



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



## 29º CAMPEONATO DISTRITAL DE CORTA-MATO

Campeonatos Nacionais por Escalões, Torneio Nacional

Adaptado e Campeonato de Portugal - Cross Longo

ANDDEM



SENHORA DOS VERDES - ALJÃO

CATIVELOS - GOUVEIA

10 DE FEVEREIRO DE 2007 - 15h00'

### PROGRAMA/HORÁRIO

| <i>Hora</i> | <i>Distância</i> | <i>Escalaão</i>                                  | <i>Nº de Voltas</i>             |
|-------------|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 15h00'      | 1 000m           | Activ. Adaptada ANDDEM                           | 1 Volta Grande (reduzida)       |
|             |                  | Benjamins M./F. ANDDEM                           |                                 |
| 15h10'      | 1 500m           | Infantis Fem.                                    | 1 Volta Grande                  |
|             |                  | Inic./Vet./Adap. Fem. ANDDEM                     |                                 |
| 15h25'      | 2 000m           | Infantis Masc.                                   | 1 volta peq. + 1 Volta Grande   |
|             |                  | Inic./Vet./Adap. Masc. ANDDEM                    |                                 |
| 15h40'      | 2 000m           | Iniciados Fem.                                   | 1 volta peq. + 1 Volta Grande   |
|             |                  | Juniores Fem. ANDDEM                             |                                 |
| 15h55'      | 3 000m           | Iniciados Masc.                                  | 1 volta peq. + 2 Voltas Grandes |
|             |                  | Juvenis Fem.                                     |                                 |
|             |                  | Juniores Masc. ANDDEM<br>CP Seniores Fem. ANDDEM |                                 |
| 16h15'      | 4 000m           | Juvenis Masc.                                    | 3 Voltas Grandes                |
|             | 5 000m           | Juniores Fem.                                    | 4 Voltas Grandes                |
|             |                  | Seniores Fem.<br>Veteranos Fem.                  |                                 |
| 16h40'      | 6 500m           | Juniores Masc.                                   | 5 Voltas Grandes                |
|             |                  | CP Seniores Masc. ANDDEM                         |                                 |
|             | 8 000m           | Seniores Masc.<br>Veteranos Masc.                | 6 Voltas Grandes                |