# 22ª Légua Marcha Atlética

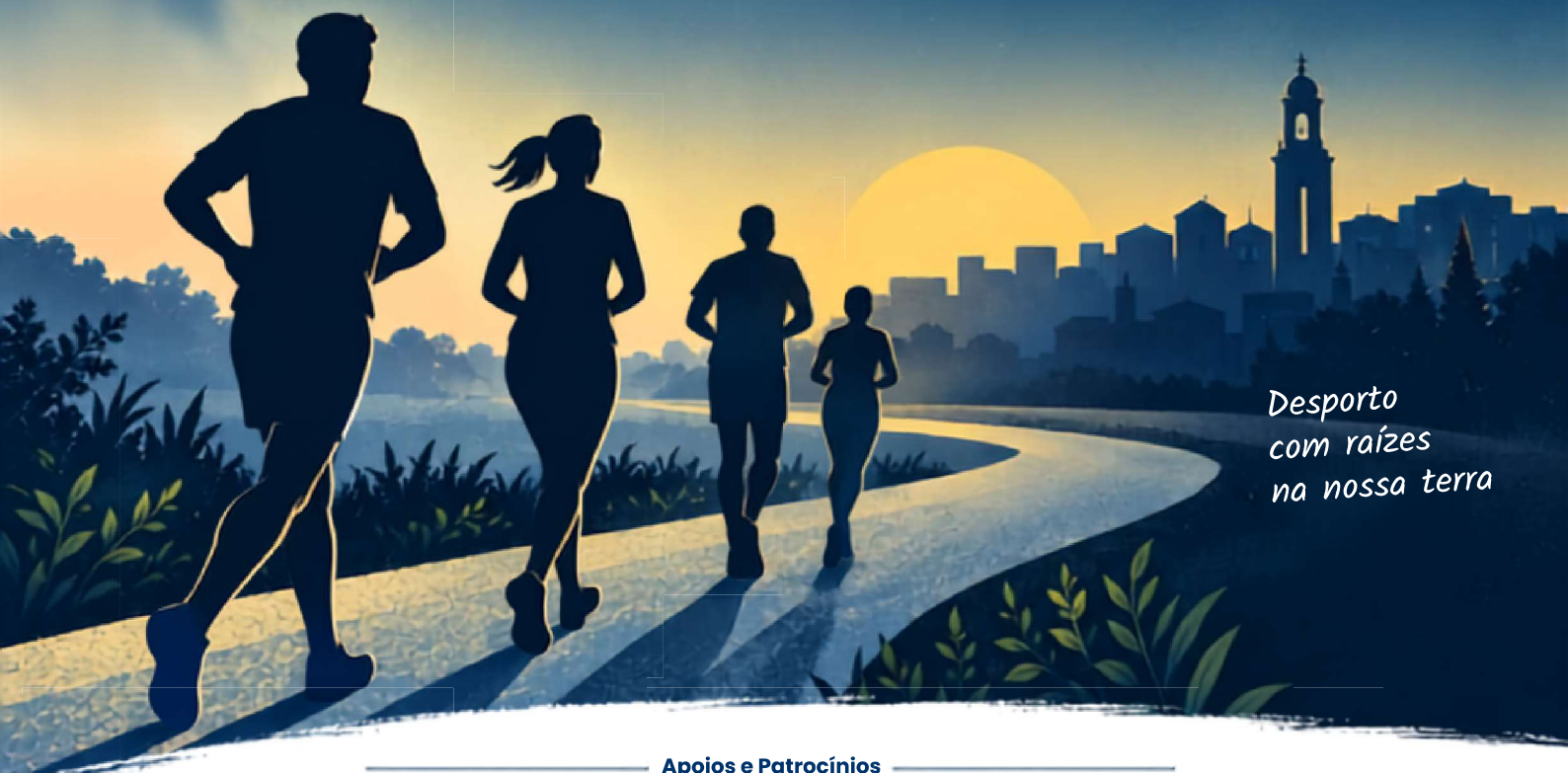
## Santo António dos Cavaleiros
## Loures

**28 nov 2026**
Sábado

**14h30**

**Partida**
**Parque da Cidade - Loures**

**Todos a marchar por um loures mais ativo**




**Apoios e Patrocínios**

Loures Câmara Municipal · Loures Junta de Freguesia · Santo António dos Cavaleiros e Frielas · A.A.L. · ipdj · Delta Cafés · Decathlon · Maxi preços · Amanhecer

Santo António dos Cavaleiros a marchar sempre mais longe

# 22ª Légua Marcha Atlética

Santo António dos Cavaleiros
Loures

# Regulamento

O **GRUPO DESPORTIVO de S. º DOMINGOS**, em colaboração com a **Câmara Municipal de Loures, Juntas de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e de Loures, Associação de Atletismo de Lisboa**, contando com o apoio do comércio local e outras entidades, vai levar a efeito a sua **22ª Légua de Marcha Atlética de Santo António dos Cavaleiros/Loures.**

1. A competição realiza-se no dia **28 de novembro de 2026** (sábado) em circuito situado na Avenida das Palmeiras, anexo ao **Parque da Cidade em Loures** (próximo do Tribunal e junto às bombas da Galp). O circuito será fechado e vedado ao trânsito e terá um perímetro de 500 metros por volta, dispondo de certificado de medição oficial.

2. Com o início previsto para as **14h30**, com o seguinte Programa:

| Horas | Provas | Escalões etários | | Anos de nascimento |
|---|---|---|---|---|
| 14h30 | 500M | BENJAMINS A (sub-10) | Masc. e Fem. | 2017 - 2020 |
| 14h35 | 500M | BENJAMINS B (sub-12) | Masc. e Fem. | 2015 - 2016 |
| 14h40 | 1 Km | INFANTIS | Masc. e Fem. | 2013 e 2014 |
| 14h40 | 1 km | DESPORTO ADAPTADO | Masc e Fem | Todos |
| 15h00 | 2 km | INICIADOS (sub-16) | Masc. e Fem. | 2011 - 2012 |
| 15h20 | 3 km | JUVENIS (sub-18) | Masc. e Fem. | 2009 - 2010 |
| | 3 km | VETERANOS III | Masc e Fem | (idade) 55 aos 64 anos |
| | 3 Km | VETERANOS IV | Masc e Fem | (Idade) 65 ou + anos |
| 15:50 | 5 km | JUN (sub-20) + SENIORES | Fem | 2007 - 2008 + 2006 e anteriores |
| | 5 km | VETERANAS I e II | Fem | (idade) 35 - 44 e 45 - 54 anos |
| 16h30 | 5 km | JUN (sub-20) + SENIORES | Masc | 2007 - 2008 + 2006 e anteriores |
| | 5 km | VETERANOS I e II | Masc | (idade) 35 - 44 e 45 - 54 anos |

3. As provas serão abertas à participação de todos os atletas, federados ou não, em representação de coletividades, associações, escolas, individuais, etc.

4. Cada atleta só poderá participar no escalão a que pertence, excepto os Veteranos que poderão participar no escalão de Seniores ou baixar de categoria (exemplo: Vet, III e IV como Vet. II), a mencionar no ato de inscrição. Qualquer incorreção levará a desclassificação do atleta.

5. A organização não se responsabiliza por qualquer acidente que eventualmente possa ocorrer sendo o estado de saúde da responsabilidade de cada um, ou da coletividade que representam.

6. As **INSCRIÇÕES** deverão ser feitas até ao dia **24/11/2026** às **24 horas**, para o Grupo Desportivo S. Domingos através do e-mail ***gds.domingos@sapo.pt***, ou do seguinte número: **Tlm. 917374877**.

a) A inscrição está sujeita ao prévio **pagamento de € 3 (três euros)** por atleta a partir do escalão de Juvenis (sub-18) inclusive, **que inclui o Jantar-Convívio, saco, medalha, sumo, água e queijinho da Sertã,** valor não reembolsável em caso de não participação;
b) A inscrição é grátis para os atletas dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Desporto Adaptado (escalão único); com saco, medalha, água e sumo.
c) Serão oferecidas duas senhas de jantar para 1 dirigente e 1 treinador, os restantes pagam €5;
d) O pagamento pode ser feito para o **NIB 0035.0659.0000.6903.4302.4**, com envio do comprovativo e NIF para emissão do recibo da quantia paga;
e) É obrigatória a indicação da data de nascimento completa (dia/mês/ano) e se é federado ou não;
f) Não serão aceites inscrições após a data e hora estabelecidas, ou sem pagamento.

7. **"PRÉMIOS"**.

a) **Taças ou troféus:** três primeiros classificados de todos os escalões etários;
b) **KIT: saco, água, medalha, sumo e outros:** presença para todos os chegados a meta;
c) **Prémios monetários** aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina na prova de 5 km: 1.º, € 40 (quarenta euros), 2.º, € 30 (trinta euros), 3.º, € 20 (vinte euros);
d) **Taças:** às primeiras 10 equipas pela classificação coletiva que será encontrada na soma dos classificados em cada escalão e Desporto Adaptado: 10 pontos ao 1.º, 9 ao 2.º, 8 ao 3.º e assim sucessivamente até 1 ponto ao 10.º e a todos os restantes atletas que finalizarem a prova. Em caso de igualdade, desempatam as melhores classificações obtidas pelos atletas;
e) Caso surjam outros prémios estes serão atribuídos segundo critérios a divulgar no dia da prova pela comissão organizadora.

8. Todas as reclamações devem ser feitas por escrito e entregues no espaço de 30 minutos após a publicação dos resultados da prova a que se refere.

9. Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização.

10. À entrega de prémios será feita no local da prova até ao escalão de Juvenis, os restantes por ocasião do jantar convívio no refeitório.

11. **Direitos de imagem**.
O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional da divulgação das mesmas fotos.

