

IV Milha

Grupo Recreativo da Quinta da Lomba



Quinta da Lomba

19 de abril de 2026

Prova integrada no Circuito Atletismo do Barreiro 2025/26

PROGRAMA/HORÁRIO

Horário	Escalão	Ano Nascimento	Distância
9h30	Benjamins B Fem.	2015 e 2016	400m (1 volta pequena)
	Benjamins B Masc.		
9h35	Infantis Fem.	2013 e 2014	800m (2 voltas pequenas)
	Infantis Masc.		
9h45	Iniciados Fem.	2011 e 2012	800 m (2 voltas pequenas)
	Iniciados Masc.		
9h55	Benjamins A Fem.	2017/ 2018/ 2019	150 m
	Benjamins A Masc.		
10h00	Flechas Fem./Masc.	A partir de 2020 (inclusive)	80 m
10h05	Juvenis Fem.	2009 e 2010	1 609 m (3 voltas grandes)
	Juvenis Masc.		
	Juniores Fem.	2007 e 2008	
10h15	Seniores Fem.	1992 a 2006	1 609 m (3 voltas grandes)
	V35 Fem.	1987 a 1991	
	V40 Fem.	1982 a 1986	
	V45 Fem.	1977 a 1981	
10h25	V50 Fem.	1972 a 1976	1 609 m (3 voltas grandes)
	V55 Fem.	1967 a 1971	
	V60 Fem.	1962 a 1966	
	V60 Masc.		
	V65 Fem.	1961 e antes	
	V65 Masc.		
10h35	V45 Masc.	1977 a 1981	1 609 m (3 voltas grandes)
	V50 Masc.	1972 a 1976	
	V55 Masc.	1967 a 1971	
10h45	Juniores Masc.	2007 e 2008	1 609 m (3 voltas grandes)
	Seniores Masc.	1992 a 2006	
	V35 Masc.	1987 a 1991	
	V40 Masc.	1982 a 1986	

PERCURSO

A Prova terá lugar junto à sede do Grupo Recreativo da Quinta da Lomba, localizado na Av. Escola dos Fuzileiros Navais, Nº25, com partidas/chegadas e entregas de prémios no mesmo local.



PRÉMIOS

Prémios Individuais:

- Prémios de participação aos 5 (cinco) primeiros classificados de cada escalão/sexo;
- Prémios de participação a todos os participantes do escalão de Flechas.

Prémios Coletivos:

Taças às 5 (cinco) primeiras equipas.