

3ª MILHA EM ATLETISMO

Alberto Bastos



CAMINHADA SOLIDÁRIA
pela **DIABETES**

Dia 14 Nov. às 9h30
Partida e chegada ACR



DATA:

14 DE NOVEMBRO DE 2026



LOCAL:

S. PEDRO DE CASTELÕES



HORA:

15H00



PRÉMIOS EM CARTÃO

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:

VALE
DE
CAMBRA

Com muito gosto.



INFORMAÇÕES: milhaalbertobastos@gmail.com

/ WhatsApp: 960004382





REGULAMENTO

A Associação Cívica Alberto Bastos (ACAB), a ACR de Vale de Cambra e o Inter Caima Pinheiro Manso Futebol Clube, com o apoio da Câmara Municipal de Vale de Cambra e da Junta de Freguesia de São Pedro de Castelões, levam a efeito no dia **14 de novembro de 2026**, pelas **15:00** horas, a 3ª Milha em Atletismo Alberto Bastos, integrado na Feira da Castanha de São Pedro de Castelões, com o seguinte regulamento:

1. Local de concentração: Av. Padre Joaquim Valente Martingo, S. Pedro Castelões – Concelho de Vale de Cambra.
2. Programa e Horários:

Hora	Escalões	Sexo	Anos Nascimento	Distância	Percurso
15H00	Benjamins A (Sub10)	M/F	Depois de 2016	500m	1 volta Peq.
15H10	Benjamins B (Sub12)	M/F	2015-2016	804m	1 volta
15H15	Infantis (Sub14)	M/F	2013-2014	1.609m	2 voltas
15H30	Iniciados (Sub16)/Juvenis (Sub18)	M/F	2009-2012	1.609m	2 voltas
15H45**	Juniores / Seniores / Veteranos *	F	2008 e anteriores	1.609m	2 voltas
16H00**	Juniores / Seniores / Veteranos *	M	2008 e anteriores	1.609m	2 voltas
16H30	Entrega de prémios				

* Veteranos M/F atletas com 40 anos feitos à data da prova.

* Veteranos 40: dos 40 aos 44 anos / Veteranos 45: dos 45 aos 49 anos / Veteranos 50+: A partir dos 50 anos.

Em todas as provas os atletas correm juntos mas com classificações separadas, para cada uma delas, M / F e Iniciados / Juvenis.

** Estes horários poderão ser alterados mediante o número de atletas inscritos, partidas faseadas.

3. A prova é destinada a todos os atletas federados e não federados, de organizações populares, escolas e associações de todas as zonas do país.
4. As inscrições podem ser feitas online no portal de inscrições **até ao dia 9 de novembro de 2026** ou presencialmente na sede na ACR.
5. As inscrições são limitadas a **200 atletas** e são gratuitas para os escalões de **Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis**.

As inscrições deverão ser efetuadas **até ao dia 9 de novembro de 2026**, inclusive, ou até ser atingido o limite máximo de 200 atletas. Após atingir este número, as inscrições serão encerradas.

Poderão, excecionalmente, ser aceites inscrições após a data-limite, **sem direito a seguro e t-shirt**, ficando o atleta inteiramente responsável por qualquer ocorrência que possa surgir durante a participação no evento.

As inscrições para os escalões de Seniores e Veteranos têm um custo associado (preços especiais para grupos/equipas de + 9 atletas, contactar a organização):

Escalões e Fases	1ª FASE Até 15 outubro	2ª FASE De 16 a 31 outubro	3ª FASE De 1 a 8 novembro
Até Juvenis (Sub-18)	Grátis	Grátis	Grátis
Juniores / Seniores e Veteranos	8,50€	10,50€	12,50€



Não é permitida a anulação nem a devolução do respetivo valor de inscrição em casos de desistência, depois do dia 29 de outubro.

6. A organização terá um seguro desportivo a favor dos atletas que declarem não ter seguro desportivo até ao dia 9 de novembro. A organização não se responsabiliza pelos atletas, que tenham qualquer contra indicação médica para a prática de corridas.
7. Cada atleta só pode participar na prova do seu próprio escalão, à excepção dos Veteranos (M/F) que demonstrem o interesse em participar no escalão Sénior no ato da inscrição ou no secretariado antes 1 hora e meia da sua partida.
8. A distribuição dos dorsais será feita até 20 minutos antes do início das provas. Os atletas deverão munir-se dos respectivos alfinetes para a sua colocação (não serão fornecidos alfinetes). Os dorsais são de uso próprio e intransmissíveis e serão obrigatoriamente colocados na camisola (peito).
9. Os atletas que prejudiquem intencionalmente os seus adversários com empurrões, obstruções, serão imediatamente desclassificados, bem como os que durante a sua prova sejam acompanhados pelo seu técnico, dirigentes, etc..
10. Serão também desclassificados da prova todos os concorrentes que: não cumpram o percurso na totalidade; não comprovem a passagem nos pontos de controlo existentes, falsifiquem qualquer elemento da respectiva inscrição; corram com o dorsal em termos incorrectos; não respeitem as indicações da organização

11. Classificações e Prémios:

Em todas as provas que os atletas correm juntos, há classificação separadas para cada uma delas, M / F.

Tabela de prémios:

Escalões	Sexo	Individual	Coletivamente / Pontuação	
Benjamins A	M/F	1º, 2º e 3º (trofeu)	1º, 2º, 3º no conjunto maior de pontos dos 10 primeiros atletas destes escalões jovens (trofeu)	1º-10P 6º-5P
Benjamins B	M/F	1º, 2º e 3º (trofeu)		2º-9P 7º-4P
Infantis	M/F	1º, 2º e 3º (trofeu)		3º-8P 8º-3P
Iniciados	M/F	1º, 2º e 3º (trofeu)		4º-7P 9º-2P
Juvenis	M/F	1º, 2º e 3º (trofeu)		5º-6P 10º-1P
Juniores	M/F	1º, 2º e 3º (trofeu)	1º Fem. (trofeu) conjunto Juniores / Seniores e veteranos. 1º Mas. (trofeu) conjunto Seniores e veteranos.	Contam os 3 primeiros atletas de cada equipa (vence quem tiver menor nº de pontos)
Seniores	M/F	1º ao 6º (Prémio Monetário*)		
Veteranos 40	M/F	1º ao 6º (Prémio Monetário*)		
Veteranos 45	M/F	1º ao 6º (Prémio Monetário*)		
Veteranos 50+	M/F	1º ao 6º (Prémio Monetário*)		

Individualmente:

- a) Haverá prémios para todos os participantes: Lembrança, água e reforço alimentar.
- b) *Nos escalões de Seniores e Veteranos, também haverá prémios monetários (em cartão) conforme tabela a divulgar e t-shirt alusiva ao evento. Os atletas juniores integram o escalão de seniores apenas para efeitos de prémio monetário (em cartão).



12. Todos os atletas devem ser portadores de documento identificativo para o caso de dúvida na idade (Cédula Pessoal, Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão).
13. Os atletas deverão apresentar-se no local de partida, 5 minutos antes do início das respectivas provas, com o respectivo dorsal devidamente colocado na camisola (peito).
14. Quaisquer reclamações ou protestos têm de ser apresentados por escrito, obrigatoriamente feito em papel branco, apresentadas ao júri da prova até 10 minutos após o termo da mesma, juntamente com a quantia de 80 Euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.
15. Ao participar neste evento, os participantes cedem todos os direitos de utilização da sua imagem, renunciando ao recebimento de qualquer valor que vier a ser auferido com direitos de televisão ou quaisquer outros tipos de transmissão e/ou divulgação, promoção, internet, redes sociais e qualquer média em qualquer tempo.
16. Todos os casos omissos neste Regulamento, serão apreciados pela Organização e julgados pelos juizes da A.A.A., com base no regulamento da FPA.
17. O Júri da prova é da inteira responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro (A.A.A.).

Para mais informações: acrvaldecambra.atletismo@gmail.com

WhatsApp: 960004382

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:





PERCURSOS:

