



# Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr

## 3ª Edição

1 de março de 2020

### **REGULAMENTO**



**Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins**  
Rua Domingos Saraiva, Nº 6  
2725-286 Algueirão-Mem Martins  
219 229 450/8  
[geral@jfamm.pt](mailto:geral@jfamm.pt)



CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA  
Divisão de Desporto  
[E-mail: desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)  
Tel.: 21 923 61 35

## **1 – ORGANIZAÇÃO**

---

A Junta de Freguesia de Algueirão Mem Martins e a Casa Benfica Algueirão Mem Martins, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra, vão realizar no domingo, dia 1 de março de 2020, a partir das 9h00, um evento desportivo de atletismo, designado por “Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – III Edição”.

## **2 – ÂMBITO**

---

Esta prova, que integra o **Troféu “Sintra a Correr” 2019-2020**, destina-se a atletas de ambos os géneros de acordo com os escalões etários definidos no ponto 5 deste regulamento, em representação coletiva ou a título individual, desde que se encontrem de boa saúde e aptos a realizar esforços prolongados.

*Alerta-se os participantes que as provas são de caráter competitivo, pelo que a participação obriga a que a maioria do percurso seja realizado a correr.*

No âmbito deste evento, vai realizar-se igualmente uma caminhada, aberta a toda a população, sem quaisquer prémios ou classificação entre os participantes, cuja partida está prevista às 9h05.

## **3 – PERCURSOS / CROQUIS**

---

### **Percorso 1 – 10.000 metros - Corrida 1 - (Juniores M, Seniores M/F, M35 a M60, F35 a F40):**

Início na Avenida dos Bombeiros Voluntários, junto às instalações dos mesmos, pelo sentido descendente. Ao fundo, vira à esquerda na Rua Fernando Pessoa e logo de seguida à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, seguindo pela direita (Travessa dos Choupos). Na rotunda vira-se à esquerda seguindo pela Estrada de Mem Martins. No cruzamento após a ponte, virar à direita seguindo pela Rua de Angola, na rotunda segue em frente no sentido descendente pela Rua da República Popular de Moçambique, no cruzamento virar à direita para a rotunda da Bela Vista (Praça da Paz), contornar a rotunda para a esquerda, seguindo no sentido descendente da Avenida Vitorino Nemésio. Na rotunda da Estrela (junto à PSP), virar à direita para a Avenida Miguel Torga, na rotunda (frente ao antigo mercado da Tapada das Mercês) virar à esquerda, subindo a Avenida Embaixador Aristides Sousa Mendes até ao final. Na rotunda do McDonald's, virar à esquerda pela Estrada Mercês Algueirão, seguir em frente pela Estrada N 250-1, na segunda rotunda (frente ao campo de futebol) virar à direita para a Estrada Academia da Força Aérea (**abastecimento 4,5km**), no cruzamento virar à esquerda seguindo em frente pela Estrada da Barrosa, no cruzamento seguir em frente pela Estrada do Algueirão, no cruzamento da Santinha, seguir pela direita (Estrada de Sacotes), na rotunda continuar em frente pela mesma estrada, virar à esquerda para a Estrada da Azeiteira, vira-se na primeira à direita para a Rua Reinaldo dos Santos. No final desta, virar à esquerda para a Rua Bernardo Marques, continuando pela Rua Cidade de Leiria, Rua Cidade de Beja, Rua Cidade de Faro, no final desta virar à esquerda e na rotunda virar à direita passando entre o Lidl e o Minipreço. Na rotunda, virar à esquerda seguindo até à rotunda seguinte, onde se toma a direita passando-se por debaixo do túnel, seguir pela esquerda para a Avenida Almirante Gago Coutinho, virar à direita

## Troféu “Sintra a Correr” 2019/2020

Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – 3ª Edição

para a Rua Professor Doutor Joaquim Fontes, virar à direita para a Rua João Maria Magalhães Ferraz, virar à esquerda para a Rua Ferreira de Castro e seguir até à linha de meta.

### Percorso 1 (10 000 m)



### Percorso 2- CAMINHADA – 6.280 metros

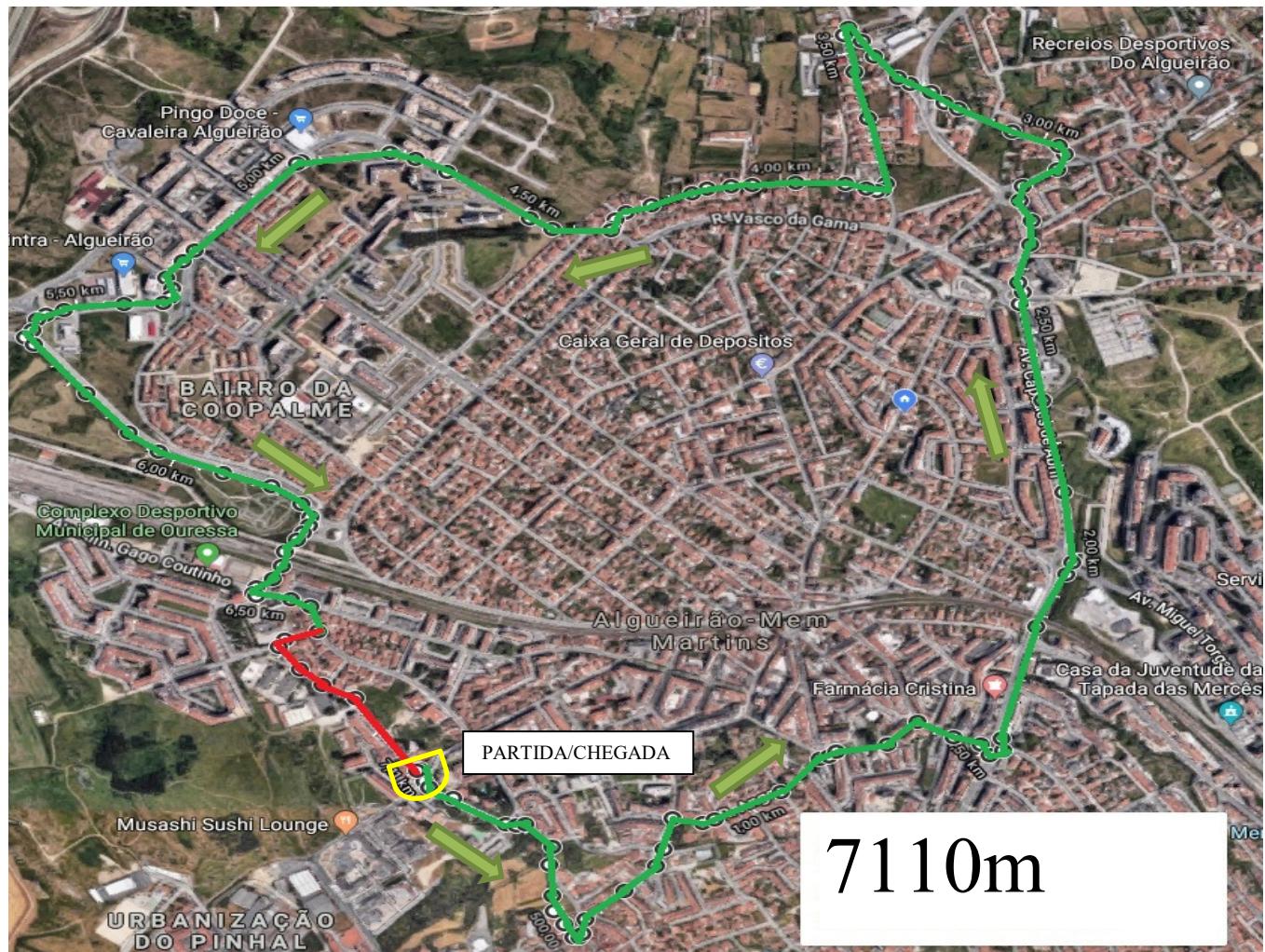
Início junto às instalações dos Bombeiros Voluntários de Algueirão-Mem Martins no sentido descendente da Avenida dos Bombeiros Voluntários. Ao fundo, vira à esquerda na Rua Fernando Pessoa e logo de seguida à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, segue-se em frente pela Travessa dos Choupos, na rotunda vira-se à esquerda seguindo-se pela Estrada de Mem Martins, no cruzamento vira-se à direita seguindo-se pela Rua de Angola, na rotunda segue-se em frente no sentido descendente pela Rua Popular de Moçambique, no cruzamento vira-se à direita para a rotunda da Bela Vista (Praça da Paz), na rotunda segue-se pela esquerda sentido descendente da Avenida Vitorino Nemésio, na rotunda da estrela (junto à PSP), segue-se em frente no sentido ascendente pela Avenida Capitães de Abril, na rotunda segue-se em frente pela Avenida Amália Rodrigues, na rotunda vira-se à direita pela Estrada do Algueirão, vira-se à esquerda no cruzamento da Santinha, segue-se pela direita Estrada de Sacotes, na rotunda segue-se em frente continuando pela Estrada de Sacotes, vira-se à esquerda para a Estrada da Azeiteira, vira-se à direita para a Rua Reinaldo dos Santos, seguindo-se pela esquerda, vira-se à direita pela Rua Bernardo Marques, segue-se pela direita Rua Cidade de Leiria, segue-se pela

Troféu “Sintra a Correr” 2019/2020

Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – 3<sup>a</sup> Edição

esquerda Rua Cidade de Beja, segue-se pela esquerda Rua Cidade de Faro, no cruzamento vira-se à esquerda e na rotunda vira-se à direita passando entre o Lidl e o Minipreço, segue-se em frente até à rotunda, vira-se à esquerda seguindo-se em frente, passa-se por debaixo do túnel em direção a Ouressa, segue-se pela esquerda para a Avenida Almirante Gago Coutinho, vira-se à direita para a Rua Doutor Joaquim Fontes, vira-se à direita para a Rua João Maria Magalhães Ferraz, vira-se à esquerda pela Rua Ferreira de Castro, segue-se em frente até meta.

## **Percorso 2 CAMINHADA (7 110 m)**



## Troféu “Sintra a Correr” 2019/2020

Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – 3ª Edição

### **Percorso 3 – 1.250 metros – Corrida 3 - 2.500 metros (1250 metros x2) - (Iniciados M/F)**

Às 11h20 partida no sentido descendente da Avenida dos Bombeiros Voluntários, no cruzamento a vira-se à esquerda para a Rua Professor Doutor Joaquim Fontes, vira-se à esquerda para a Rua João Maria Magalhães Ferraz, vira-se esquerda a Rua Ferreira de Castro e segue-se até à Avenida dos Bombeiros Voluntários.

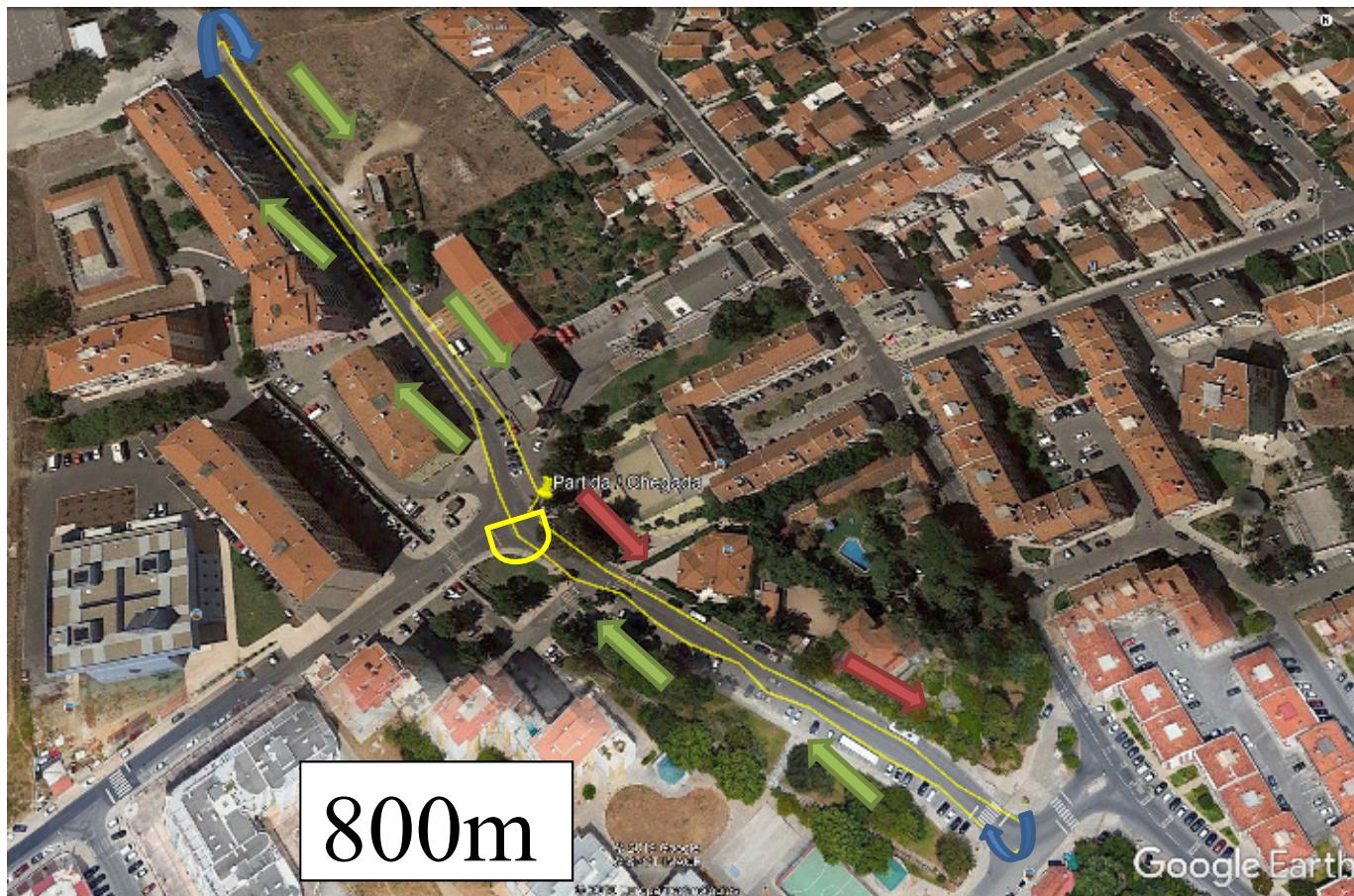
**Percorso 3 (1250m)**



**Percorso 4 – 800 metros - Corrida 2 - (Benjamins M/F):**

Às 09h10 partida no sentido descendente da Avenida dos Bombeiros Voluntários, contorna-se o cone ao fundo da mesma rua seguindo-se no sentido ascendente da Avenida dos Bombeiros Voluntários (passa pelo pórtico insuflável) contornar novo cone e seguindo até à meta.

**Percorso 4 (800m)**



**Percorso 5 – 2000 metros – Corrida 4 – 2000 metros (Infantis M/F):Corrida 5 - 4.000 metros (2000 metros x 2) - (Juvenis M/F, Juniores F, M65 a M70, F45 a F60, Deficientes a Pé M/F):**

Às 10h20 partida no sentido descendente da Avenida dos Bombeiros Voluntários, no cruzamento a vira-se à esquerda para a Rua Professor Doutor Joaquim Fontes, de seguida vira-se na 2ª à direita para a Rua da Malva Rosa.

No final da Rua da Malva Rosa vira-se à esquerda para a EM 623, vira-se na 2ª esquerda para a Rua Mouzinho de Albuquerque, vira-se na 1ª à direita para encontrar de novo a Rua Professor Doutor Joaquim Fontes. Prosseguindo na Joaquim Fontes, entra-se na 1ª à direita para a Rua Coronel Filipe Vieira, de seguida na 1ª à esquerda para entrar de novo na EM 623.

Segue-se na EM 623 e antes da rotunda vira-se à esquerda de novo para a Rua Professor Doutor Joaquim Fontes, já na Joaquim Fontes vira-se na 1ª à direita para a Rua João Maria Magalhães Ferraz, vira-se à esquerda para a Rua Ferreira de Castro e segue-se até à Avenida dos Bombeiros Voluntários.

**Troféu “Sintra a Correr” 2019/2020**  
 Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – 3ª Edição

**Percorso 5 (2000m)**



#### **4 – PARTIDA**

---

A concentração dos participantes será frente às instalações da Associação de Bombeiros Voluntários de Algueirão-Mem Martins, na Avenida dos Bombeiros Voluntários – Mem Martins e as partidas serão dadas de acordo com o seguinte programa-horário:

Corrida	Hora	Escalões	Percorso	Voltas	Distância
1	09h00	Juniore M + Seniores M/F, M35 a M60 + F35 a F40	1	1	10 000 m
-	09h05	Caminhada	2	1	7 110 m
2	09h10	Benjamins M/F	4	1	800 m
3	10h30	Juvenis M/F, Juniores F, M65 a M70 + F45 a F60 + Deficientes a Pé F/M	5	2	4 000 m
4	11h10	Infantis M/F	5	1	2 000 m
5	11h30	Iniciados M/F	3	2	2 500m

## 5 - ESCALÕES

---

Os escalões etários são os seguintes:

MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão <sup>(1)</sup>	Anos de Nascimento	Escalão <sup>(1)</sup>	Anos de Nascimento
Benjamins	2009 e 2010	Benjamins	2009 e 2010
Infantis	2007 e 2008	Infantis	2007 e 2008
Iniciados	2005 e 2006	Iniciados	2005 e 2006
Juvenis	2003 e 2004	Juvenis	2003 e 2004
Juniores	2001 e 2002	Juniores	2001 e 2002
Seniores	1986 a 2000	Seniores	1986 a 2000
M 35	1981 a 1985	F 35	1981 a 1985
M 40	1976 a 1980	F 40	1976 a 1980
M 45	1971 a 1975	F 45	1971 a 1975
M 50	1966 a 1970	F 50	1966 a 1970
M 55	1961 a 1965	F 55	1961 a 1965
M 60	1956 a 1960	F 60	1960 e antes
M 65	1951 a 1955	Deficientes a Pé	Escalão único*
M 70	1950 e antes	(*) - O escalão único de “Deficientes a pé” só é válido para escalões etários acima de Juvenis	
Deficientes a Pé	Escalão único*	(*) - O escalão único de “Deficientes a pé” só é válido para escalões etários acima de Juvenis	

(1) – A partir de 01 janeiro de 2020.

## 6 – SECRETARIADO

---

O secretariado da prova funcionará entre as 8h30 e as 11h40 e estará localizado dentro do quartel dos Bombeiros Voluntários de Algueirão – Mem Martins.

## 7 – INSCRIÇÕES

---

A participação é gratuita em todas as provas do Troféu “Sintra a Correr” 2019-2020, porém, os atletas que ainda não possuem dorsal (e chip) deverão registar-se previamente através da aplicação para *smartphone* (disponível para *Android*, *WindowsPhone* e *IOS*) até quinta-feira, dia **27 de fevereiro de 2020**.

### ATENÇÃO:

- Não haverá dorsais de substituição;
- Os atletas federados só podem representar o clube da filiação.

A participação na caminhada é gratuita, porém, os caminheiros deverão inscrever-se previamente através do correio eletrónico da Junta de Freguesia de Algueirão - Mem Martins

## Troféu “Sintra a Correr” 2019/2020

Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – 3ª Edição

(geral@jfamm.pt) ou através do preenchimento da ficha de inscrição disponibilizada nos balcões desta autarquia ou ainda nas redes sociais até quinta-feira, dia **27 de fevereiro de 2020**.

### **8 – CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA NA PROVA**

---

Para efeitos logísticos, todos os atletas que pretendam participar nesta prova terão de confirmar a sua presença através da aplicação - " Sintra a Correr" - até à data acima indicada.

**A falta desta confirmação desresponsabiliza a organização pela eventual falta de brindes a atribuir aos atletas.**

A confirmação de presença não é aplicável aos caminheiros.

### **9 - IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES**

---

Serão **efetivamente desclassificados** todos os atletas que, à chegada:

- **Não enverguem os dorsais devidamente presos no peito com alfinetes;**
- **Que não sejam portadores do controlo de passagem obrigatório.**

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do cartão de cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade.

Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado.

### **10 – CLASSIFICAÇÕES**

---

#### **10.1 – Individual**

As classificações individuais são efetuadas em função da ordem de chegada, por escalão e género.

#### **10.2 – Coletiva**

A classificação por equipas é elaborada de acordo com a classificação individual dos atletas de cada clube em cada escalão. Nesse sentido, serão somados os pontos obtidos por todos os atletas de cada clube em cada escalão. Assim, ao 1º classificado serão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 e assim sucessivamente até ao décimo-quinto classificado, a quem será atribuído 1 ponto.

A classificação coletiva será, pois, o somatório dos pontos obtidos em todos os escalões por cada um dos Clubes/Entidades.

## Troféu “Sintra a Correr” 2019/2020

Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr – 3ª Edição

A equipa que obtiver maior número de pontos é a vencedora. Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado através das melhores classificações obtidas, equipa com mais primeiros lugares, segundos lugares e assim sucessivamente.

## 11 - PRÉMIOS

---

### 11.1 – Individuais

Serão atribuídos medalhões aos três primeiros atletas classificados de cada escalão, bem como medalhas ao 4º e 5º classificado no caso dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis.

### 11.2 - Coletivos

Na classificação por equipas serão atribuídos troféus às 5 primeiras equipas.

11.3 – Não se atribuem prémios aos caminheiros.

## 12 – INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

---

A organização garante a possibilidade de utilização de instalações sanitárias com possibilidade de duche a todos os participantes que necessitem no quartel dos Bombeiros Voluntários de Algueirão – Mem Martins.

## 13 - RECLAMAÇÕES

---

Apenas serão consideradas as reclamações que sejam apresentadas no dia e local da prova e/ou as que derem entrada, via e-mail ([desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)), **até 48 horas após a disponibilização das classificações na aplicação Sintra a Correr.**

## 14- CASOS OMISSOS

---

Todos os casos omissos que não constem deste Regulamento, terão resolução de acordo com o Regulamento Geral do Troféu “Sintra a Correr” ou pela organização.