

13ª Mulher DURIENSE

1 setembro 2024
10h00 - Av. Dr. Alfredo de Sousa
Lamego

5 km
Caminhada
& Corrida

INSCRIÇÕES:

www.cm-lamego.pt
Piscinas Municipais

Liga Portuguesa contra o Cancro -
Delegação de Lamego
Valor da inscrição 5€
reverte para a Liga Portuguesa
Contra o Cancro
Oferta de Tshirt

ORGANIZAÇÃO



O EVENTO

A Marcha e Corrida da Mulher Duriense é um evento que decorre com o propósito de festejar a Mulher Duriense como elemento primordial na beleza natural do Douro.

Esta iniciativa também procura sensibilizar e motivar as mulheres e homens para a importância da atividade física e ao mesmo tempo angariar fundos para a Liga Portuguesa Contra o Cancro e representa o início das atividades do Programa Nacional de Marcha e Corrida.

A 13ª Marcha e Corrida da Mulher Duriense terá como local de partida e chegada, a praça junto ao Escadório de Nossa Senhora dos Remédios, no dia 1 de Setembro de 2024.

DESTINATÁRIOS

Esta prova destina-se a todas as mulheres de todas as idades. Os homens também podem participar, tendo obrigatoriamente que se inscrever em conjunto com uma mulher.

Todos os menores têm obrigatoriamente de se inscrever em conjunto com um adulto.

Podem participar mulheres e homens federados e não federados.

Os atletas não federados são inteiramente responsáveis pela garantia de não existir qualquer contra indicação médica para a prática de corrida.

É atribuído um troféu e brindes às três primeiras classificadas.

CAUSA SOLIDÁRIA

O valor de cada inscrição reverte, na totalidade, a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Valor de inscrição 5€ - ofertas de Tshirt + brindes

PROGRAMA

Dia 31 de agosto, sábado- piscinas municipais

10h - 19h - Entrega de kits de participação (dorsal) + (Tshirt e saco para as 500 primeiras inscrições)

Dia 1 de setembro, domingo Av. Dr. Alfredo de Sousa

9h00 – entrega de kits de participação

10h10 – Sessão de Aquecimento

10h30 – Partida

11h10 – Sessão de Alongamentos

11h15 – Entrega prémios



Média

www.facebook.com/mulherduriense

<https://www.youtube.com/watch?v=Xin9aWfUbrY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1AxQBmXn6jQ>





Percurso

Distância	5 km
Percurso	Av. Dr. Alfredo de Sousa(descendente pela zona pedonal) Rotunda Teatro Ribeiro Conceição, Tribunal, Av . Dom Afonso Henriques, Rotunda Rui Valadares e percurso inverso até ao Teatro Ribeiro Conceição, onde passará para a Zona pedonal da Avenida até à meta.



