



Meia Maratona
de Lisboa

 **vodafone 10k**

GUIA DO CORREDOR

16 e 17 de março
2024

 **HYUNDAI 7k**



New
Generation



MENSAGEM DE BOAS-VINDAS



“

Bem-vindo a Lisboa para mais um fim de semana cheio de animação, desporto e convívio, num ambiente único. Nos dias 16 e 17 de março, Lisboa será mais uma vez a capital do desporto com cinco corridas distintas, para todas as idades, géneros e condição física.

Seja qual for o seu objetivo, faremos tudo para que tenha a melhor experiência. Neste documento partilhamos a informação mais relevante para os participantes de cada prova.

Obrigado por correr connosco e boa sorte!

”

AGENDA

14

Quinta-feira

Entrega de dorsais e kits de participação

📍 Seaside Sport Expo

🕒 10h00 – 20h00



15

Sexta-feira

Entrega de dorsais e kits de participação

📍 Seaside Sport Expo

🕒 10h00 – 20h00



16

Sábado

Entrega de dorsais e kits de participação

📍 Seaside Sport Expo

🕒 10h00 – 20h00

Hyundai 7K

📍 Estádio Nacional, Jamor

🕒 09h30

Mimosa Passeio da Família

📍 Estação Fluvial de Belém

🕒 11h00

EDP New Generation

📍 Mosteiro dos Jerónimos

🕒 16h00



17

Domingo

EDP Meia Maratona de Lisboa

📍 Ponte 25 de abril

🕒 10h05

Vodafone 10K

📍 Ponte 25 de abril

🕒 10h45

SEASIDE SPORT EXPO



Bem-vindo!

A Seaside Sport Expo é o local onde são entregues os dorsais e kits de participação (incluindo a t-shirt oficial) das provas Hyundai 7K, Mimosa Passeio da Família, EDP New Generation, EDP Meia Maratona de Lisboa e Vodafone 10K. Localizada no Centro Cultural de Belém em Lisboa, a Seaside Sport Expo estará aberta das 10h00 às 20h00 nos dias 14, 15 e 16 de março. Não são entregues dorsais ou kits de participação noutra local ou noutras datas.

 Centro Cultural de Belém

 14, 15 e 16 de março

 10h00 – 20h00

Levantamento de dorsais e kits de participação

Para todas as provas, os participantes devidamente inscritos, deverão apresentar o seu comprovativo de inscrição (PDF enviado por email) nos balcões da Seaside Sport Expo. Se não recebeu o seu comprovativo de inscrição deverá dirigir-se ao **balcão Soluções** e entregamos-lhe na hora o seu comprovativo. Se pretender levantar mais do que um dorsal e kit de participação deverá apresentar o comprovativo de inscrição e uma cópia de um documento de identificação de cada participante. Os comprovativos de participação e os documentos de identificação podem ser apresentados diretamente do telemóvel.

⚠ Atenção!

Os participantes deverão confirmar que levantaram o dorsal correto e todos os conteúdos dos seus kits de participação. Dependendo das provas, os kits incluem a t-shirt oficial da prova e ofertas especiais dos patrocinadores. O tamanho das t-shirts é escolhido no ato de levantamento da mesma.

Não é possível trocar de t-shirt depois de levantada.

 Localização





CORRIDAS DE SÁBADO

HYUNDAI 7K

Hyundai 7K

A Hyundai 7K é uma prova de 7 km cronometrados ideal para um último treino antes da EDP Meia Maratona de Lisboa ou para uma primeira experiência de corrida. Com partida no Estádio Nacional no Jamor e a meta no Mosteiro dos Jerónimos (a mesma meta da EDP Meia Maratona de Lisboa e da Vodafone 10K), é um percurso que para quem gosta de correr, não pode perder.

 **HYUNDAI 7k**

Ofertas

Os participantes da Hyundai 7K recebem uma t-shirt, um dorsal com chip e um saco. Os finalistas recebem ainda uma medalha e um diploma!



Restrições

Por favor, cumpra o regulamento da prova. Os participantes que não cumprirem o regulamento serão impedidos de participar.



Idade
mínima



Proibido
animais



Proibido
bicicletas



Proibido
trotinetes



Proibido
patins



Proibido
cadeiras de
bebés

Destaques

Tiro de partida: 09h30

Limite de tempo: 02h00

Participantes: 600



 Mapa

 Resultados

CORRIDAS DE SÁBADO

MIMOSA PASSEIO DA FAMÍLIA



Mimosa Passeio da Família

O Mimosa Passeio da Família é uma caminhada de 4 km dedicada a toda a família. Com participantes dos 0 aos 100 anos, esta prova junta todos os anos milhares de famílias para uma manhã especial, cheia de animação, ofertas especiais e o convívio saudável entre participantes de todas as idades, géneros e nacionalidades. A caminhada Mimosa Passeio da Família tem a partida e a meta na estação fluvial de Belém.



Ofertas

Os participantes do Mimosa Passeio da Família recebem uma t-shirt, um dorsal e ofertas Mimosa. Os finalistas recebem ainda uma medalha!



Restrições

Por favor, cumpra o regulamento da prova. Os participantes que não cumprirem o regulamento serão impedidos de participar.



Sem limite
de idade



Carrinhos de
bebê aceites



Proibido
bicicletas



Proibido
trotinetes



Proibido
patins



Proibido
animais



Destaques

Tiro de partida:	11h00
Animação:	10h00
Participantes:	5.000

CORRIDAS DE SÁBADO

EDP NEW GENERATION



EDP New Generation

A EDP New Generation é um conjunto de provas entre 500 a 2.500 metros, dedicadas a crianças entre os 6 os 17 anos. Num ambiente descontraído e cheio de animação, as provas EDP New Generation têm como objetivo desafiar os mais novos a praticar desporto e competirem de uma forma saudável.



Ofertas

Os participantes da provas EDP New Generation recebem uma t-shirt, um dorsal e ofertas EDP. Os finalistas recebem ainda uma medalha!



Limitações

Por favor, cumpra o regulamento da prova. Os participantes que não cumprirem o regulamento serão impedidos de participar.



Idades limite:
6 a 17 anos



Proibido
animais



Proibido
bicicletas



Proibido
trotinetes



Proibido
patins



Proibido
cadeiras
de bebés



Sem
transporte
gratuito

edp



Destaques

Tiro de partida: 16h00

Limite de tempo: -

Participantes: 1.000



New
Generation

CORRIDAS DE DOMINGO

EDP MEIA MARATONA DE LISBOA



EDP Meia Maratona de Lisboa

Bem-vindo à meia-maratona mais rápida do mundo! A EDP Meia Maratona de Lisboa dá-lhe as boas-vindas à sua edição de 2024, e como sempre, fará o seu melhor para lhe garantir uma experiência única! Tenha atenção à informação que temos para si sobre as provas em particular aos horários, acessos às zonas de partida e às regras de participação.



Acesso à partida

O acesso à partida da EDP Meia Maratona de Lisboa é feito exclusivamente através da **estação da Fertagus no Pragal**. Não é possível aceder à partida de outra forma. Os participantes terão de apanhar um comboio da Fertagus, numa das suas estações no sentido Pragal. Para chegar às estações da Fertagus, os participantes poderão usar gratuitamente os autocarros da Carris, os comboios da CP e o Metro de Lisboa (apresentando o seu dorsal de participação). Os participantes poderão ainda utilizar um shuttle gratuito entre a meta (em frente aos pastéis de Belém) e a estação da Fertagus de Campolide, a partir das 07h15. As viagens na Fertagus também são gratuitas.



Importante!

Para garantir que chegam à partida da EDP Meia Maratona de Lisboa sem sobressaltos, os participantes deverão chegar à estação do Pragal entre **30 a 40 minutos antes do tiro de partida**. Desta forma garantem, que percorrem a distância entre a estação e a partida e passam pelos controlos de segurança sem qualquer complicação.



Destaques

Tiro de partida: 10h05

Chegada à partida: 09h30

Limite de tempo: 03h00

Participantes: 16.500

 Mapa do percurso

 Mapa do percurso no Google Maps

 Horários de transporte

 Vídeo do percurso

 Live tracking

 Resultados

Caixas de partida & Pacers

Para garantir a melhor performance de todos os participantes, a EDP Meia Maratona de Lisboa implementou caixas de partida organizadas por tempo e disponibiliza pacers para acompanhar os participantes com diferentes ritmos. As caixas de partida e os pacers estarão identificados na zona da partida.



Pacers

4:00/km | 1h24m

4:30/km | 1h35m

5:00/km | 1h45m

5:30/km | 1h56m

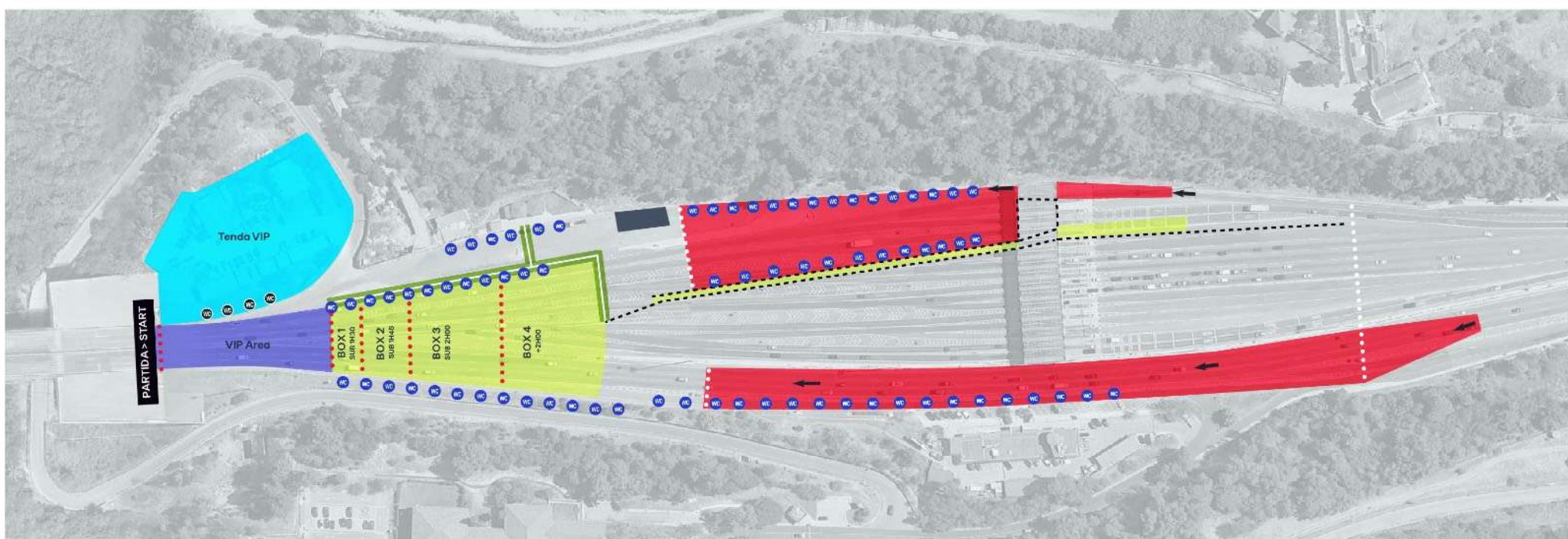
Caixas de Partida

BOX 1 – SUB 1h30

BOX 2 – SUB 1h45

BOX 3 – SUB 2h00

BOX 4 – +2h00



Percurso

O percurso da EDP Meia Maratona de Lisboa tem a partida na ponte 25 de abril e a meta no Mosteiro dos Jerónimos. Entre a partida e a chegada, o percurso da EDP Meia Maratona de Lisboa percorre a zona ribeirinha de Lisboa, passando por: Alcântara, Belém, Algés e Cruz Quebrada (onde é feito o retorno em direção à meta).

Ao longo do percurso da EDP Meia Maratona de Lisboa estarão disponíveis sete estações de abastecimento que terão disponíveis diferentes ofertas como água Vitalis, Powerade, Gel 226ERS, Bananas da Madeira, Gelados Olá e leite Mimosa Proteína (na meta).



Abastecimentos



Água Vitalis



Powerade



Banana da Madeira



Gel



Leite Mimosa Proteína



Gelados Olá



Posto Médico



WC



KM 5



KM 7,5



KM 10



KM 12,5



KM 15



KM 18,5



META



*Todos os abastecimentos têm casas de banho disponíveis.

Ofertas e Serviços

Os participantes da EDP Meia Maratona de Lisboa recebem uma t-shirt oficial adidas, um dorsal com chip e transportes gratuitos. Os finalistas recebem ainda uma medalha e um diploma de participação. Os participantes poderão ainda usar os serviços de bengaleiro e gravação de medalha por um fee.



Restrições

Por favor, cumpra o regulamento da prova. Os participantes que não cumprirem o regulamento serão impedidos de participar.



Idade
mínima



Proibido
animais



Proibido
bicicletas



Proibido
trotinetes



Proibido
patins



Proibido
cadeiras de
bebés





Meia Maratona de Lisboa



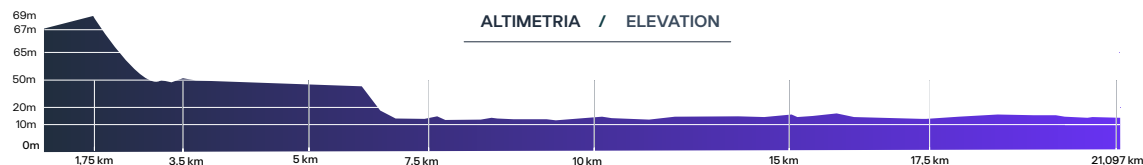
RUNNING IS HUMAN

LEGENDA / KEY

- Água Vitalis Vitalis Water
- Banana da Madeira
- WC
- Powerade
- Gelado Olá Old ice cream
- Posto Médico Medical station
- Gel 226ERS
- Bandas Music bands
- Pontos de interesse POI
- Mimosa Proteína



00:57:31
Jacob Kiplimo
November 21, 2021
World Record



ABASTECIMENTOS FORNECIDOS POR / AID STATIONS BY



VÍDEO



SUPER HALFS



SuperRunners

Os membros da SuperHalfs series, na EDP Meia Maratona de Lisboa têm algumas opções especiais!



HALF MARATHON SERIES

Dorsais SuperHalfs

Os participantes inscritos na SuperHalfs além do dorsal oficial da prova (obrigatório para participarem na EDP Meia Maratona de Lisboa) têm ainda um dorsal extra exclusivo. Basta dirigirem-se ao stand SuperHalfs e levantar o seu dorsal SuperHalfs!

SuperMedals

Os SuperRunners que terminarem a SuperHalfs, têm um balcão especial na zona da meta para levantarem a sua SuperMedalha. Se é um finalista da SuperHalfs, esperamos por si!



Para saber tudo sobre a SuperHalfs click aqui!



CORRIDAS DE DOMINGO

VODAFONE 10K

Vodafone 10K

A Vodafone 10K é uma prova integrada na EDP Meia Maratona de Lisboa, com quem partilha a partida e a meta, e oferece aos participantes um percurso único, rápido e cronometrado. Tenha atenção à informação que temos para si sobre as provas em particular aos horários, acessos às zonas de partida e às regras de participação.



Acesso à partida

O acesso à partida da Vodafone 10K é feito exclusivamente através da estação da Fertagus no Pragal. Não é possível aceder à partida de outra forma. Os participantes terão de apanhar um comboio da Fertagus numa das suas estações no sentido Pragal. Para chegar às estações da Fertagus, os participantes poderão usar gratuitamente os autocarros da Carris, os comboios da CP e o Metro de Lisboa (apresentando o seu dorsal de participação). Os participantes poderão ainda utilizar um shuttle gratuito entre a meta (em frente aos pastéis de Belém) e a estação da Fertagus de Campolide, a partir das 07h15. As viagens na Fertagus também são gratuitas.



Importante!

Os participantes da Vodafone 10K terão que chegar à estação do Pragal até às 09h50. A partir desta hora os comboios da Fertagus deixarão de passar na ponte 25 de abril, impedindo que os participantes vindos de Lisboa cheguem à partida. Pelo que reforçamos aos participantes para a Vodafone 10K não se atrasarem no caminho para a partida na ponte 25 de abril.

Destaques

Tiro de partida: 10h45

Chegada à partida: 09h50

Limite de tempo: 02h20

Participantes: 11.000



Mapa do percurso



Mapa do percurso no Google Maps



Horários de transporte



Vídeo do percurso



Live tracking



Results

Ofertas e Serviços

Os participantes da Vodafone 10K recebem uma t-shirt oficial adidas, um dorsal com chip e transportes gratuitos. Os finalistas recebem ainda uma medalha e um diploma de participação. Os participantes poderão ainda usar o serviço de gravação de medalha por um fee.



Restrições

Por favor, cumpra o regulamento da prova. Os participantes que não cumprirem o regulamento serão impedidos de participar.



Idade mínima



Proibido animais



Proibido bicicletas



Proibido trotinetes



Proibido patins



Proibido cadeiras de bebés



Percurso

O percurso da Vodafone 10K partilha a partida, na ponte 25 de abril, e a meta, no Mosteiro dos Jerónimos, com a EDP Meia Maratona. Entre a partida e a chegada, o percurso da Vodafone 10K percorre a zona ribeirinha de Lisboa, passando por: Alcântara e Belém até chegar à meta. Qualquer alteração ao percurso será comunicada aos participantes.

Abastecimentos

KM 5



META



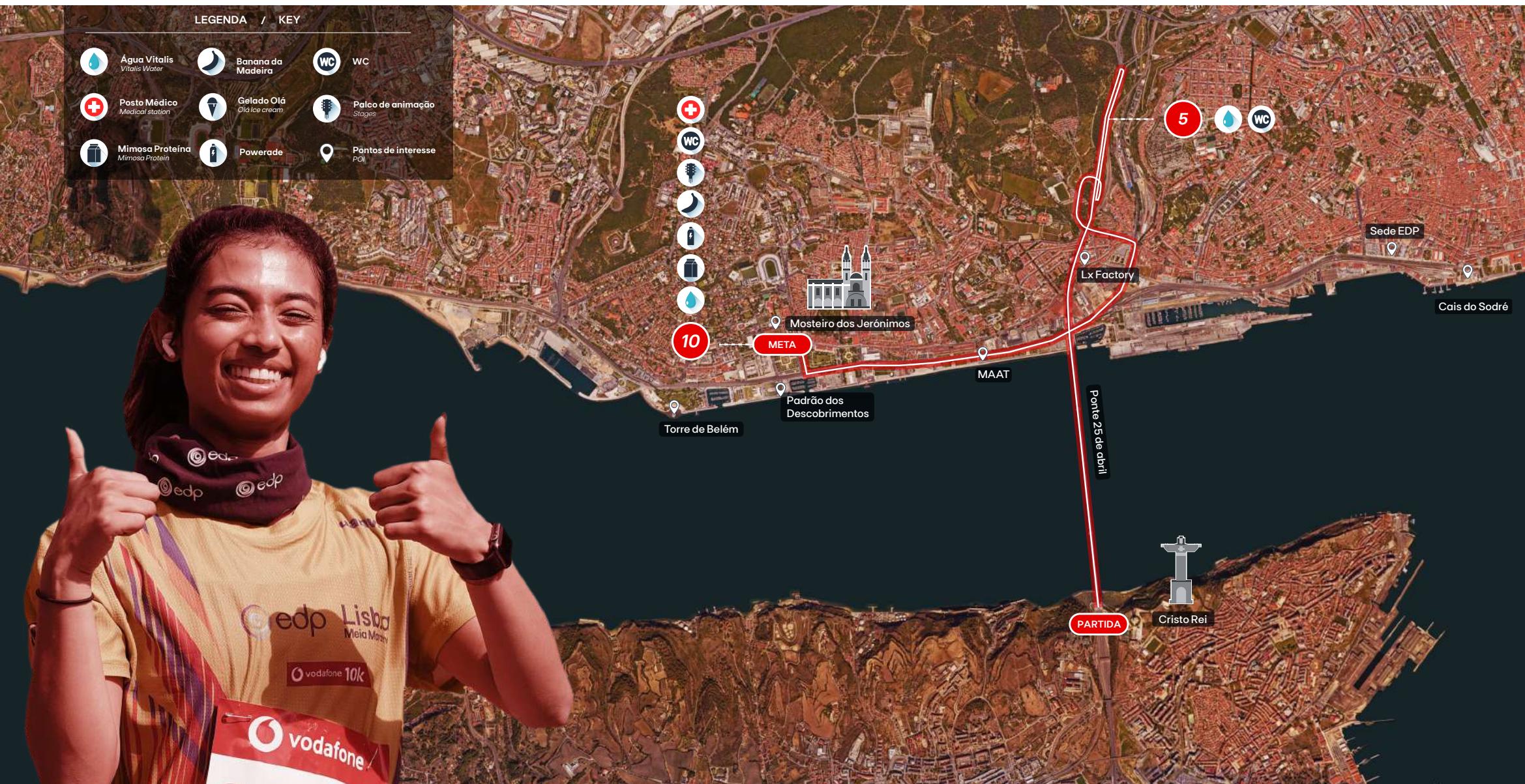
Pacers:

4:00/km – 0h40m

5:00/km – 0h50m

LEGENDA / KEY

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Água Vitalis
Vitalis Water | Banana da Madeira | WC |
| Posto Médico
Medical station | Gelado Olá
Olá Ice cream | Palco de animação
Stages |
| Mimosa Proteína
Mimosa Protein | Powerade | Pontos de interesse
POI |



ABASTECIMENTOS FORNECIDOS POR

AID STATIONS BY



VÍDEO



Obrigado!

A organização das provas deste fim de semana só é possível graças à contribuição e esforços de diferentes marcas, entidades e pessoas, a quem deixamos o nosso muito obrigado!

Parceiros Institucionais



SPONSORS

Naming sponsors



Patrocinadores oficiais



Parceiros internacionais



Suporte médico



Parceiros do evento



Marca desportiva



Timing partner



Media partners



Transportes oficiais

