



O Sport Comércio e Salgueiros em conjunto com a Eventsport organizam a 65ª edição Volta a Paranhos, com o objetivo de estimular a prática desportiva como elemento da promoção da saúde e da qualidade de vida na prova mais antiga do país.

Realiza-se no dia 8 de dezembro de 2022, às 10h45 uma Corrida 10K e Caminhada de 4 Km, que se pretende que seja uma verdadeira festa para os amantes de desporto.

O evento conta com o apoio técnico da Associação de Atletismo do Porto, Câmara Municipal do Porto, ÁGORA Cultura e Desporto EM, Federação Portuguesa de Atletismo, Conselho Regional de Arbitragem e Polícia de Segurança Pública.

Corrida 10 Kms

Caminhada 4 Kms

INSCREVE-TE NO CLUBE PT ZONA NORTE ATÉ AO PRÓXIMO DIA 27 DE OUTUBRO

PREÇOS:

	Corrida 10 Kms	Caminhada 4 Kms
Sócios Clube PT-Zona Norte(efetivos, auxiliares, praticantes):	8,00 €	5,00 €
Funcionários Grupo Altice no ativo:	9,50 €	6,50 €
Não Sócios Clube PT:	10,00 €	7,00 €

NOTA: AS INSCRIÇÕES ESTARÃO SUJEITAS A DISPONIBILIDADE, OU SEJA, ESTA PROVA TEM UM LIMITE MÁXIMO DE PARTICIPANTES E ASSIM QUE ESSE FOR ATINJIDO SÃO AUTOMATICAMENTE ENCERRADAS AS INSCRIÇÕES.

AS CORRIDAS

Serão duas as corridas:

- Caminhada: distância de 4 kms, não terá carácter competitivo. É aberta a todos os participantes, sem limite de idade
- Corrida de 10 kms, é destinada a participantes de ambos os sexos (**maiores de 18 anos**)

PERCURSOS:

VOLTA A PARANHOS - 10 KM

Partida: Rua Alfredo Allen/junto à Faculdade de Psicologia, segue sentido norte/sul, vira à direita, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, Largo da Igreja de Paranhos, segue em frente (sentido inverso do trânsito) rua Delfim Maia, Volta à direita Rua Dr. Leonardo Coimbra, vira à esquerda, rua Coronel Almeida Valente, vira à direita para rua Conde de Abranches, vira à esquerda rua António Bernardino de Almeida, vira à direita para rua Alfredo Allen, no final da rua, vira à esquerda, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, vira à direita, rua Dr. Manuel Laranjeira, vira à esquerda, rua Augusto Lessa, vira à direita, rua Joaquim Pires de Lima, vira à direita, rua de Costa Cabral, vira à direita rua da Constituição, vira à direita rua Serpa Pinto, vira à direita, rua S.Dinis, vira à direita, rua Capitão Pombeiro, vira à esquerda rua Antero de Quental, vira à esquerda, rua Vale Formoso, Praça 9 de Abril, rua do Amial, vira à direita, rua Dr. Carlos Ramos, rua Conde de Abranches, vira à esquerda, rua Dr. António Bernardino de Almeida, vira à direita para rua Alfredo Allen, META na mesma rua junto à Faculdade de Psicologia e I3S.

CAMINHADA PAIS E FILHOS - 4 KM

Partida: 1ª VOLTA: Rua Alfredo Allen/junto à Faculdade de Psicologia, sentido norte/sul, vira à direita, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, Largo da Igreja de Paranhos, segue em frente (sentido inverso do trânsito) rua Delfim Maia, Volta à direita Rua Dr. Leonardo Coimbra, vira à esquerda, rua Coronel Almeida Valente, vira à direita para rua Conde de Abranches, vira à esquerda rua António Bernardino de Almeida, vira à direita para rua Alfredo Allen.

2ª VOLTA: Rua Alfredo Allen/junto à Faculdade de Psicologia, sentido norte/sul, vira à direita, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, Largo da Igreja de Paranhos, volta à direita rua Dionísio Santos Silva, Rua Coronel Almeida Valente, vira à direita Dr. António Bernardino de Almeida, vira à direita rua Alfredo Alen, Meta Final Frente à Faculdade Psicologia e I3S.

INSCRIÇÕES :

Nº SÓCIO (Nº DE FUNCIONÁRIO,) NOME, DATA DE NASCIMENTO, Nº BI, TAMANHO DE T-SHIRT, CONTACTO E INDICAÇÃO DA PROVA A QUE SE INSCREVE.

PAGAMENTOS (ATÉ À DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES - 27 DE OUTUBRO)

O pagamento poderá ser efetuado diretamente na secretaria do Clube PT Zona Norte ou por transferência bancária para o nib: 003520660008486913035.

Caso seja efetuada transferência bancária, deverá ser remetido o respetivo comprovativo para um dos e-mail 's: zn@clubept.pt OU cptnorte@sapo.pt.

LEVANTAMENTO DE DORSAIS:

Nas instalações junto ao do i3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde,
R. Alfredo Allen, 4200-135 Porto, Polo universitário de Paranhos
dia **6 de Dezembro das 15:00 às 20:00H**
dia **7 de Dezembro, das 10:00H às 20:00H**
dia **8 de Dezembro, das 07:30H às 10:00H**

Para levantar o seu kit no próprio dia, deve de solicitar para o email info@eventsport.pt.