

20 MAIO
10H
PROVA DE ATLETISMO
MONTANHA
trofeu spiridon

17 KM
PORTO DE MÓS
SERRA D'AIRES
26º EDIÇÃO
2012



VIAGEM AO CENTRO DA TERRA... e muito mais!

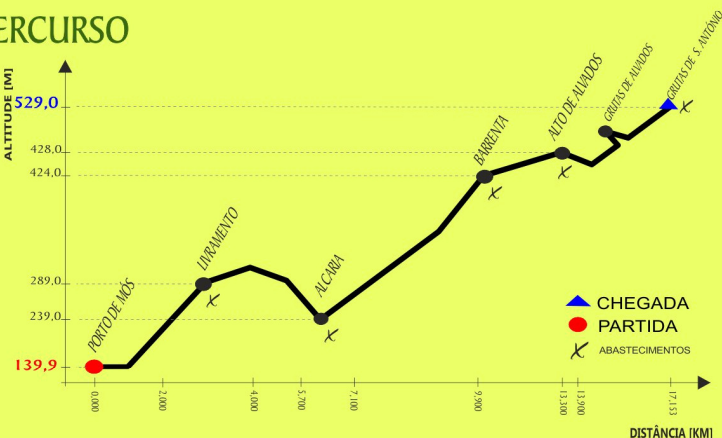
No dia 20 de maio não perca uma experiência única. A já emblemática prova de atletismo, 17 Km Porto de Mós/Serra de Aire, volta, pelo 26.º ano consecutivo, a percorrer cenários únicos, com passagem integral pelo interior da Gruta de Alvados.

Em pleno Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, aproveite, da melhor forma, a paisagem natural protegida e proporcione à sua família um dia diferente. Tokandar é o mote para a participação num percurso pedestre com início em Alvados e término junto às Grutas de Santo António e uma possibilidade única para poder desfrutar dos ventos e encantos que a serra e o concelho de Porto de Mós têm para lhe oferecer.

Reserva já esta data.

INSCRIÇÕES
ATÉ 18 MAIO_ 4€
19 E 20 MAIO_ 6€

PERCURSO



PRÉMIOS

- 1º PRÉMIO - 3 MEIAS LIBRAS EM OURO
- 2º PRÉMIO - 2 MEIAS LIBRAS EM OURO
- 3º PRÉMIO - 1 MEIA LIBRA EM OURO
- EQUIPA + NUMEROSA À CHEGADA MEIA LIBRA EM OURO
- 1º ATLETA FEMININA - 1 LIBRA EM OURO
- TROFÉUS - 10 PRIMEIROS DE CADA ESCALÃO
- TROFÉUS - 10 PRIMEIRAS EQUIPAS
- PRÉMIOS DE PRESENÇA PARA TODOS

SUGESTÕES

PASSEIO PEDESTRE Tokandar
Percurso +- 7 Km em pleno Parque Natural
Local de Partida_Centro de Actividades de Ar Livre de Alvados
Concentração_8.30h | Partida: 9h
Inscrição obrigatória_936 091 963
Junta de Freguesia de Alvados

INFORMAÇÕES | INSCRIÇÕES

desporto@municipio-portodemós.pt
Câmara Municipal de Porto de Mós
Secção de Desporto
Praça da República
2480-851 Porto de Mós
244 499 608

ESCALÕES

MASCULINOS Sêniores---(Atletas nascidos em 1992 e anteriores)
M 35 ---(35 a 39 anos)
M 40 ---(40 a 44 anos)
M 45 ---(45 a 49 anos)
M 50 ---(50 a 54 anos)
M 55 ---(55 a 59 anos)
M 60---(Mais de 60 anos)

FEMININOS - Escalão Único

PREENCHER EM MAIÚSCULAS

Ficha de Inscrição

NOME DO CLUBE NOME DO REPRESENTANTE
 NOME DO ATLETA* EMAIL TELEFONE
 MORADA LOCALIDADE CÓDIGO POSTAL
 SEGURO DESPORTIVO: SIM NÃO N.º COMPANHIA

INSCRIÇÕES DOS ATLETAS:

NOME	DATA DE NASCIMENTO	ESCALÕES MASCULINOS							FEMININOS
		M35	M40	M45	M50	M55	M60	SÉNIOR	

* PREENCHER SE PARTICIPAL EM NOME INDIVIDUAL