



**Federação das Colectividades de Cultura  
Recreio e Desporto do Distrito de Lisboa**



**Associação das Colectividades do Concelho de Lisboa**



**Associação 25 de Abril**



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 49 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, fazemos 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 / - Praça dos Restauradores**

**ESCALÕES - Seniores Masculinos / Femininos** (nascidos entre 1989 e 2003 inclusive) - **Veteranos Masculinos / Femininos** (idade igual ou superior a 35 anos)

**Pontinha** - 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**

**NOTA:** ALGUNS MINUTOS ANTES DESTA PROVA SE INICIAR, HAVERÁ UMA PARTIDA DE ATLETAS DE PATINS EM LINHA FILIADOS NA ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA E CONSEQUENTEMENTE NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL.

**PREVÊ-SE A PRESENÇA DE ENTRE 50 A 100 ATLETAS DESTA MODALIDADE.**

## **PERCURSO B – 5.000 metros**

**LARGO DO CARMO - Praça dos Restauradores**

**ESCALÕES - Juniores Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2004 e 2005 inclusive) - **Seniores Femininos** (nascidos entre 1989 e 2003 inclusive) - **Juvenis Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2006 e 2007 inclusive) - **Veteranas Femininas** (idade igual ou superior a 35 anos)

**Largo do Carmo** – Trv. da Trindade – Rua Nova 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 – Rua Braamcamp – Rua Castilho – Rua Cardeal Cerejaira – Alameda Edgar Cardoso – Praça Marquês de Pombal - Av. da Liberdade - **Praça dos Restauradores**

## **PERCURSO C – 1.000 metros:**

**PRAÇA MARQUÊS POMBAL** (Início Av. da Liberdade) - **Praça dos Restauradores**

**ESCALÕES - Iniciados Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2008 e 2009 inclusive) - **Infantis Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2010 e 2011 inclusive), **Benjamins Masculinos / Femininos** (nascidos entre 2012 e 2013 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 **18 de Abril de 2023** e devem ser efectuadas através do **SITE:**

- [www.accl.com.pt](http://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](http://www.confederacaodascolectividades.com) – [fcdl.pt](http://fcdl.pt) - [www.accl.com.pt](http://www.accl.com.pt)

### **INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA**

Os participantes que não fizeram a sua inscrição no prazo acima indicado, poderão inscrever-se nos 4 locais de partida, até 45 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 21 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 45 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 – CAMPO PEQUENO – PRAÇA DOS RESTAURADORES**  
**PERCURSO --> Av. da República – Saldanha – Av. Fontes Pereira de Melo – Marquês de Pombal – Av. da Liberdade – Praça dos Restauradores**

**10H30 – 3.000 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 - [fcld.dir@gmail.com](mailto:fcld.dir@gmail.com)

ACCL – Largo Luís Dourdil, Lopte 4, Lojas 2 e 3 – 1950-370 - Lisboa – E-mail - [acconcelholisboa@hotmail.com](mailto:acconcelholisboa@hotmail.com)

A25A – Rua da Misericórdia, 95 – 1200-271 Lisboa – E-mail - [a25a.dir@25abril.org](mailto:a25a.dir@25abril.org)

**Organização ----> SITE: [www.accl.com.pt](http://www.accl.com.pt)**

## **CO-ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA DA LIBERDADE**

---

