



# NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

-1-

## Introdução

A Corrida dos Super-heróis, é um evento organizado pelo Centro Municipal de Marcha e Corrida de Coruche, integrado no Programa Nacional de Marcha e Corrida (PNMC). A terceira edição da prova será realizada no dia **3 de março (domingo)**, com concentração na **Av. do Sorraia** – Coruche, com início às **09h30**.

Esta atividade tem como objetivo a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos. Assim, é uma atividade aberta à família (crianças e adultos de todas as idades e géneros).

Ao optar pela participação nesta iniciativa, cada participante define o seu desafio, ou seja, participar na distância de 1km ou 5km. Uma vez que se trata de uma corrida de super-heróis e como estamos no Carnaval, **pede-se que cada participante corra caracterizado do seu personagem preferido.**

-2-

## Programa Horário

09h30 | Receção dos participantes  
09h30 às 10h00 | Fotos no Wall of Fame  
10h15 | Aquecimento para todos  
10h30 | Corrida 1km  
10h45 | Corrida 5km  
11h30 | Encerramento da atividade

-3-

## Inscrições

As inscrições são gratuitas, podem ser individuais ou em equipa/família e deverão ser feitas **até ao dia 28 de fevereiro de 2019**, para [desporto@cm-coruche.pt](mailto:desporto@cm-coruche.pt) ou pelo tel. 243 610 591, com os seguintes dados:

- Nome
- Idade
- Distância que vão participar
- Contactos

Caso a inscrição seja em equipa deverá fazer referencia a esse aspeto, pois será entregue uma distinção "SUPER TEAM" à equipa com mais elementos caracterizados.



# NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

A cada atleta será atribuído um dorsal, consoante a sua inscrição. A recolha dos dorsais deve ser feita no secretariado da prova, situado junto ao jardim da Av. do Sorraia a partir das 09.30.

Ao inscreverem-se todos os participantes estão cobertos pelo seguro do evento.

## -4- Classificação

Não existe classificação nem tempo cronometrado.

## -5- Percurso

