



CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M

RIBEIRA BRAVA – 3 E 6 DE JUNHO DE 2009

1. REGULAMENTO

- 1.1. O Campeonato Regional de 10.000m destina-se a atletas da categoria de **seniores**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação devidamente regularizada.
 - 1.1.1. A participação de atletas juniores poderá, excepcionalmente, ser autorizada mediante pedido expresso nesse sentido, dirigido antecipadamente à AARAM.
- 1.2. Este Campeonato será realizado em duas jornadas, sendo que na primeira jornada (3/Junho) serão disputadas duas séries masculinas e na segunda jornada (6/Junho) serão disputadas a série feminina e a principal série masculina, precedendo as provas da Taça da Europa de 10.000m que, este ano, se disputa na nossa Região.
- 1.3. Esta prova conta para a classificação do “Madeira a Correr”.
- 1.1. Aos Campeões Regionais serão atribuídas medalhas.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições deverão ser entregues ou enviadas, em ficha informatizada, para a AARAM, até Sexta-Feira (29/Maio) e confirmadas até 30 minutos antes das provas, na câmara de chamada.

3. PROGRAMA HORÁRIO

1ª JORNADA – **QUARTA, 3/JUNHO/2009 – RIBEIRA BRAVA**

Início	Prova	Sexo	Série
19h30	10.000 m	Masc	C
20h30	10.000 m	Masc	B
21h30	10.000 m	Masc	A

2ª JORNADA – **SÁBADO, 6/JUNHO/2009 – RIBEIRA BRAVA**

Início	Prova	Sexo	Série
16h00	10.000 m	Fem	A