



## REGULAMENTO GERAL

1º - O **ATLÉTICO CLUBE DE VERMOIL** leva a efeito no dia **01 de Novembro de 2009**, pelas **09:30** horas, uma prova de estrada denominada "**16ª TRIPLA-LÉGUA DE VERMOIL**".

2º - Poderão participar atletas maiores de 05 anos, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços, aconselhando-se os participantes a efectuarem um controlo médico algumas semanas antes da prova.

3º - Os **ESCALÕES**, assim como as respectivas distâncias e horários são:

Escalões	Nascimento	Distâncias	Horário	
Benjamins Masculinos A	2003-2002-2001	500m	09:30	
Benjamins Femininos A				
Benjamins Masculinos B	2000 e 1999	500m	09:40	
Benjamins Femininos B				
Infantis Masculinos	1998 e 1997	1000m	09:50	
Infantis Femininos				
Iniciados Masculinos	1996 e 1995	2000m	10:10	
Iniciados Femininos				
Juvenis Masculinos	1994 e 1993	3500m	10:30 TRIPLA-LÉGUA	
Juvenis Femininos				
Juniores Masculinos	1992 e 1991	7000m		
Juniores Femininos				
Seniores Masculinos	1990 e antes	15km		
Seniores Femininos				
Veteranos Femininos ( <b>W35</b> )	+ de 35 anos			
Veteranos I Masc. ( <b>M35</b> )	35 a 39 anos			
Veteranos II Masc. ( <b>M40</b> )	40 a 44 anos			
Veteranos III Masc. ( <b>M45</b> )	45 a 49 anos			
Veteranos IV Masc. ( <b>M50</b> )	50 a 54 anos			
Veteranos V Masc. ( <b>M55</b> )	55 a 59 anos			
Veteranos VI Masc. ( <b>M60</b> )	+ de 60 anos			
Prova Extra	2004 e depois		200m	11:00

\*Nos escalões de Veteranos (M e F) conta a idade no dia da prova.

4º - A Provas iniciam-se a partir das 09:30 conforme indicado no quadro do ponto 3º do presente regulamento, e não haverá a clássica chamada. Far-se-á uma concentração geral atrás do risco de partida 15 minutos antes

5º - **ITINERÁRIO (15 Km)**: A partida será dada em frente à igreja matriz, dá uma volta à localidade, segue pela Chã, Venda Nova, Marco (Km 5), Valdeira, Roques, Pisão, Gáteos (Km 10), Qta S. Lourenço, Santo António, Penedos, Gafaria, Tiroeira e Vermoil, em frente à igreja matriz, onde estará situada a meta.

Segundo os regulamentos internacionais, trata-se de um percurso em linha, com Partida e Chegada no mesmo local.

6º - A Organização, com a colaboração das autoridades, tentará impedir o tráfego na altura das provas. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por viaturas e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do(s) atleta(s) participante(s).

#### 7º - SEGURO:

Todos os atletas têm que estar segurados com o Seguro Obrigatório.

Para todos os atletas que, no acto de inscrição, expressem a ausência de seguro, a Organização garantirá o mesmo.

#### 8º - ABASTECIMENTOS:

Haverá dois postos de abastecimentos (água) a meio do percurso (5 e 10 km).

#### 9º - PRÉMIOS:

O Vencedor Absoluto: 1 Libra em ouro.

Troféus aos primeiros 5 da geral e de cada escalão. (Todas as Provas)

Taças às 10 primeiras equipas.

Troféus para os 5 primeiros classificados do Concelho de Pombal (Prova Principal).

**Nota:** A prova de residência, (**e só residência**) para os atletas do concelho de Pombal, tem que ser feita no acto de inscrição, sob pena de não ser considerada para esta classificação.

Todos os atletas chegados receberão uma T-Shirt, Prémio de Presença e lembranças.

#### 9º.1 – PRÉMIOS MONETÁRIOS:

Prémio monetário para os Recordes do Percurso (Masc – 46'20"; Fem – 57'03") – 150 € cada.

Colectivos às 5 primeiras equipas:

1ª – 200 €; 2ª – 150 €; 3ª – 100 €; 4ª – 75 € e 5ª – 50 €

10º - Para a classificação colectiva contarão os primeiros 4 atletas chegados de cada equipa, (independentemente do escalão), sendo atribuídos pontos de acordo com os lugares obtidos, sendo 1 ponto para o 1º, 2 pontos para o 2º e assim sucessivamente, ganhando a equipa que somar menos pontos (Prova dos 15 km).

11º - À Organização reserva-se o direito de realizar outro tipo de classificações, extra regulamento.

12º - A prova servirá para atribuir os títulos de Campeão Distrital de Estrada 2009/2010, Juniores, Seniores e Veteranos, conforme regulamento da ADAL para a prova em questão.

#### 13º - INSCRIÇÕES:

As inscrições terão que ser efectuadas até às 24h00 do dia **30** de Outubro de **2009**, para: Atlético Clube de Vermoil, 3105 – 395 Vermoil, e-mail: [acvermoil@clix.pt](mailto:acvermoil@clix.pt) ou [acvermoil@gmail.com](mailto:acvermoil@gmail.com), tel: 236 941 103, tm: 917 437 611 e fax: 236 942 082 ou, ainda, online em [www.acvermoil.com](http://www.acvermoil.com)

Não serão consideradas inscrições fora de prazo.

Taxas: **€: 5,00**, até 30 de Outubro, para todos os escalões (Prova dos 15km).

As inscrições para o Campeonato Distrital de Estrada (só para atletas filiados na ADAL) terão que, também, ser efectuadas até às 17h00 do dia 30 de Outubro de 2009, para: **244 827 580**, **Fax: 244 812 972**, ou e-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt), devendo as mesmas, no caso dos veteranos, fazer alusão do escalão (sénior ou veteranos) em que o atleta prefere participar.

*(Esta inscrição não dispensa a inscrição normal na Tripla-Légua nem o pagamento da taxa)*

14º - Os casos omissos serão resolvidos pela organização em conformidade com o regulamento da F.I.A.A., e deles não haverá recurso.

Vermoil, Setembro de 2009  
A ORGANIZAÇÃO