



Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Mental

XIV CORRIDA de S. SILVESTRE IV MILHA URBANA “GUARDA DIFERENTE” 4ºs JOGOS DE INVERNO

10 de Dezembro de 2005

PROGRAMA/HORÁRIO

13h30'	Recepção dos participantes nos “4ºs Jogos de Inverno” – Piscinas Municipais da Guarda	
14h00' - 17h00'	“4ºs Jogos de Inverno” – Piscinas Municipais da Guarda	
17h30'	Concentração na Praça Luís de Camões/Praça Velha para a “XIV Corrida de S. Silvestre”	
18h00'	Início das Competições:	
	Actividade Adaptada / “IV Milha Urbana Guarda Diferente”	700m
	Corrida Curta Fem.	1.200m (1 Volta A)
	Competição Adaptada Fem.	1.200m (1 Volta A)
18h15'	Corrida Curta Masc.	1.600m (1 Volta B)
	Competição Adaptada Masc.	1.600m (1 Volta B)
18h45'	Corrida S. Silvestre Fem.	2.900m (2 Voltas B)
	Corrida S. Silvestre Masc.	4.200m (3 Voltas B)
19h15'	Entrega de Prémios	
20h00'	Jantar	(Refeitório do I.P.G. – Instituto Politécnico da Guarda)

PERCURSOS: Partidas e Chegadas situadas na Praça Luís de Camões – Praça Velha.

Volta A : 1 200m

Rua do Comércio ➡ Largo João de Almeida (Igreja da Misericórdia) ➡ Rua Alves Roçadas ➡ Largo Frei Pedro da Guarda ➡ Largo General Humberto Delgado - Jardim José de Lemos ➡ Rua do Antigo Quartel ➡ Praça Dr. Francisco Salgado Zenha ➡ Largo General Humberto Delgado ➡ Largo Frei Pedro da Guarda ➡ Rua Alves Roçadas ➡ Largo João de Almeida (Igreja da Misericórdia) ➡ Rua do Comércio.

Volta B : 1 300m

(Rua do Comércio ➡) Largo João de Almeida (Igreja da Misericórdia) ➡ Rua Alves Roçadas ➡ Largo Frei Pedro da Guarda ➡ Largo General Humberto Delgado - Jardim José de Lemos ➡ Rua do Antigo Quartel ➡ Praça Dr. Francisco Salgado Zenha ➡ Praça do Município ➡ Av^a. Coronel Orlindo de Carvalho ➡ Rua Marquês de Pombal (sentido descendente) ➡ Rua Dr. Francisco dos Prazeres ➡ Centro Comercial Garden/Largo de S. João (sentido do trânsito) ➡ Rua Vasco da Gama ➡ Largo João de Almeida (Igreja da Misericórdia) (➡ Rua do Comércio).