



**REGRAS PARA PARTICIPAR NAS PROVAS DE ESTRADA E MONTANHA  
DO CALENDÁRIO DA AARAM NA ÉPOCA 2009/2010**

⇒ Os atletas (federados ou não) que pretendam participar nas provas do Calendário da AARAM, durante a época 2009/2010, deverão dirigir-se à sede da AARAM, a fim de levantar o respectivo dorsal.

**Solicitamos especial atenção para os seguintes pontos, que serão seguidos rigorosamente na presente época:**

- ⇒ Os dorsais serão entregues para serem utilizados durante toda a época, em todas as provas do calendário da AARAM, ou seja, de 16 de Outubro de 2009 e 15 de Outubro de 2010;
- ⇒ **Não serão aceites fotocópias de dorsais nem dorsais feitos à mão**, pois dificultam a actividade dos juízes de chegada;
- ⇒ Os atletas que perderem o dorsal, por qualquer motivo, deverão dirigir-se à AARAM e pedir outro dorsal, mediante o pagamento de 5 euros;
- ⇒ Os atletas federados não poderão representar, **em circunstância alguma**, outro clube ou instituição durante toda a época;
- ⇒ Os atletas não federados terão que pagar o seguro para participar nas provas, no valor de 5 euros por cada prova;
- ⇒ **Os atletas que não se apresentarem com o respectivo dorsal nas provas, não terão classificação nos rankings Madeira a Correr e C. R. Montanha nem será considerada a sua participação.**

**Nota:**

- ⇒ Os atletas só serão considerados federados, na semana seguinte àquela em que der entrada a sua filiação na sede da AARAM (recorda-se que só pode ser activado o seguro depois de inscrito).

**Inscrições nas provas:** As inscrições nas provas serão realizadas no local de partida, **impreterivelmente**, até 30 minutos antes da partida.

**O nosso desempenho depende, também, da vossa colaboração e bom senso!**