



O Município de Torres Novas aderiu ao Challenge 3000, uma iniciativa organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo, no âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida. Em Torres Novas a iniciativa vai realizar-se no dia 30 de abril, a partir das 10h, no Estádio Municipal Dr. António Alves Vieira, sendo a inscrição nesta atividade gratuita.

O Challenge 3000 destina-se aos atletas inscritos nos Centros de Marcha e Corrida de Alcanena, Entroncamento e Torres Novas, e atletas individuais que procurem ter uma experiência de corrida em pista para que o seu tempo possa ser cronometrado. Ao optar pela participação nesta iniciativa, numa versão individual, cada participante define o seu desafio, ou seja, conseguir correr a distância de 3000 metros num determinado tempo limite de prova. Existem vários tempos limite pré-definidos, cabendo a cada um, definir o seu desafio em função da avaliação da sua condição física.

A todos os atletas que concluíam a sua prova/desafio será facultado, via e-mail, um diploma e uma tabela de intensidades de treino individualizada e predição de resultados em competição baseado na fórmula de Jack Daniels (smartrunproject.com).

O Challenge 3000 contempla igualmente uma componente coletiva denominada Team Challenge 3000 na qual cada equipa terá de realizar o desafio definido para cada género.

As equipas são constituídas por 3 elementos (do mesmo género), cabendo a cada um a gestão dos percursos e distâncias a percorrer. A participação na estafeta é aberta independentemente dos seus elementos terem participado ou não nos desafios individuais.

	HORÁRIO	PROVA	LIMITE INSCRIÇÕES
	10h	Desafio (30 minutos)	40 participantes
	10h40m	Desafio (18 minutos)	25 participantes
	11h10	Desafio (15 minutos)	25 participantes
	11h30	Desafio (12 minutos)	25 participantes
	12h	TeamChallenge Feminino (desafio 20 minutos)	15 equipas
	12h30	TeamChallenge Masculino (desafio 15 minutos)	15 equipas

Site para inscrição: <https://app.weventual.com/detalheEvento.action?iDEvento=2907>