de Chegada a Fátima - 23 horas