

## INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:

São aceites até ao dia 18.11.2013 data dos CTT para, XISTARCA, Lda, Calçada da Tapada, 71 A, 1398-012 Lisboa, acompanhadas de cheque ou vale de correio identificado sempre o nome do Atleta/Club no valor de 5€(cinco euros) por Atleta. Pelo telefone 213616160, fax 213616169 ou e-mail, xistarca1986@sapo.pt A partir deste dia o valor da inscrição será de 7€ (sete euros), até ao dia 22.11.2013 As inscrições só serão consideradas acompanhadas do respectivo pagamento Os prémios monetários só serão entregues ao Atleta no pódio. O Almoço não está incluído na inscrição.

## ESCALÕES:

### FEMININOS

SENIORES nascidas em 1993 e anos anteriores  
VETERANAS F-35 idades 35 a 39 anos (no dia da Prova)  
VETERANAS F-40 idades 40 anos (no dia da Prova)

### MASCULINOS

SENIORES nascidos em 1993 e anos anteriores  
VETERANOS M-35 idades 35 a 39 anos (no dia da Prova)  
VETERANOS M-40 idades 40 a 44 anos (no dia da Prova)  
VETERANOS M-45 idades 45 a 49 anos (no dia da Prova)  
VETERANOS M-50 idades 50 a 54 anos (no dia da Prova)  
VETERANOS M-55 idades 55 a 59 anos (no dia da Prova)  
VETERANOS M-60 idades 60 a 64 anos (no dia da Prova)  
VETERANOS M-65 idades 65 em diante

## PRÉMIOS:

### CLASSIFICAÇÃO GERAL

#### MASCULINOS

1º\_200 euros + taça  
2º\_150 euros + taça  
3º\_100 euros + taça  
4º\_50 euros + taça  
5º\_40 euros + taça  
6º ao 10º\_ taça

- Geral individual até ao 10º classificado;
- Geral equipas até ao 5º classificado;
- Troféus e Taças para os 3 primeiros de cada escalão;
- Prémio presença para todos os atletas chegados à meta;
- Prémio para a Equipa com mais atletas chegados à meta com tempo inferior a 1h10m.

#### FEMININOS

1º\_200 euros + taça  
2º\_100 euros + taça  
3º\_60 euros + taça  
4º\_40 euros + taça  
5º\_25 euros + taça  
6º ao 10º\_ taça

Serão sorteados por todos os atletas chegados à meta da prova principal os seguintes prémios:  
- uma estadia para 2 pessoas em Turismo Rural;  
- um Micro-Ondas;  
- uma bicicleta de montanha;  
- uma impressora multi-funções;  
- um presunto;  
- outros prémios a sortear.

**SERVE-SE  
O ALMOÇO  
TRADICIONAL**

# Grande Prémio de ATLETISMO A.R.C.D. MENDIGA

GPS N39°29'44,0" e W 8°51'20,0"  
16,3 km

## CAMINHADA RURAL 5 km

11ª MOSTRA  
de DOCES  
REGIONAIS  
ALMOÇO  
CONVÍVIO  
ANIMAÇÃO  
VARIADA  
MOSTRA  
ARTESANATO

# 26



11 horas  
24  
NOVEMBRO<sup>20</sup><sub>13</sub>

# XISTARCA



organização:

MENDIGA  
Fundada em 30-03-1980

designmemberfo@gmail.com  
consulte o regulamento

APOIOS:

UNIÃO DE  
FREGUESIAS  
DE ARRIMAL  
MENDIGA

  
CÂMARA MUNICIPAL  
DE PORTO DE MÓS

 CA  
Crédito Agrícola  
PORTO DE MÓS

