



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA



## CORRIDA PELOS DIREITOS HUMANOS

### 1. Organização

O Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. em parceria com a Câmara Municipal de Coimbra e a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra organiza no próximo dia 9 de dezembro a “1ª Corrida pelos Direitos Humanos”, composta por duas provas com carácter aberto e inclusivo:

- Corrida de 8.2 km;
- Caminhada dos 0 aos 100, de 3.1 km;

### 2. Data e Horário

Dia 9 de dezembro de 2018 a partir das 10h00 horas.

### 3. Tipo prova

Estrada - Corrida e Caminhada

### 4. Inscrições

Limitadas a 1000 vagas – Através do seguinte email [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com), da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, até às 15h00 do dia 5 de Dezembro.

Na inscrição deverão constar obrigatoriamente os seguintes elementos:

- Nome completo
- Data de nascimento completa (dia-mês-ano)
- Sexo
- Clube (caso de aplique)

### 5. Formato das provas

- **Prova 8,2kms ( 10h00 )**
- ✓ **Masculinos:** A partir dos 18 anos até aos 35 anos (Seniores); a partir dos 35 anos, (Veteranos); Desporto Adaptado.
- ✓ **Femininos:** A partir dos 18 anos até aos 33 anos (Seniores); a partir dos 33 anos, (Veteranos); Desporto Adaptado.
- ✓



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA



- **Início da Caminhada dos 0 aos 100 ( 10h05 )**

✓ Participação livre

## 6. Levantamento dos dorsais

Antecipadamente na ADAC, até 7 de Dezembro, das 11h00 às 13h00 e/ou das 14h00 às 17h30.

No próprio dia entre as 8h30 e as 9h30 (no local da partida)

## 7. Percursos

Local de Partida: Praça 8 de Maio (junto à Câmara Municipal de Coimbra)

*Corrida: +/- 10Kms*

Partida – Praça 8 de Maio, Rua da Sofia, Rua João Machado, Av. Fernão de Magalhães (sentido Portagem), Rua António Granjo, Estação Velha (CP), Av. Cidade Aeminium, Estrada paralela Rio Velho, Rotunda do Eucalipto (Choupal), Estrada paralela Rio Velho, Ponte Pedonal Açude, Av. Conimbriga, Av. João das Regras, Parque Choupalinho (entrada paralela o edifício Praça da Canção), Ponte Pedonal Pedro e Inês, Parque de Coimbra (Direcção Portagem), Av. Emídio Navarro, Largo da Portagem, Rua Ferreira Borges, Rua Visconde da Luz e Chegada na Praça 8 de Maio (Câmara Municipal de Coimbra).

*Caminhada do 0 aos 100: +/- 4 Kms*

Partida – Praça 8 de Maio, Rua da Sofia, Rua João Machado, Av. Fernão de Magalhães (sentido Portagem), Rua António Granjo, Estação Velha (CP), Av. Emídio Navarro, Rotunda da Estação (CP) Parque Verde, Av. Emídio Navarro, Largo da Portagem, Rua Ferreira Borges, Rua Visconde da Luz e Chegada na Praça 8 de Maio (Câmara Municipal de Coimbra).

## 8. Informações:

- Controle ao longo do percurso, local escolhido pela organização;
- Colocar o dorsal visível, no peito, o não uso leva a ser desclassificado;



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA



- Abastecimento a meio do percurso, junto aos Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra
- Casos omissos são resolvidos pela organização de cada prova

- **Sites:**

- [www.ipdj.pt/](http://www.ipdj.pt/) - [www.cm-coimbra.pt/](http://www.cm-coimbra.pt/) - <http://adac.pt/>

- **Facebook:**

- [www.facebook.com/IPDJip/](https://www.facebook.com/IPDJip/)
- [www.facebook.com/ADAtletismoCoimbra/](https://www.facebook.com/ADAtletismoCoimbra/)
- <https://pt-pt.facebook.com/municipiodecoimbra/>

## 9. Segurança

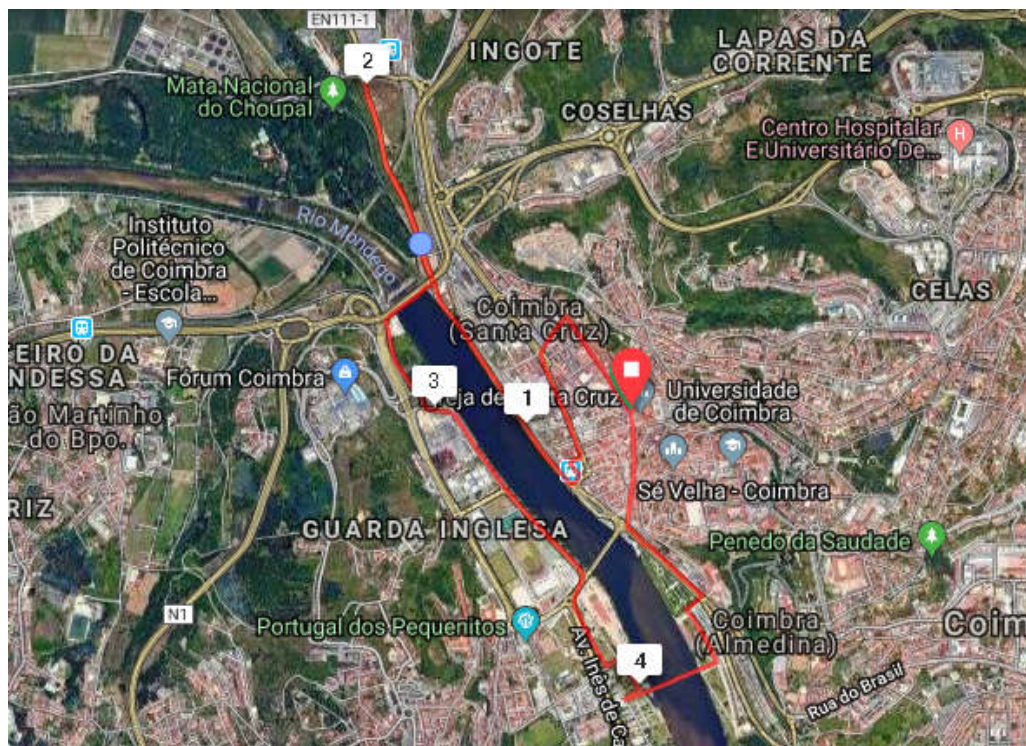
Esta prova será acompanhada pelas forças de segurança Pública, e terá a máxima atenção e acompanhamento, por parte dos Bombeiros Voluntários. Neste sentido consideramos que todos os atletas que se inscrevem se apresentem condição física e robustez para efetuar a prova, sendo que a organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes ou danos sofridos pelos mesmos, procurando, contudo, garantir a segurança e a assistência de primeiros socorros através de Bombeiros Voluntários.

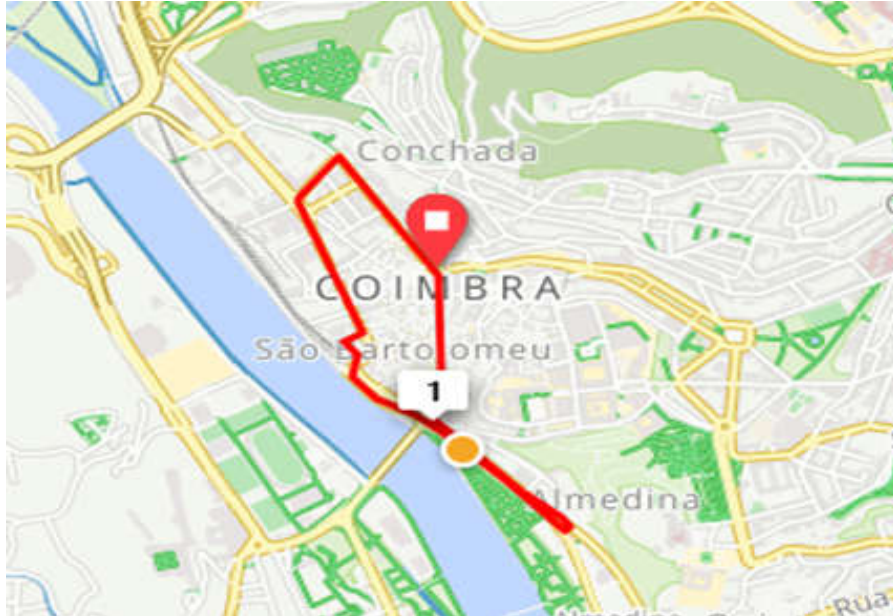
## 10. Prémios de presença para todos os participantes do evento

- T-shirt técnica;
- Saco de participação;
- Flyers;
- Material promocional não ao ódio;
- Diploma de pódio de classificação aos 3 primeiros classificados:
- ✓ Provas Jovens mediante escalão e sexo
- ✓ 10km mediante escalão e sexo

## 1. IMAGENS DOS PERCURSOS:

Corrida: <https://ridewithgps.com/routes/28730300>





Caminhada dos 0 aos 100: <https://ridewithgps.com/routes/28284685>