



No dia 25 Abril, a alegria e a festa colectiva saem mais uma vez à rua. O desejo e o prazer da participação mantêm viva a “Corrida da Liberdade” e a sua simbologia, nesse dia em que saudamos os 46 anos da Revolução dos Cravos.

A PRAÇA dos RESTAURADORES irá de novo ser o ponto de chegada de todas as provas e receberá todos aqueles que mantêm e querem vivos os ideais de Abril.

Participar na Corrida da Liberdade é uma das maneiras de comemorar Abril e a Revolução dos Cravos. Assim, façamos desta corrida uma grande festa popular, participando nela ou apoiando-a na sua chegada.

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO:

- FCDL - Federação das Colectividades de Cultura Recreio e Desporto do Distrito de Lisboa
- ACCL - Associação das Colectividades do Concelho de Lisboa
- A25A - Associação 25 de Abril.

CO-ORGANIZAÇÃO:

- CML - Câmara Municipal de Lisboa

PARCEIROS:

- CPCCRD - Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto
- CMO – Câmara Municipal de Odivelas
- Juntas de Freguesia de Lisboa e Odivelas.

PARTICIPANTES:

Prova aberta a toda a população, incluindo os que praticam o Desporto Adaptado (Ambulantes).

HORÁRIO – PERCURSO - ESCALÕES:

A partida para as 3 Provas de Atletismo será dada às 10:30 horas

PERCURSO A – 11000 metros

Pontinha / Quartel do Regimento de Engenharia 1 - Praça dos Restauradores
ESCALÕES - Seniores Masculinos / Femininos (nascidos entre 1986 e 2000 inclusive) - **Veteranos Masculinos / Femininos** (idade igual ou superior a 35 anos)

Pontinha (Quartel do R.E.1) - Rua Regimento Engenharia 1 - Rua S. André - Av. S. Pedro - Praça Bento Jesus Caraça - Av. 25 Abril - Estrada Militar - Estrada da Correia - Carnide - Rua do Jogo da Bola - Rua da Fonte - Largo da Luz - Estrada da Luz - Travessa da Luz - Rua Fernando Namora - Rua Prof. Francisco Gentil - Rua Prof. Vieira de Almeida - Rua Prof. Fernando da Fonseca - Rua Francisco Stromp - Rua Cipriano Dourado - Campo Grande - Entrecampos - Av. da República - (Passagem pelos Túneis) - Saldanha - Av. Fontes Pereira de Melo - Marquês de Pombal - Av. da Liberdade - **Praça dos Restauradores**

PERCURSO B - 5000 metros

Largo do Carmo - Praça dos Restauradores

ESCALÕES - Juniores Masculinos / Femininos (nascidos entre 2001 e 2002 inclusive) - **Seniores Femininos** (nascidos entre 1986 e 2000 inclusive) - **Juvenis Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2003 e 2004 inclusive) - **Veteranas Femininas** (idade igual ou superior a 35 anos)

Largo do Carmo - Rua da Trindade - Largo da Trindade - Rua da Misericórdia - Rua S. Pedro Alcântara - Rua D. Pedro V - Praça Príncipe Real - Rua da Escola Politécnica - Largo do Rato - Rua Alexandre Herculano - Av. da Liberdade - **Praça dos Restauradores**

PERCURSO C - 1000 metros:

Praça do Marquês Pombal (Início Av. da Liberdade) - Praça dos Restauradores

ESCALÕES - Iniciados Masculinos / Femininos (nascidos entre 2005 e 2006 inclusive) - **Infantis Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2007 e 2008 inclusive), **Benjamins Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2009 e 2010 inclusive)

Marquês Pombal – Av. da Liberdade – Praça dos Restauradores.

NOTA:

Os locais de Partida acima indicados são os aconselhados para os escalões referidos, no entanto, os participantes poderão optar por outros que achem mais adequados à sua condição física. A Organização não se responsabilizará pela aptidão física, nem pelo estado de saúde dos participantes, sendo a mesma da responsabilidade dos próprios ou das Colectividades e Associações que representem

INSCRIÇÕES - PRAZOS:

As inscrições são gratuitas, decorrem até ao dia **19 de Abril de 2020** e devem ser efectuadas através do **SITE:**

- www.accl.com.pt

- **INSCRIÇÕES - PREENCHER CAMPOS OBRIGATÓRIOS e ENVIAR**

- Posteriormente receberá um “E-mail” a confirmar a inscrição, sendo que este número não corresponderá ao número de DORSAL que lhe será entregue posteriormente.

NOTA: Para Consulta do Regulamento da Corrida, consulte os Sites:

- www.confederacaodascolectividades.com – fcdl.pt - www.accl.com.pt ou o **‘FACEBOOK’** destas entidades

INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA

Os participantes que não fizerem a sua inscrição no prazo acima indicado, poderão inscrever-se nos 4 locais de partida, até 30 minutos antes do início das provas, onde lhes serão entregues os respectivos dorsais

SEGURO

A Organização disporá de um seguro próprio

ENTREGA DE DORSAIS

Aos Atletas inscritos no ‘SITE’, os dorsais serão entregues no **dia 23 de Abril entre as 10h e as 17 horas**, na sede da **Federação das Colectividades do Distrito de Lisboa, Rua de São Lázaro, n.ºs. 113 / 115 – 1150-330 – Lisboa – Telefone: 218853108** (junto ao Martim Moniz)

NOTA: Os atletas que não puderem levantar o dorsal na data atrás mencionada, poderão fazê-lo no dia da prova, no local de partida do percurso que escolheram, **até 30 minutos antes do início da mesma**

ABASTECIMENTO DE ÁGUA

A Organização assegura o abastecimento desta aos participantes

SEGURANÇA - ASSISTÊNCIA MÉDICA:

A Corrida será acompanhada por batedores da PSP em todos os percursos, os quais controlarão o tráfego, não se responsabilizando a Organização por qualquer acidente ou dano sofrido pelos atletas. Cada percurso terá o acompanhamento de uma ambulância dos Bombeiros Voluntários com pessoal especializado.

CAMINHADA DA LIBERDADE

PROVA ABERTA PARA TODAS AS IDADES

Partida – SALDANHA - Av. Fontes Pereira de Melo - Marquês de Pombal - Av. da Liberdade - PRAÇA DOS RESTAURADORES

10H30 - 2.500 Metros

LEMBRANÇAS

Oferta de uma T-SHIRT a todos os participantes que concluíam a prova, mediante a apresentação do dorsal

TODOS OS CASOS OMISSOS NESTE REGULAMENTO SERÃO RESOLVIDOS PELA ORGANIZAÇÃO.

ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA DA LIBERDADE

FCDL - Rua de São Lázaro, nº 113/115 - 1150-330 Lisboa - E-mail - fcdl.dir@gmail.com

ACCL - Rua Saraiva de Carvalho, nº 8-2ºEsqº- 1250-243 – Lisboa – E-mail - aconcelholisboa@hotmail.com

A25A – Rua da Misericórdia, 95 – 1200-271 Lisboa – E-mail - a25a.dir@25abril.org

Organização -----» SITE: www.accl.com.pt

CO-ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA DA LIBERDADE

