

Mini Maratona Powerade

Organização:

Câmara Municipal de Santa Maria e Serviço de Desporto de Santa Maria.

Parceiros:

Powerade, Portos dos Açores, Clube Asas do Atlântico e Clube Desportivo “Os Marienses”

Direção de prova:

Aléxio Puim – Professor de Educação Física – Contacto: 917616660

Henrique Melo – Professor de Educação Física – Contacto: 917376029

Henrique Loura – Professor de Educação Física – Contacto: 913361970

João Batista – Professor de Educação Física – Contacto: 916913929

Locais de inscrição:

Complexo Desportivo de Santa Maria: 296 820 236

Serviço de Desporto de Santa Maria: 296 882 424

On-line: www.minimaratonapowerade.weebly.com

Programa:

Terça-feira, 13 de Agosto

18h15 - Concentração no parque de estacionamento do “Docas Bar”

18h30 às 18h50 – Entrega dos dorsais

18h50 – Chamada para a linha de partida

19h00 – Partida

Percurso:

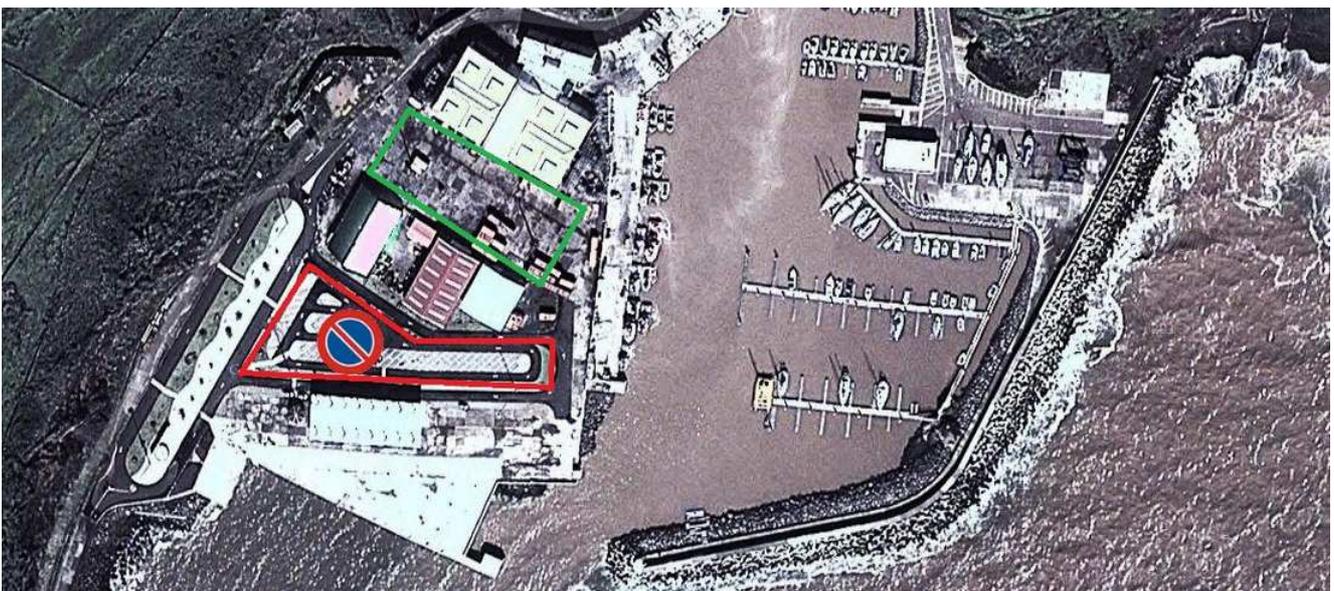
Em termos competitivos o percurso era plano e bastante rápido, tendo como distância 1400 metros, sendo necessário efetuar cinco voltas para completar a Mini Maratona de 7 Km. A partida e a meta ficaram instaladas no mesmo ponto.



Segurança e Estacionamento:

O percurso da prova esteve interdito ao trânsito.

Estacionamento: parque de contentores.



Recursos:

- 4 Professores de Educação Física
- 1 Engenheiro Técnico de Proteção Civil
- 1 Fisioterapeuta
- 4 Vigilantes
- 1 Viatura de socorro
- 2 Viaturas de apoio logístico
- 1 Ponto de abastecimento de líquidos

A cada 300 metros estava montado um posto de vigilância, de forma a alertar (via rádio) em caso de acidente.

Meios de socorro:

As intervenções no capítulo da emergência pré-hospitalar estavam asseguradas pelos Bombeiros Voluntários de Santa Maria, que estavam contactáveis para o caso de acidente.

As evacuações de sinistrados ou vítimas de doença súbita estavam asseguradas pelo Serviço de Urgência da Unidade de Saúde da Ilha de Santa Maria.

A distribuição dos meios de socorro no terreno foi equacionada de acordo com as características de acessibilidade e localização geográfica tendo em vista a sua operacionalidade e o tempo de resposta adequado às situações em que fosse necessária a sua intervenção.

Plano de treino:

O plano de treino que recomendamos foi desenvolvido por Rafael Marques, ex-campeão português e treinador olímpico.

1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo
40 minutos marcha	50 minutos marcha	60 minutos marcha	30 minutos marcha
10 minutos flexibilidade ou relaxamento muscular	10 minutos flexibilidade ou relaxamento muscular	10 minutos flexibilidade ou relaxamento muscular	01 minuto corrida lenta 15 minutos marcha
5ª Semana	6ª Semana	7ª Semana	8ª Semana
Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo
30 minutos marcha	20 minutos marcha	20 minutos marcha	20 minutos marcha
02 minuto corrida lenta	02 minuto corrida lenta	02 minuto corrida lenta	02 minuto corrida lenta
10 minutos marcha	20 minutos marcha	20 minutos marcha	20 minutos marcha
	02 minuto corrida lenta	02 minuto corrida lenta	02 minuto corrida lenta
	05 minutos relaxamento muscular	15 minutos relaxamento muscular	10 minutos marcha 05 minutos alongamentos
9ª Semana	10ª Semana	11ª Semana	12ª Semana
Terça-Feira ou Quarta-Feira	Terça-Feira ou Quarta-Feira	Terça-Feira ou Quarta-Feira	Terça-Feira ou Quarta-Feira
30 minutos marcha	20 minutos marcha	30 minutos marcha	30 minutos marcha
03 minutos corrida lenta	03 minutos corrida lenta	5 minutos corrida lenta	10 minutos corrida lenta
10 minutos marcha	20 minutos marcha	30 minutos marcha	30 minutos marcha
	03 minutos corrida lenta	05 minutos corrida lenta	05 minutos corrida lenta
	05 minutos marcha	10 minutos marcha	20 minutos marcha
	05 minutos alongamentos	05 minutos alongamentos	05 minutos alongamentos
Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo	Sábado ou Domingo	Domingo
30 minutos marcha	20 minutos marcha	40 minutos marcha	
5 minutos corrida lenta	10 minutos corrida lenta	15 minutos corrida lenta	
15 minutos marcha	20 minutos marcha	30 minutos marcha	
10 minutos alongamentos	10 minutos corrida lenta	05 minutos corrida lenta	
	20 minutos marcha	10 minutos marcha	
	05 minutos alongamentos	05 minutos alongamentos	
			Mini Maratona

Perguntas frequentes:

1. O que é a Mini Maratona Powerade?

A Mini Maratona Powerade é uma prova de atletismo com características lúdicas que tem como objetivo principal a promoção de atividade física.

2. Qual o local da prova?

Porto de Vila do Porto

3. Qual é a distância da Mini Maratona Powerade?

A Mini Maratona Powerade tem 7 km.

4. Qual a idade mínima de participação?

A idade mínima de participação é de 16 anos.

5. Quais os escalões em prova?

A Mini Maratona Powerade será realizada numa prova única havendo uma classificação final para masculinos e outra para femininos.

6. Recebo um prémio se vencer?

Sim. Na Mini Maratona Powerade o vencedor masculino e feminino recebem um troféu.

7. Onde me posso inscrever?

Complexo Desportivo de Santa Maria (Telf: 296 820 236), Serviço de Desporto de Santa Maria (Telf: 296 882 424)

Inscrição Online (Descarregar documento no separador "Ficha de Inscrição" e enviar devidamente preenchido para minimaratonapowerade@gmail.com)

8. A que horas começa a prova?

A Mini Maratona Powerade tem início às 19h00, pelo que os atletas devem comparecer no local da prova até às 18h30.

9. Existe um tempo-limite para concluir a prova?

Sim, o tempo-limite é de 1 hora e meia depois do sinal de partida.

10. O que acontece se eu tiver a correr demasiado devagar ou a caminhar?

Deve correr ou andar encostado o mais à direita possível.

11. Posso levantar o meu dorsal no dia da corrida?

Sim. Os dorsais serão entregues entre as 18h30 e as 18h50

12. Onde posso consultar os resultados?

Os resultados estarão disponíveis no site oficial a partir do dia 14 de agosto.

13. Existe um local para guardar objetos?

Lamentamos, mas a organização não tem local para guardar objetos.

Estatísticas da Prova:

Total de participantes: 56

Participantes masculinos: 28

Participantes femininos: 28

Número de participantes que concluíram a prova: 48 (85,7%)

Número de participantes que não concluíram a prova: 8 (14,3%)

Média do tempo de prova dos participantes masculinos: 00h40m18s

Média do tempo de prova dos participantes femininos: 00h49m14s

Participante mais novo: Yasminne Chermiti – 16 anos – 00h47m40s

Participante mais “adulto”: José Moreira – 64 anos – 00h45m09s

Duração total da prova: 1h12m01s

Total de Kms percorridos por todos os participantes: 366.800 Km

Classificações:

Classificação Final Masculina

Class	Dorsal	Nome	Tempo
1º	76	Marco Soares	00:31:00
2º	31	Marco Carvalho	00:31:45
3º	30	João Abreu	00:32:12
4º	18	Carlos Reis	00:32:20
5º	32	Henrique Nunes	00:32:30
6º	75	Rui Valério	00:32:37
7º	10	David Dias	00:32:55
8º	67	Tiago Freitas	00:34:25
9º	47	Hugo Carvalho	00:34:26
10º	72	Ezequiel Araujo	00:35:11
11º	74	Paulo Chaves	00:35:23
12º	71	Paulo Figueiredo	00:35:31
13º	17	Miguel Reis	00:35:33
14º	19	Filipe Mendonça	00:35:37
15º	55	Diogo Cosme	00:36:21
16º	52	Gonçalo Marques	00:36:51
17º	73	Roberto Furtado	00:37:15
18º	51	Rui Costa	00:39:52
19º	56	Noureddine Chermiti	00:40:20
20º	39	Alexandre Puim	00:42:07
21º	78	Pedro Reis	00:43:31
22º	59	Nelson Farpelha	00:44:47
23º	57	José Moreira	00:45:09
24º	79	João Cabral	00:52:50
25º	64	Tiago Rodrigues	00:58:02
26º	68	João Puim	01:07:52
27º	42	Pedro Bairos	01:12:01
	53	Nuno Morgado	Não Terminou

Classificação Final Feminina

Class	Dorsal	Nome	Tempo
1º	8	Margarida Pereira	00:35:46
2º	61	Raquel Guimarães	00:37:14
3º	48	Catarina Belchior	00:37:37
4º	43	Isabel Costa	00:39:44
5º	46	Marina Medeiros	00:40:34
6º	77	Ilda Leonardo	00:42:04
7º	37	Joana Belchior	00:45:00
8º	54	Marilisa Pimentel	00:45:20
9º	49	Yasminne Chermiti	00:47:40
10º	34	Andreia Ferreira	00:49:12
10º	33	Sara Borges	00:49:12
12º	35	Melissa Sousa	00:50:27
13º	36	Marisa Andrade	00:53:35
14º	62	Jéssica Bairos	00:54:35
14º	63	Mariana Moreira	00:54:35
16º	65	Beatriz Luz	00:58:02
16º	66	Carina Resendes	00:58:02
18º	40	Denise Batista	00:58:46
19º	38	Juvenália Puim	00:59:44
20º	41	Manuela Rebelo	01:12:01
	70	Aida Chermiti	Não Terminou
	44	Ana Ricardo	Não Terminou
	80	Elvira Furtado	Não Terminou
	60	Ilidia Farpelha	Não Terminou
	45	Joana Vertentes	Não Terminou
	58	Maria Freitas	Não Terminou
	69	Isabel Sousa	Não Terminou
*	50	Maryam Chermiti	00:40:20

* Idade inferior a 16 anos

MINI MARATONA



7^{km}
**A CORRER
OU A ANDAR
VEM PARTICIPAR**

Inscrições **GRÁTIS** até 12 de Agosto



**13 de Agosto
19 horas, Porto
de Vila do Porto**

Contactos

Complexo Desportivo de Santa Maria: 296 820 236

Serviço de Desporto de Santa Maria: 296 882 424

E-mail . minimaratonapowerade@gmail.com

Site . minimaratonapowerade.weebly.com

Organização

Vila do Porto
municipal



Parceiros



Troféus

