



SUPERHALFS ATHLETE'S GUIDE

SUPERHALFS: GUIA DO ATLETA



HALF MARATHON SERIES

WHAT MAKES SUPER HALFS SUPER

The participating members operating under the banner of SuperHalves are not just dedicated to the sport of running. We are dedicated to spreading joy.

We are united in a common passion, combining our resources and expertise to create a unique half-marathon experience while promoting health and wellness throughout the world.

Advocating for runners' interests. Fostering a global, peace-loving community of like-minded souls. And taking action in defense of our planet.

SuperHalves is an effort to marry the exhilaration of running with the wonder of exploring new destinations.

Our aim is to offer guaranteed world-class experiences to devoted runners. Races where runners feel pampered. Where the courses are a pleasure to run. And where accuracy matters.

For runners new to the world's great half-marathons, we aim to introduce them to the thrill of the sport, and the joy of discovering that travel can be half the fun.



**LISBON
12 MARCH**



**PRAGUE
1 APRIL**



**COPENHAGEN
17 SEPTEMBER**



**CARDIFF
1 OCTOBER**



**VALENCIA
22 OCTOBER**

O QUE TORNA AS SUPERHALFS SUPER

As organizações das provas que operam sob a bandeira das SuperHalfs não se dedicam apenas às corridas. Somos dedicados a espalhar alegria.

Estamos unidos por uma paixão comum, combinando nossos recursos e experiência para criar uma experiência única da meia maratona, promovendo saúde e bem-estar em todo o mundo.

Defendendo os interesses dos corredores. Promovendo uma comunidade global que pensam da mesma maneira. E agindo em defesa do nosso planeta.

SuperHalfs é um esforço para unir a alegria de correr com a maravilha de explorar novos destinos.

O nosso objetivo é oferecer experiências de classe mundial para os corredores dedicados. Corridas onde os participantes se sentem mimados. Onde os percursos são um prazer de executar. E onde a precisão é importante.

Para os novos corredores nas grandes meias-maratonas do mundo, pretendemos apresentá-los à emoção da modalidade e à alegria de descobrir que viajar pode ser metade da diversão.



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER



WORLD ATHLETICS
ROAD RUNNING
CHAMPIONSHIPS
RIGA 23

30 SEP – 1 OCT 2023

Be part of the
World Championships
mass race over 21km, 5km,
1 mile or Kid's Festival.

INFO AND REGISTRATION WWW.RIGA23.ORG



HALF MARATHON SERIES



LISBON

5

FREQUENT ASKED QUESTIONS

Q: Which races are in the SuperHalves series?

A: The SuperHalves comprises of the following events:

1. EDP Half Marathon Lisbon
2. Prague Half Marathon
3. Copenhagen Half Marathon
4. Cardiff Half Marathon
5. Valencia Half Marathon

Q: When are the races taking place?

A: The 2023 event dates are as follows:

Lisbon – March 12

Prague – April 1

Copenhagen – September 17

Cardiff – October 1

Valencia – October 22

Q: How long do I have to complete the series?

A: You must complete all five races within 36 months, starting from the date you finish your first race. You must complete the race (and have an official chip time as per the race organisers conditions). Runners can complete the series in any order they like.

The series officially gets underway on 2 April 2022 in Prague, which will be the first eligible race. The start of the series was delayed because of the COVID-19 pandemic.

Q: What happens if I do not complete all five half marathons within 36 months of the first?

A: Do not worry. You will still have the opportunity to complete all five half marathons within a 36-month period. The 36-month period is a rolling period. Initially, it will begin on the day you complete the first half marathon in whichever location you choose to start. However, if you have not completed all five within 36 months, for whatever reason, your 36-month start date will move to the date of your second half marathon.



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER



HALF MARATHON SERIES



LISBON

6

PERGUNTAS FREQUENTES

P: Quais corridas estão na série SuperHalves?

R: As SuperHalves compreendem os seguintes eventos:

1. EDP Meia Maratona de Lisboa
2. Prague Half Marathon
3. Copenhagen Half Marathon
4. Cardiff Half Marathon
5. Valencia Half Marathon

P: Quando acontecem as corridas?

R: As datas dos eventos de 2023 são as seguintes:

Lisboa – 12 de março

Praga – 1 de abril

Copenhague – 17 de setembro

Cardiff – 1 de outubro

Valência – 22 de outubro

Q: Quanto tempo eu tenho para completar a série?

R: Deve concluir as cinco corridas em 36 meses, a partir da data em que terminar sua primeira corrida. Deve completar a corrida (e ter um chip time oficial de acordo com as condições dos organizadores da corrida). Os corredores podem completar a série na ordem que quiserem.

A série começa oficialmente em 2 de abril de 2022 em Praga, que será a primeira corrida elegível. O início da série foi adiado por causa da pandemia de COVID-19.

P: O que acontece se eu não completar todas as cinco meias maratonas dentro de 36 meses após a primeira?

R: Não se preocupe. Terá ainda a oportunidade de completar todas as cinco meias maratonas num período de 36 meses. O período de 36 meses é um período contínuo. Inicialmente, começará no dia em que completar a primeira meia maratona em qualquer local que escolher para começar. No entanto, se não completou todas as cinco em 36 meses, por qualquer motivo, a sua data de início de 36 meses passará para a data da sua segunda meia maratona.



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER



HALF MARATHON SERIES



LISBON

7

HOW DOES IT WORK?

1

SUPERHALFS SIGN UP

Sign up to the SuperHalves website and create your profile



2

CLAIM YOUR SUPERPASSPORT

Get your unique SuperPassport Number to start your SuperJourney



3

ENTER THE EVENT

Register for any event individually, buy a series pass for all five, or run for charity



4

COMPLETE ALL 5 EVENTS

You have 36 months to finish the 5 SuperRaces and be welcomed into the SuperRunner Hall of Fame



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER

João Cruz | 40 years old, architect

What was the most special moment of the whole journey?

There were many special moments on the SuperHalves journey, because the races are very fast and in very beautiful cities! I had 2 moments that I'll always remember: my arrival in Copenhagen, where I ended up happy and with Personal Record (I rang the PR bell) and the arrival in Valencia, where I was the 1st to finish the circuit and receive the famous Super Medal of the circuit.

Would you repeat the circuit?

No doubt! It has very fast races and with spectacular landscapes! I highlight one on each circuit: Prague (Old Bridge of the city); Lisbon (crossing the bridge until Alcântara); Copenhagen (the street with the Danish flags and the port of Nyhavn); Cardiff (passing through the lock between the sea and the bay) and Valencia (City of Arts).

João Cruz | 40 anos, arquiteto

Qual o momento mais especial de toda a caminhada?

Foram muitos os momentos especiais da caminhada das SuperHalves, porque as provas são muito rápidas e em cidades muito bonitas. Mas tive 2 momentos para sempre recordar: a minha chegada em Copenhaga, onde terminei feliz e com Record Pessoal (toquei o sino dos RP) e a chegada em Valência, onde fui o primeiro a terminar o circuito e a receber a famosa Super medalha do circuito.

Repetirias o circuito?

Sem dúvida! Tem provas muito rápidas e paisagens espetaculares. Destaco uma em cada circuito: Praga (Ponte Velha da cidade); Lisboa (passagem pela ponte até Alcântara); Copenhaga (a rua com as bandeiras da Dinamarca e a passagem junto ao porto de Nyhavn); Cardiff (passagem pela comporta entre mar e baía) e Valência (Cidade das Artes).



Resultados | Results

Sportissimo **Prague** Half Marathon > 1:25'35"

Lisbon Half Marathon > 1:19'36"

Copenhagen Half Marathon > 1:17'47"

Wizz Air **Cardiff** Half Marathon > 1:18'22"

Middle Maratón **Valencia** Trinidad Alfonso Zurich > 1:18'52"



Bruno Batista | 31 anos, informatic engineer

How did the idea to participate come about? I saw the circuit's promotional video and I thought the idea was really cool because I could travel and meet new countries and still participate in the circuit.

What was the most special moment of the whole journey? Take advantage of the whole process and enjoy each city and each race. Lisbon and Valencia I already knew, Prague and Cardiff were an excellent surprise! We ran in Prague with 0 degrees and the Cardiff race was one of the races with the best environment and I was completely in love with the race and the city of Copenhagen.

What advice would you give to anyone who is thinking of starting or has already started? Try to have fun and take advantage of the fast circuits that the races offer and don't forget to know the cities.

Bruno Batista | 31 anos, engenheiro informático

Como surgiu a ideia de participar? Vi o vídeo promocional do circuito e achei a ideia muito gira porque podia viajar e conhecer novos países e ainda participar no circuito.

Qual o momento mais especial de toda a caminhada? Aproveitar todo o processo e disfrutar de cada cidade e cada prova. Lisboa e Valência já conhecia, Praga e Cardiff foram uma excelente surpresa! Em Praga, corremos com 0º C, a prova de Cardiff foi das provas com melhor ambiente que corri até hoje, tendo ficado completamente apaixonado pela prova e pela cidade de Copenhaga.

Que conselho darias a quem está a pensar começar ou já começou? Divirtam-se e aproveitem os circuitos rápidos que as provas oferecem e não se esqueçam de conhecer as cidades.

Results | Resultados

Sportissimo **Prague** Half Marathon > 01:24'24"

Lisbon Half Marathon > 01:35'04"

Copenhagen Half Marathon > 01:22'01"

Wizz Air **Cardiff** Half Marathon > 01:24'45"

Middle Maratón **Valencia** Trinidad Alfonso Zurich > 01:21'46"



Lisbon
Half Marathon



10 Março | 10th March 2024

Inscrições | Registrations:
maratonaclubedeportugal.com



8 WAYS TO BECOME THE BEST SUPPORTER:

1. Dive into their enthusiasm right alongside them!
2. Try to help them progress at what they do!
3. Help manage their emotions before the big day!
4. Set an example on the sidelines: don't throw away any litter and recycle!
5. Be a positive spectator: walk slowly with the crowd and don't sneak through it at a faster pace!
6. Be an active spectator: go to our POI suggestions to support your athlete!
7. Be Proud – win, lose or give up!
8. Encourage rest and recovery!

8 POINTS OF INTEREST:

1. Miradouro da Rocha Conde de Óbidos
2. Escadarias junto à Casa da América Latina
3. Cordoaria Nacional
4. Ponte do Maat
5. Ponte do Museu Nacional dos Coches
6. Passadiço do Bom Sucesso
7. Aquário Vasco da Gama
8. Finish - Centro Cultural de Belém



8 FORMAS DE SER O MELHOR APOIANTE:

1. Mergulhe no entusiasmo dos atletas!
2. Tente ajudá-los a progredir no que fazem!
3. Ajude a gerir as emoções antes do grande dia!
4. Dê o exemplo: não atire lixo para o chão e recicle!
5. Seja um espectador positivo: caminhe devagar entre a multidão, não furando entre as pessoas a um ritmo mais rápido!
6. Seja um espectador ativo: consulte os nossos pontos de interesse para apoiar o seu atleta!
7. Mostre orgulho – ganhe, perca ou desista!
8. Incentive o descanso e a recuperação!

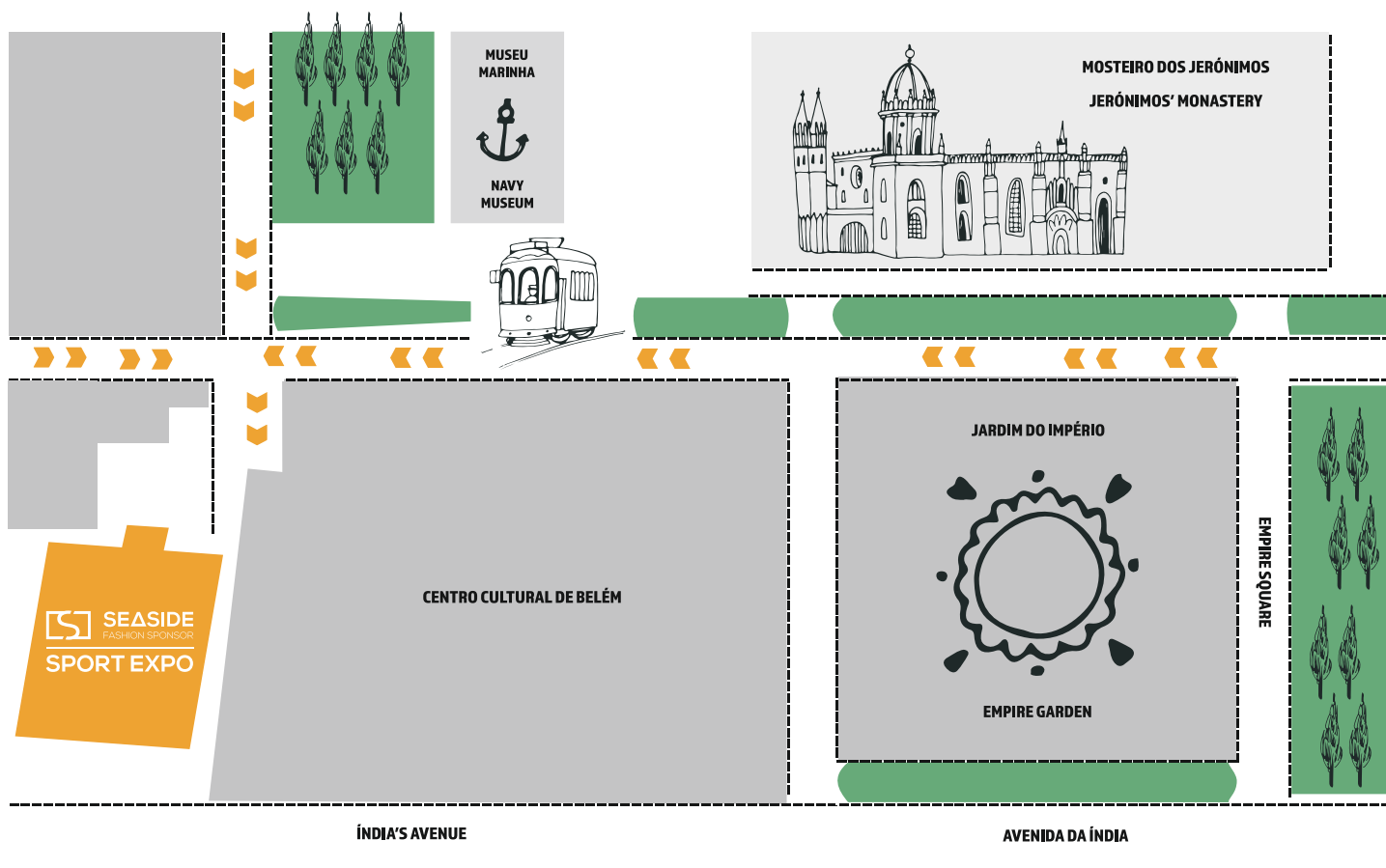
8 PONTOS DE INTERESSE:

1. Miradouro da Rocha Conde de Óbidos
2. Escadarias junto à Casa da América Latina
3. Cordoaria Nacional
4. Ponte do Maat
5. Ponte do Museu Nacional dos Coches
6. Passadiço do Bom Sucesso
7. Aquário Vasco da Gama
8. Meta - Centro Cultural de Belém



Crédito da foto | Photo credit: Gustavo Simões





A entrega dos kits de participação (dorsal e t-shirt oficial da prova) será feita na Seaside Sport Expo nos dias 9, 10 e 11 de março, das 10.00h às 20.00h, no Centro Cultural de Belém.

Para levantar o seu kit será necessário apresentar o comprovativo de inscrição. O levantamento deverá ser feito, preferencialmente, pelo próprio participante. No entanto, poderá levantar mais do que um, desde que apresente os comprovativos de inscrição dos outros participantes.

Não serão entregues kits de participação no dia da prova, nem serão enviados kits de participação pelo correio.

The delivery of the participation kits (bib number and official race t-shirt) will be made at Seaside Sport Expo on March 9th, 10th and 11th from 10:00am to 08:00pm, at Centro Cultural de Belém.

To collect your participation kit you will need to present the proof of registration. The withdrawal of the participation kit should preferably be done by the participant himself. However, you can collect more than one participation kit, as long as you present proof of registration for the other participants.

Participation kits will not be delivered on race day, nor will participation kits be sent by mail.



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER



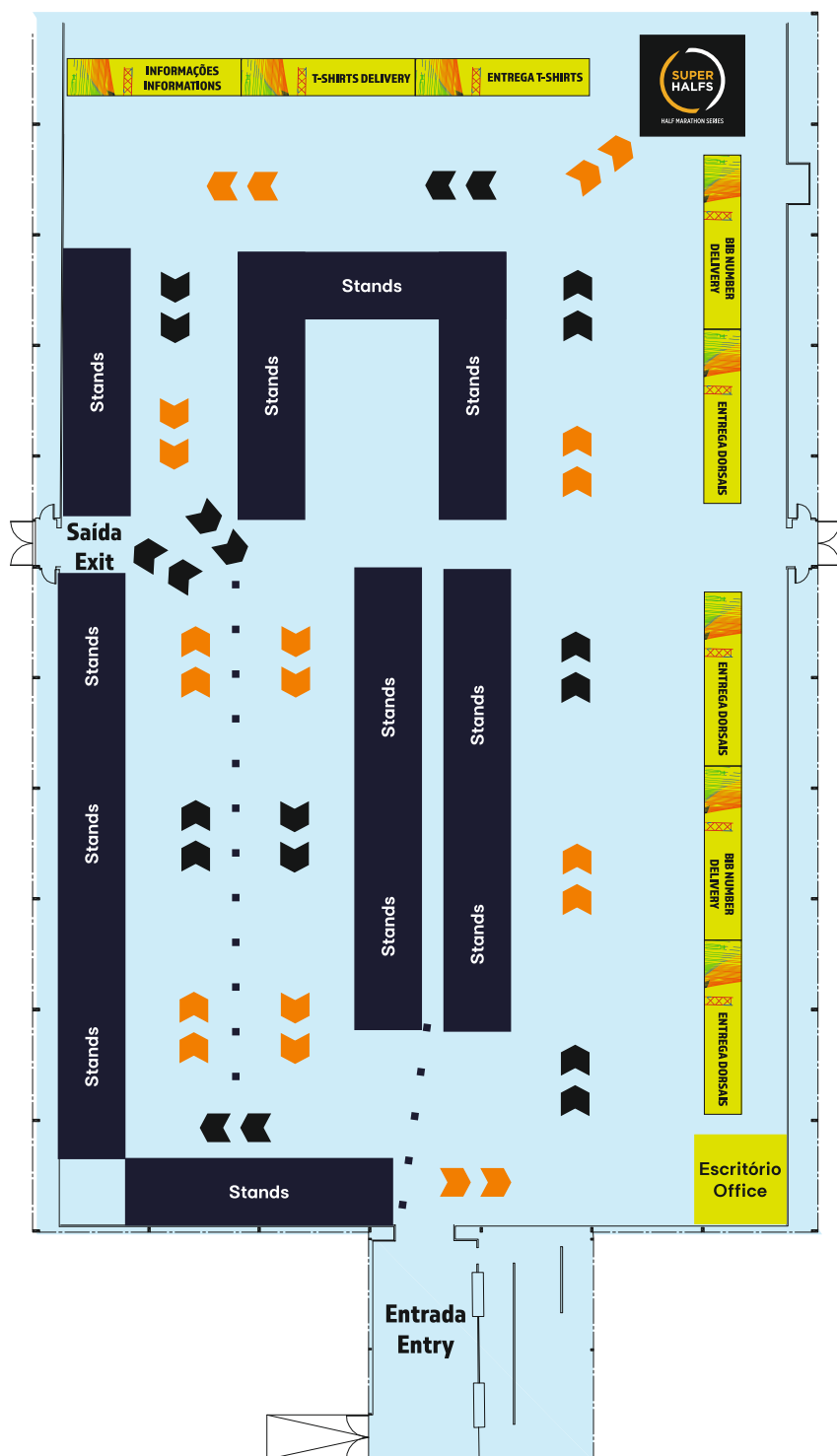
HALF MARATHON SERIES

SPORTEXP MAP | MAPA



LISBON

14



Seaside SportExpo is a space where you breathe sport! Between the 9th and 11th of March, athletes should pick up their participation kit and take the opportunity to learn about the products and services of institutional partners and sponsors of this great event.

The Superhalfs will have a stand dedicated not only to the SuperHalfs runners, but to all runners and their friends who still don't know the advantages!

In here, our super athletes can pickup their bib number, ask questions and receive a very special offer!

A Seaside SportExpo é um espaço onde se respira desporto! Entre os dias 9 e 11 de março, o atleta deve levantar o seu kit de participação e aproveitar para conhecer os produtos e serviços dos parceiros institucionais e patrocinadores deste grande evento.

As SuperHalfs terão um stand dedicado a todos os atletas que iniciaram, estão a meio ou estão quase a terminar este circuito! Ou mesmo para os curiosos que ainda não conhecem as vantagens de realizar as cinco meias maratonas mais bonitas da Europa!

Aqui, os nossos super atletas levantam o seu dorsal, tirar dúvidas e recebem uma oferta muito especial!



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER

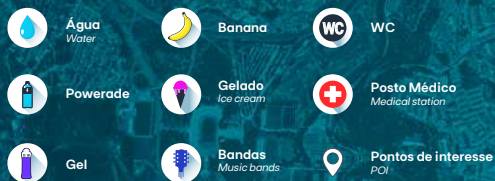


CARDIFF
1 OCTOBER

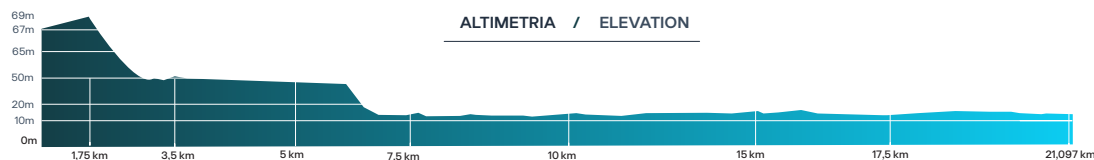
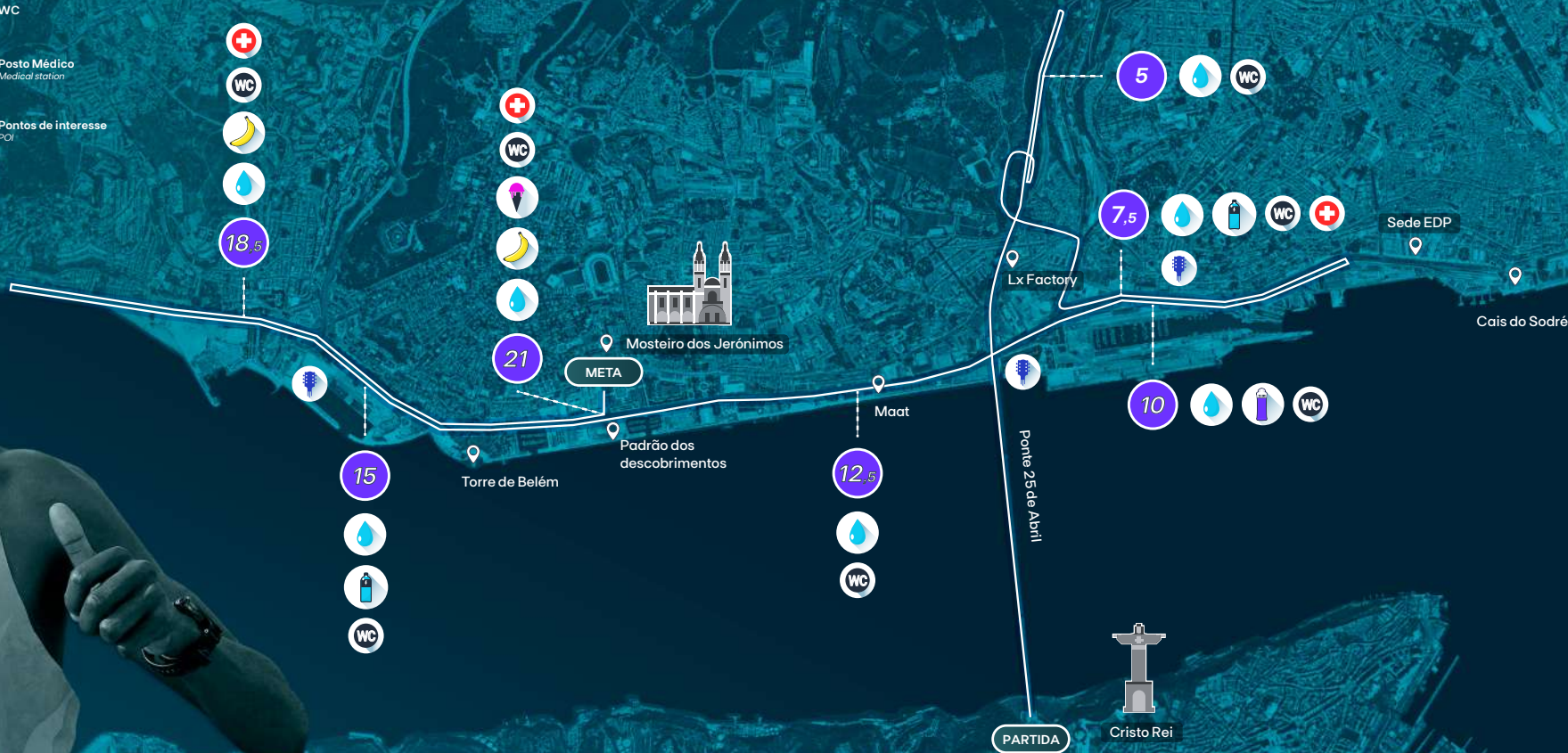


VALENCIA
22 OCTOBER

LEGENDA / LEGEND



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

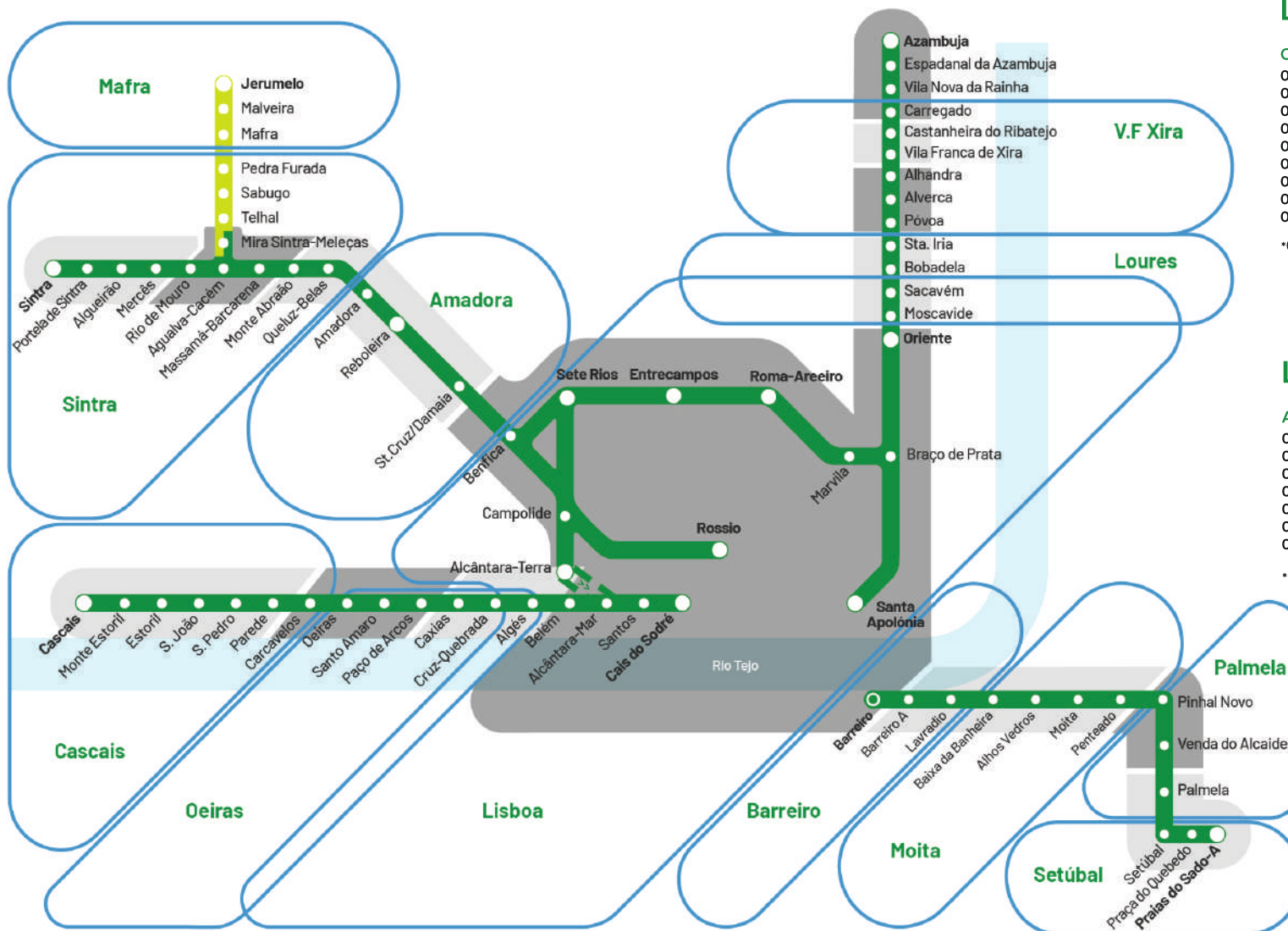


ABASTECIMENTOS FORNECIDOS POR / AID STATIONS BY



VÍDEO





Linha de Cascais

Cascais

05H30
06H00
06H30
07H04
07H24
07H44
08H04
08H24
08H44

Belém*

06H02
06H32
07H02
07H36
07H56
08H16
08H36
08H56
09H16

*(transbordo para shuttle gratuito frente aos Pasteis de Belém)

Linha de Sintra

Sintra

05H20
05H50
06H20
06H50
07H06
07H50
08H06
08H50

Campolide*

05H54
06H24
06H54
07H24
07H54
08H24
08H54
09H24

*(transbordo para comboio Fertagus)

Linha da Azambuja

Azambuja

05H06
05H06
06H05
06H05
07H05
07H05
08H05

Oriente

06H08
06H38
07H08
07H38
08H08
08H38
09H08

Roma-Areeiro*

06H15
06H45
07H15
07H45
08H15
08H45
09H15

*(transbordo para comboio da Fertagus)

Linha do Sado

Setúbal

05H48
06H48
07H48
08H49

Pinhal Novo*

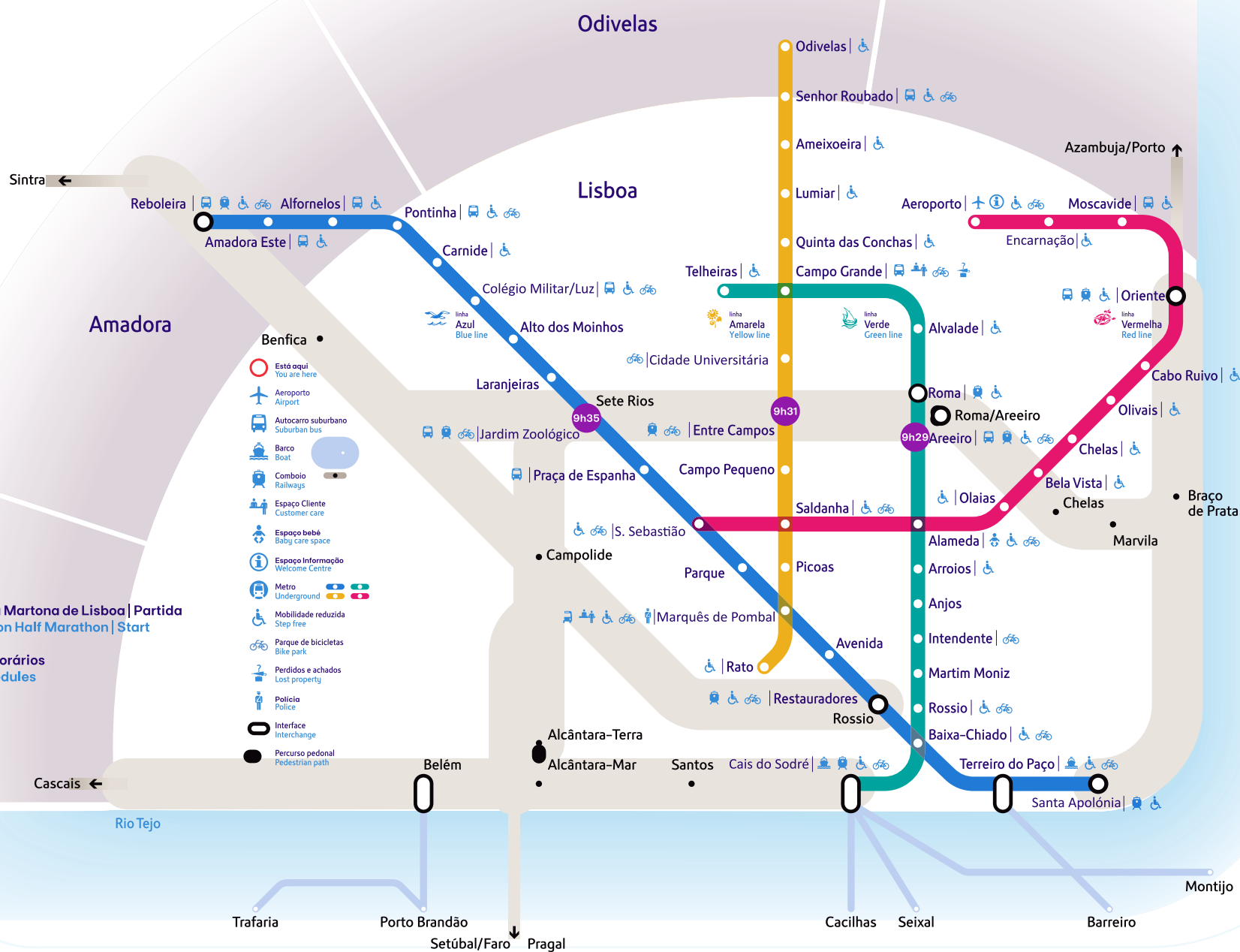
06H00
07H00
08H00
09H00

*(transbordo para comboio Fertagus)

Legenda/Key:

- Mudança de zona
Change of zone
- Municipios
Municipalities
- Regional





HORÁRIOS DO COMBOIO - TRAIN TIMETABLE

DOMINGO 12 DE MARÇO - SUNDAY 12TH MARCH

Roma-Areeiro > Setúbal

Roma-Areeiro	Entrecampos	Sete-Rios	Campolide	Pragal
07:43	07:45	07:49	07:52	07:59
08:13	08:15	08:19	08:22	08:29
08:22	08:25	08:28	08:31	08:39
08:33	08:35	08:39	08:42	08:50
08:38	08:41	08:44	08:47	08:55
08:43	08:45	08:49	08:52	08:59
08:52	08:55	08:58	09:01	09:09
09:03	09:05	09:09	09:12	09:20
09:13	09:15	09:19	09:22	09:29
09:22	09:25	09:28	09:31	09:39
09:28	09:30	09:34	09:37	09:45
09:33	09:35	09:39	09:42	09:50
09:43	09:45	09:49	09:52	09:59
09:52	09:55	09:58	10:01	10:09

Setúbal > Roma-Areeiro

Setúbal	Palmela	V.Alcaide	P. Novo	Penalva	Coina	Fogueteiro	F.Amora	Corroios	Pragal
					07:53	07:58	08:01	08:04	08:08
07:58	08:03	08:08	08:12	08:18	08:23	08:28	08:31	08:34	08:38
					08:53	08:58	09:01	09:04	09:08
08:58	09:03	09:08	09:12	09:18	09:23	09:28	09:31	09:34	09:38
					09:53	09:58	10:01	10:04	10:08

Neste dia não é permitido o transporte de bicicletas e animais.
On this day it is not allowed to transport bicycles and animals.

 **Comboio duplo**
Double train



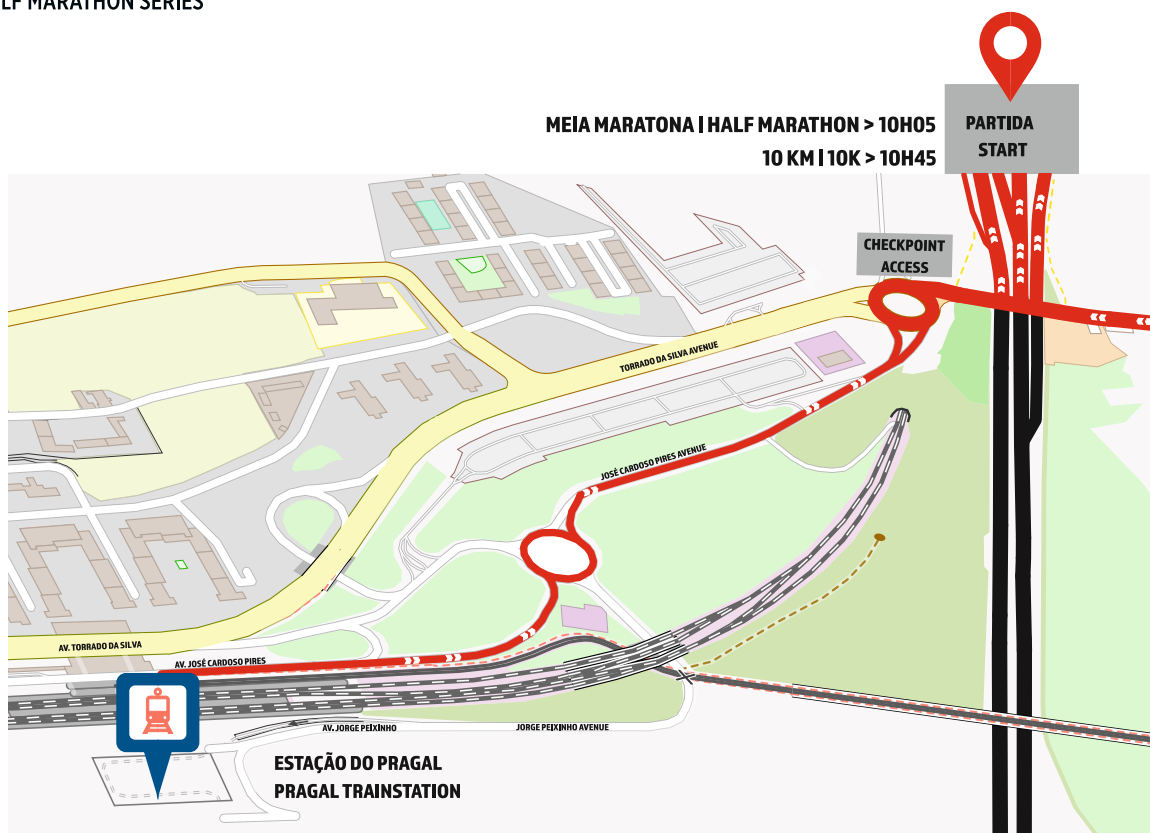


HALF MARATHON SERIES

ACCESS TO START ACESSO À PARTIDA



19



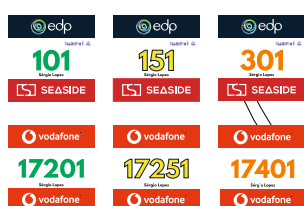
MEIA MARATONA | HALF MARATHON > 10H05

10 KM | 10K > 10H45

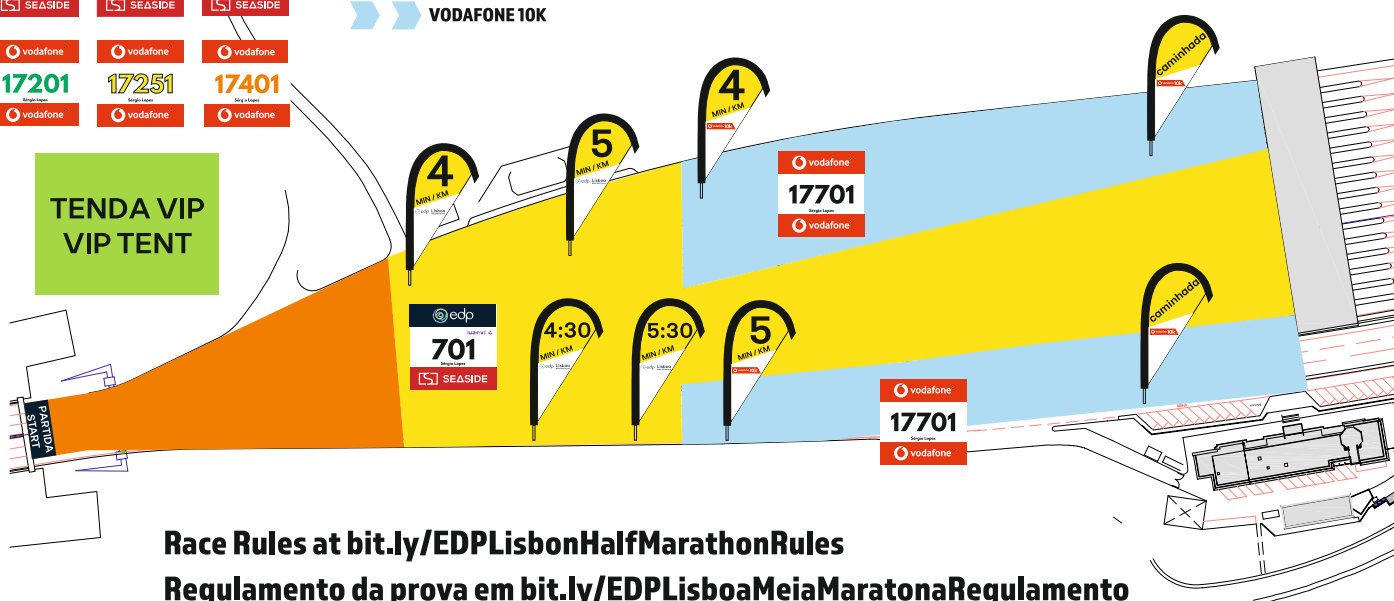
PARTIDA
START

CHECKPOINT
ACCESS

ESTAÇÃO DO PRAGAL
PRAGAL TRAINSTATION



ÁREA VIP EDP MEIA MARATONA DE LISBOA & VODAFONE 10K | VIP AREA EDP LISBON HALF MARATHON & VODAFONE 10K
EDP MEIA MARATONA DE LISBOA | EDP LISBON HALF MARATHON
VODAFONE 10K



Race Rules at bit.ly/EDPLisbonHalfMarathonRules

Regulamento da prova em bit.ly/EDPLisboaMeiaMaratonaRegulamento



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER



HALF MARATHON SERIES

AID STATIONS

ABASTECIMENTOS



20



KM

SUPPLY
ABASTECIMENTO

POWERED BY
FORNECIDO POR

5 KM



LUSO

7,5 KM



LUSO

Coca-Cola
EUROPACIFIC
PARTNERS

POWERADE

10 KM



LUSO

226ERS

12,5 KM



LUSO

15 KM



LUSO

Coca-Cola
EUROPACIFIC
PARTNERS

POWERADE

18,5 KM



LUSO

banana da
madeira

FINISH
META



LUSO

banana da
madeira

OLA

Mimosa

Coca-Cola
EUROPACIFIC
PARTNERS

POWERADE



LISBON
12 MARCH



PRAGUE
1 APRIL



COPENHAGEN
17 SEPTEMBER



CARDIFF
1 OCTOBER



VALENCIA
22 OCTOBER

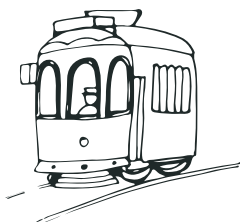


MUSEU
MARINHA



NAVY
MUSEUM

AUTOCARROS | BUSES



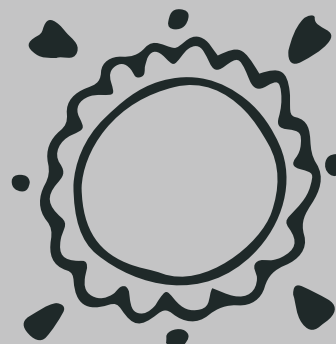
MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS
JERÓNIMOS' MONASTERY



CENTRO CULTURAL DE BELÉM

META | FINISH

JARDIM DO IMPÉRIO



EMPIRE GARDEN



After this 21 Km fantastic journey in Lisbon, we offer you to rest in a unique spot!

And if this is your last race, you will receive and enjoy the SuperMedal!

You can also refresh with our beverage and ice creams until you arrive to our SuperHalfs Lounge: a special place where you can take all your winner photos!

Depois desta viagem fantástica de 21 Km em Lisboa, oferecemos um local de recuperação único!

E se esta for a sua última corrida, receberá a SuperMedal!

Também se pode refrescar com as nossas bebidas e gelados e recuperar forças e energias até chegar ao nosso SuperHalfs Lounge: um lugar especial onde você pode tirar todas as fotos de vencedor!

WHAT TO EAT DRINK AND VISIT

WHAT TO EAT

1. PASTEÍS DE NATA

Fábrica da Nata | Praça dos Restauradores, 62

2. CALDO VERDE

A Merendeira | Av. 24 de Julho, 54

3. PASTEL DE BACALHAU

Casa Portuguesa do Pastel de Bacalhau | R. Augusta, 106

4. PREGO

Rui dos Pregos | Rua da Junqueira 506

5. SARDINES

Mundo Fantástico Da Sardinha Portuguesa
Praça Dom Pedro IV, 39



WHAT TO DRINK

1. GINGINHA

A Ginginha
Largo São Domingos, 8

2. MOSCATEL

By The Wine
Rua das Flores 41 - 43

3. LISBON WINES

O Bar da Odete
Time Out Market Lisboa

4. COFFEE

A Brasileira
R. Garrett, 122



WHAT TO VISIT

LISBON'S HISTORIC QUARTERS

Discover the genuine quarters of Alfama, Chiado and Bairro Alto and also admire the narrow streets and unmissable points of interest such as the Carmo Convent or the cathedral Sé Catedral.

LISBON'S VIEWPOINTS

Stroll through the historic quarters and stop at the viewpoints to admire the city and its monuments like São Jorge Castle.

25 DE APRIL BRIDGE

The 25 de April Bridge is one of Lisbon's most famous landmarks. A massive, red suspension bridge with glass floors and walls that looks a lot like San Francisco's Golden Gate Bridge.

PRAÇA DO COMÉRCIO

The square Praça do Comércio, also known as Terreiro do Paço, is one of the most famous places in Lisbon and is located in Baixa Pombalina facing Tagus river.

MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS

National Monument and UNESCO's World Heritage, this monument is also one of the most important symbols of Portugal.



O QUE COMER BEBER E VISITAR

O QUE COMER

1. PASTÉIS DE NATA

Fábrica da Nata | Praça dos Restauradores, 62

2. CALDO VERDE

A Merendeira | Av. 24 de Julho, 54

3. PASTEL DE BACALHAU

Casa Portuguesa do Pastel de Bacalhau | R. Augusta, 106

4. PREGO

Rui dos Pregos | Rua da Junqueira 506

5. SARDINHAS

Mundo Fantástico Da Sardinha Portuguesa
Praça Dom Pedro IV, 39



O QUE BEBER

1. GINGINHA

A Ginginha
Largo São Domingos, 8

2. MOSCATEL

By The Wine
Rua das Flores 41 - 43

3. VINHOS DE LISBOA

O Bar da Odete
Time Out Market Lisboa

4. CAFÉ

A Brasileira
R. Garrett, 122



O QUE VISITAR

BAIRROS HISTÓRICOS DE LISBOA

Descubra os bairros genuínos de Alfama, Chiado e Bairro Alto e admire também as ruas estreitas e pontos de interesse imperdíveis como o Convento do Carmo ou a Sé Catedral.

MIRADOUROS DE LISBOA

Passeie pelos bairros históricos e pare nos miradouros para admirar a cidade e os seus monumentos históricos, como o Castelo de São Jorge.

PONTE 25 DE ABRIL

A Ponte 25 de Abril é um dos marcos mais famosos de Lisboa. Uma enorme ponte suspensa vermelha com piso e paredes de vidro que se parece muito com a ponte Golden Gate de San Francisco.

PRAÇA DO COMÉRCIO

A Praça do Comércio, também conhecida como Terreiro do Paço, é um dos locais mais famosos de Lisboa e situa-se na Baixa Pombalina virada para o rio Tejo.

MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS

Monumento Nacional e Património Mundial da UNESCO, o Mosteiro dos Jerónimos é também um dos símbolos mais importantes de Portugal.





IF YOU LOVE A CHALLENGE...

IF YOU LOVE TO RUN...

IF YOU LOVE TO TRAVEL...

SUPERHALFS 2023

HALF MARATHON SERIES



LISBON

12 MARCH

PRAGUE

1 APRIL

COPENHAGEN

17 SEPTEMBER

CARDIFF

1 OCTOBER

VALENCIA

22 OCTOBER

www.superhalfs.com