



GUIA DO ATLETA



JUNTOS APOIAMOS A MAKE-A-WISH. A REALIZAR DESEJOS

Parque das Nações

Dia 08 de Outubro 2017



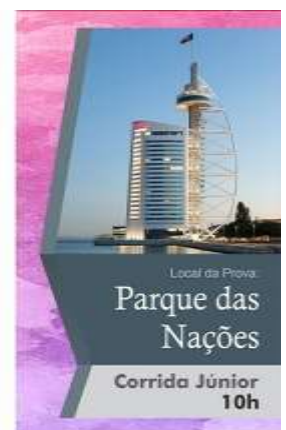
Caro (a) Atleta

É com enorme prazer que a I Corrida Clube Millennium Bcp – Vamos apoiar a Make-a-Wish a realizar Desejos, realizada pelo Clube Millennium Bcp, e com a organização da WeRun, dá as Boas Vindas a todos os Atletas.

Esperemos que terminem a prova com a maior satisfação possível e que tenham uma excelente experiência.

A Organização estará a cargo da WeRun, assim como todos os membros do STAFF, que estarão disponíveis para vos auxiliar.

Recomendamos a leitura deste guia, que contém a informação essencial para estarem na prova I Corrida Clube Millennium – Vamos apoiar a Make-a-Wish a realizar Desejos, não prescindindo a leitura do regulamento da prova.





PROVA

- **Corrida na extensão de 10km** com partida pelas 10h30min.
(Troféu aos 3 primeiros classificados geral e escalão)
- **Caminhada na extensão de 5km** com partida pelas 10h55min.
(sem classificação)
- **Corrida Júnior - Concentração Corrida Júnior 9:45H** (por séries), junto ao Pórtico de Meta
- Até aos 4 anos - 100m
- Dos 5 aos 8 anos - 300m
- Dos 9 aos 12 anos - 500m
(Medalha aos 3 primeiros classificados)

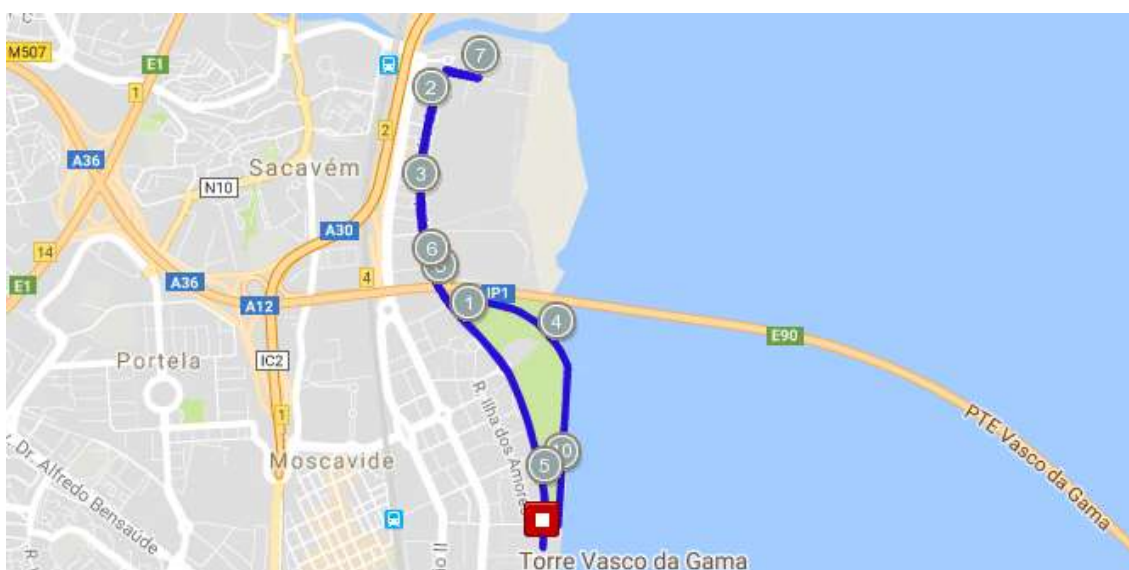
Atividades a partir das 9:30 horas no Passeio Heróis do Mar – Parque da Nações (Junto á Torre Vasco da Gama)





PERCURSO

CORRIDA e CAMINHADA:



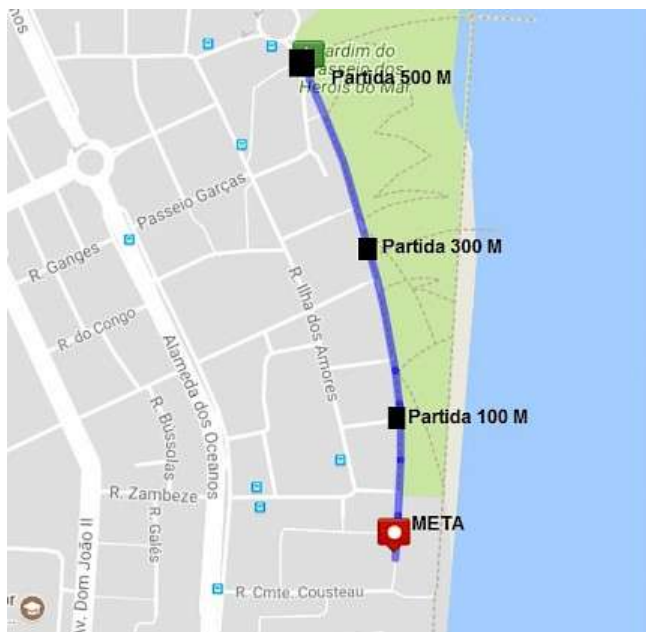
PERCURSO CORRIDA composto por 2 voltas

PERCURSO CAMINHADA composto por 1 volta

MAPA: <http://www.mapmyrun.com/routes/view/1756860416>



CORRIDA JÚNIOR:





BLOCO DE PARTIDA

A partida da prova será dividida por blocos de partida, que correspondem aos diferentes níveis de preparação física dos atletas.

A cada bloco de partida corresponde uma vaga de partida de participantes.



Os Belém Runners vão fazer de pacers na prova com bandeiras de 40 m, 45 m, 50 m e 60 m.





ABASTECIMENTOS

Abastecimento líquido aos 5km aproximadamente na Corrida e no final para todos os participantes: água, bebida Isotónica e peça de fruta.





SECRETARIADO

Recolha seu Kit no dia 07/10/2017
Loja OutPro Alfragide das 12h às 19h
Edif Home Space - Av. dos Cavaleiros 72. 2790-045 Alfragide

OUTPRO STORE

KIT ADULTO e KIT INFANTIL para Corrida e Caminhada

CORRIDA
Clube Millennium

MAKE-A-WISH

WE RUN

OUTPRO STORE em Alfragide, sediada na AV. Dos Cavaleiros, 72

2790-045-Alfragide Lisboa

Mapa do Local Outpro Store Alfragide- <https://goo.gl/maps/YACgRKFPNM2>

NOTA: NÃO SE ENTREGAM DORSAIS NO DIA DO EVENTO

- Excepto para Atletas residentes fora de Lisboa, solicitando a entrega no dia para o email geral@werun.pt



PROGRAMA

09h30 – Início das Actividades

09h40 – Aula Zumba

10h00 – Partida da Corrida Júnior

10h10 – Aquecimento com Os Belém Runners

10h30- Partida da Corrida 10Km

10h55 – Partida da Caminhada 5Km

12h00 - Entrega prevista dos troféus

12h30 – Agradecimentos / Entrega do Cheque á Make-a-Wish



KIT DO ATLETA



O kit do Atleta, é composto por uma t-shirt técnica, modelo Masculino e Feminino, dorsal, medalha, lenço do ActivoBank, água, fruta e isotónico para todos os chegados.

O Kit do Atleta Infantil, é composto por uma t-shirt de algodão, onde os pequenos GRANDES Atletas irão pintar o seu número de dorsal.

Medalha, e um convite de 1 entrada para o Oceanário de Lisboa.

Nota: As crianças que participarem na Caminhada 5Km, até á idade de 14 anos receberão também a oferta de 1 entrada para o Oceanário de Lisboa.

Estará disponível no site da prova um diploma eletrónico de participação para todos os participantes.





POR UM DESEJO



A “Corrida Clube Millennium BCP – Vamos apoiar a Make a Wish” é um evento de natureza desportiva e solidária que tem como objectivo não só incentivar e consciencializar a população para a importância da prática de exercício físico, mas também o de apoiar a Make-a-Wish, revertendo a favor da mesma uma parte da bilheteira.

Missão:

Realizamos desejos de crianças e jovens entre os 3 e os 18 anos, com doenças graves, progressivas, degenerativas ou malignas, para lhes levar um momentos de alegria e esperança.

No Mundo:

Fundada em 1980 a Make a Wish (MAW) já realizou mais de 300.000 desejos.

Está presente em 50 países tendo realizado no último ano 25.000 desejos com o apoio de 30.000 voluntários.

Em cada 21 minutos, algures no mundo, a MAW concede um desejo a uma criança.

A Força de um Desejo:

Para uma criança doente, ver o seu desejo realizar-se significa que nada é impossível, significa recuperar a esperança e a força para continuar a lutar.

Significa poder esquecer por uns momentos a sua doença e ser simplesmente uma criança.

É uma experiência positiva de afirmação da vida para a criança, seus familiares, simpatizantes e toda a comunidade.



**BOA PROVA A
TODOS
DIVIRTAM-SE!**