



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

## CALENDÁRIO REGIONAL

ÉPOCA 2009/2010

MÊS	COMPETIÇÃO	ÂMBITO	LOCAL
<b>NOVEMBRO</b>			
15 Dom.	Corta-Mato do Gr. Rec. Qt <sup>a</sup> da Lomba Cross de Oeiras	Popular Internacional	Barreiro Oeiras
<b>21 Sab.</b>	<b>Corta-Mato de Abertura</b>	<b>Popular</b>	<b>Moita</b>
21 Sab.	Cross de Torres Vedras	Popular	Torres Vedras
29 Dom.	Cross da Amora	Popular	Amora
<b>DEZEMBRO</b>			
<b>5 Sab.</b>	<b>1º Convívio Benj. A em Pavilhão</b>	<b>Popular</b>	<b>Qt<sup>a</sup> Conde</b>
<b>6 Dom.</b>	<b>Provas de Preparação (Todos)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>12 Sab.</b>	<b>Camp. Reg. Individual Inverno(1ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<b>19 Sab.</b>	<b>Camp. Reg. Individual Inverno(2ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>20 Dom.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(1ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>JANEIRO</b>			
<b>9 Sab.</b>	<b>Camp. Reg. Individual Inverno(3ª Jor.)</b> <u>Taça FPA Pr. Combinadas/Vel. e Bar.</u>	<b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<b>Almada</b> <u>Pombal</u>
<b>10 Dom.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(2ª Jor.)</b> <u>Taça FPA Provas Combinadas</u> <u>Taça FPA Saltos</u>	<b>Regional</b> <u>Naciona</u> <u>Nacionall</u>	<b>Almada</b> <u>Pombal</u> <u>Alpirça</u>
<b>16 Sab.</b>	<b>Camp. Reg. Individual Inverno(4ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>17 Dom.</b>	<b>2º Convívio Benj. A em Pavilhão</b> <u>Campeonato Nacional de Estrada</u>	<b>Popular</b> <u>Nacional</u>	<b>Pinhal Novo</b> <u>Pico/Faial</u>
<b>23/24</b>	<b>Triatlo Jovem + Provas Extras</b> <b>Camp. Reg. Marcha em Estrada</b> <u>Campeonato Nacional Juniores Pista Coberta</u>	<b>Regional</b> <b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<b>Seixal</b> <b>Grândola</b> <u>Pombal</u>
<u>30/31</u>	<u>Camp. Nac. Clubes P. Coberta(Apuramento)</u>	<u>Nacional</u>	<u>Pombal/Espinho</u>
<b>FEVEREIRO</b>			
<b>6 Sab.</b>	<b>Torneio Juvenil Lançamentos(1ª Jor.)</b> <u>Triatlo Jovem Nacional</u>	<b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<b>Qt<sup>a</sup> Anjo</b> <u>Alpiarça</u>
<u>6/7</u>	<u>Camp. Nac. Sub 23 P. Coberta</u>	<u>Nacional</u>	<u>Espinho</u>
7 Dom.	Gr. Pr. de Atletismo da Charneca Caparica	Popular	Charneca Caparica
<b>13 Sab.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(3ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>14 Dom.</b>	<b>Camp. Reg. de Inverno de Clubes</b> <b>(Troféu Narciso Galhano)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<u>13/14</u>	<u>Camp. Nac. Clubes P. Coberta(Final)</u>	<u>Nacional</u>	<u>Espinho</u>
<b>20 Sab.</b>	<b>Corta-Mato Regional</b> <u>Campeonato Nacional de Marcha em Estrada</u>	<b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<u>Olhão</u>
<b>21 Dom.</b>	<b>3º Convívio Benj. A em Pavilhão</b>	<b>Popular</b>	Charneca Caparica
<b>27/28</b>	<b>Torneio Regional do Lançador</b> <u>Campeonatos de Portugal de Pista Coberta</u>	<b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<b>Almada</b> <u>Espinho</u>

<b>MARÇO</b>			
<b>6 Sab.</b>	<b>4º Convívio Benj. A em Pavilhão</b> <u>Campeonato Nacional Lançamentos Longos</u>	<b>Popular</b> <u>Nacional</u>	<u>Leiria</u>
<u>7 Dom.</u>	<u>Corta-Mato Nac. Longo e Juniores e Juvenis</u> <u>Taça Nacional Lançamentos Juvenis</u> Gr. Pr. Atletismo " Nós "	<u>Nacional</u> <u>Nacional</u> Popular	<u>Albufeira</u> <u>Leiria</u> Barreiro/Moita
<u>12/14</u>	<i>Campeonato Mundo Pista Coberta</i>	<i>Internacional</i>	<i>Qatar</i>
<b>13 Sab.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(4ª Jor.)</b> <u>Corta-mato Nacional Curto</u>	<b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<b>Seixal</b> <u>Vagos</u>
<u>13/14</u>	<u>Meeting Lançamentos Qtª do Anjo</u>	<u>Nacional</u>	<u>Qtª Anjo</u>
<b>20 Sab.</b>	<b>Salto em Altura em Sala</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<u>20/21</u>	<i>Taça Europa Lançamentos</i>	<i>Internacional</i>	
<b>27 Sab.</b>	<b>Camp. Regional Sectores(1ª Jornada)</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<b>ABRIL</b>			
<b>10 Sab.</b>	<b>Camp. Regional Sectores(2ª Jornada)</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<b>11 Dom.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(5ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<b>17/18</b>	<b>Atleta Completo</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>24/25</b>	<b>Olimpico Jovem</b> <b>Campeonato Regional Pr. Combinadas(*)</b>	<b>Regional</b> <b>Regional</b>	<b>Almada</b> <b>Rio Maior</b>
<b>MAIO</b>			
<u>1 Sab.</u>	<u>Taça FPA Marcha</u>	<u>Nacional</u>	
<b>1/2</b>	<b>Atleta Completo Zona</b>	<b>Zona</b>	<b>Algarve</b>
<u>2 Dom.</u>	<u>Torneio de Pr. Combinadas da Char. Caparica</u>	Popular	Almada
<u>7/8</u>	<u>MegaSprinter Nacional</u>	<u>Nacional</u>	<u>Setúbal</u>
<b>8 Sab.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(6ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>9 Dom.</b>	<b>1º Conv. Benj. A em Pista+ KM Jovem</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<u>15/16</u>	<u>Olímpico Jovem</u>	<u>Nacional</u>	<u>Covilhã</u>
<u>16 Dom.</u>	<u>Torneio Jovem de Atletismo</u>	Popular	Pinhal Novo
<u>21/23</u>	<i>1ºTrials para os Jogos Olimpicos da Juventude</i>	<i>Internacional</i>	<i>Rússia</i>
<u>22 Sab.</u>	<u>KM Jovem Nacional</u>	<u>Nacional</u>	<u>Lisboa</u>
<b>22/23</b>	<b>Camp. Reg. Sectores(3ª/4ª Jornadas)</b> <u>Camp. Portugal e de Juvenis Pr. Combinadas</u>	<b>Regional</b> <u>Nacional</u>	<b>Almada</b> <u>Lisboa</u>
<b>26 Quar.</b>	<b>Torneio Juvenil Lançamentos(2ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Qtª Anjo</b>
<u>29/30</u>	<u>Camp. Nac. Clubes(Apuramento)</u>	<u>Nacional</u>	
<b>JUNHO</b>			
<b>3 Qui</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(7ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<b>5/6</b>	<b>Camp. Reg. Sectores(5ª/6ª Jornadas)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>10 Qui</b>	<b>Torneio Juvenil Lançamentos(3ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Qtª Anjo</b>
<b>12 Sab.</b>	<b>2º Conv. Benj. A em Pista+ Provas Extras</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<u>12/13</u>	<u>Campeonato Nacional de Clubes (Final)</u>	<u>Nacional</u>	<u>1ª/2ª Div-Lisboa</u> <u>3ª Div. -</u>
<u>19/20</u>	<u>Campeonato Nacional Juvenis</u> <u>Campeonato Europa Equipas</u>	<u>Nacional</u> <i>Internacional</i>	<u>Guimarães</u> <i>Hungria</i>
<u>26/27</u>	<u>Campeonato Nacional Sub 23</u> <u>Taça Europa Provas Combinadas</u>	<u>Nacional</u> <i>Internacional</i>	<u>Lisboa</u> <i>Madeira</i>

<b>JULHO</b>			
<b>2 Sex.</b>	<b>Troféu Benj. B + C. R. Inf./Inic.(8ª Jor.)</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<u>3/4</u>	<u>Campeonato Nacional Juniores</u>	<u>Nacional</u>	<i>Setúbal</i>
<u>10 Sab.</u>	<u>Campeonato Portugal 10 000 M</u>	<u>Nacional</u>	
<b>10/11</b>	<b>Camp. Reg. Sectores(7ª/8ª Jornadas)</b>	<b>Regional</b>	<b>Seixal</b>
<b>14 Quar.</b>	<b>Camp. Reg. de Verão de Clubes ( Troféu Jorge Vargas )</b>	<b>Regional</b>	<b>Almada</b>
<u>17/18</u>	<u>Campeonatos de Portugal</u>	<u>Nacional</u>	<u>Leiria</u>
<i>17/23</i>	<i>Jogos da CPLP(Juvenis)</i>	<i>Internacional</i>	<i>Moçambique</i>
<i>20/25</i>	<i>Campeonato Mundo Juniores</i>	<i>Internacional</i>	<i>Canadá</i>
<i>27/1</i>	<i>Campeonatos da Europa</i>	<i>Internacional</i>	<i>Barcelona</i>
<b>AGOSTO</b>			
<i>14/26</i>	<i>Jogos Olímpicos da Juventude</i>	<i>Internacional</i>	<i>Singapura</i>

(\*) Conjuntamente com Leiria, Lisboa e Santarém

Setúbal, 18 de Novembro de 2009