

PARTICIPANTES

Prova aberta a toda a população, incluindo os que praticam o desporto adaptado (Ambulantes).

HORÁRIO, PERCURSO E ESCALÕES

As partidas para as três provas de Atletismo e da Caminhada serão dadas às 10h30.

PERCURSO A \\ 11.000 metros

Pontinha (Quartel do R.E.1) \ Praça dos Restauradores

ESCALÕES - Seniores Masculinos/Femininos (Anos 1982 a 1996), **Veteranos/Veteranas** (igual ou superior a 35 anos).

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 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 | Avenida
da Liberdade | **Praça dos Restauradores**

PERCURSO B \\ 5.000 metros

Largo do Carmo \ Praça dos Restauradores

ESCALÕES - Juniores Masculinos/Femininos (Anos 1997 a 1998),
Seniores Femininos (Anos 1982 a 1996), **Veteranas** (igual ou superior
a 35 anos), **Juvenis Masculinos/Femininos** (Anos 1999 a 2000).

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

PERCURSO C \\ 1.000 metros

Marquês Pombal (Início Av. Liberdade) \ Praça dos Restauradores

ESCALÕES - Iniciados Masculinos/Femininos (Anos 2001 a 2002),
Infantis Masculinos/Femininos (Anos 2003 a 2004), **Benjamins
Masculinos/Femininos** (Anos 2005 a 2006).

Marquês Pombal | Avenida 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 sejam 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 20 de Abril de 2016 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 ou www.accl.com.pt

INSCRIÇÕES / PRAZOS

Os participantes que não fizeram 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.

DORSAIS

Aos Atletas inscritos no SITE, os dorsais serão entregues no dia 22 de Abril entre as 10h00 e as 17h00, na sede da Federação das Colectividades do Distrito de Lisboa - Rua de São Lázaro, n.ºs 113/115 1150-330 Lisboa Tel. 218 853 108 (junto ao Martim Moniz).

NOTA: Aos Atletas que por qualquer motivo não puderam 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 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.

LEMBRANÇAS

Oferta de um 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.

CAMINHADA DA LIBERDADE

25 ABRIL 2016

PROVA ABERTA PARA TODAS AS IDADES

SALDANHA > Av. Fontes Pereira de Melo
Marquês de Pombal > Av. da Liberdade
PRAÇA DOS RESTAURADORES

10H30 - 2.500 m



Inserida na:



No dia 25 de Abril, a alegria e a festa colectiva saiem 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 42 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.

ORGANIZAÇÃO



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



Associação das Colectividades do Concelho de Lisboa



Associação 25 de Abril

APOIO



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

ACCL | Rua Saraiva de Carvalho, no 8 - 2o Esq 1250-243 Lisboa
Email acconcelholisboa@hotmail.com

A25A | Rua da Misericórdia, no 95 1250-271 Lisboa
Email a25a.dir@25abril.org

CO-ORGANIZAÇÃO



PARCERIAS



Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto

