



Estabelecimento
Dr. Victor Fontes

CORRE COMIGO 2019

Regulamento

Programa / Horário

9h00 – Abertura do Secretariado para levantamento de dorsais

10h30 – Partida da Caminhada de 4km

10h40 – Partida das Corridas de 6km e 9km

13h00 – Encerramento

Regulamento

1. APPACDM de Viseu / Estabelecimento Dr Victor Fontes vai promover no dia 02 de Junho de 2019, entre as 10h00 e as 13h00, a iniciativa de cariz solidário - 'Corre Comigo' no Parque de Santiago, Viseu, com a finalidade de adquirir material desportivo.

1.1. O objetivo social do evento será que o total das distâncias percorridas pelos participantes equivale, em kilometros, ao total de pessoas aos quais a APPACDM de Viseu presta apoio, ou seja, 818 clientes = 818 km.

2. Esta iniciativa destina-se a todos que pretendam participar.

3. As inscrições devem ser feitas através das redes sociais da APPACDM de Viseu (<https://www.facebook.com/appacdmviseu/>) ou presencialmente em qualquer um dos seus três estabelecimentos (Sede, Victor Fontes, Santa Comba) até 25/05/2019.

4. Haverá três provas sendo uma a caminhada de 4km, outra, uma corrida de 6km e a terceira, também corrida, de 9km.

4.1. O percurso das provas de corrida e caminhada serão conforme as imagens em anexo;

4.2. O valor de inscrição será correspondente à prova na qual pretendem participar (4km=4€; 6km=6€; 9km=9€);



Estabelecimento
Dr. Victor Fontes

- 4.3. Cada prova terá dorsais diferenciado que facilitará o controlo da parte da organização.
5. Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes pelos quais foram inscritos ou os próprios atletas quando individuais.

Percurso de corrida:



6km=4 voltas ao percurso

9km=6 voltas ao percurso



Estabelecimento
Dr. Victor Fontes

Percurso Caminhada:



5km= partida + 5 voltas ao percurso