

9 de março,  
2025



# Meia Maratona de Lisboa

GUIA DO  
CORREDOR

# AGENDA

## 06 Quinta-feira

Entrega de dorsais e kits de participação

📍 Sport Expo ⌚ 10:00 - 20:00

## 07 Sexta-feira

Entrega de dorsais e kits de participação

📍 Sport Expo ⌚ 10:00 - 20:00

## 08 Sábado

Entrega de dorsais e kits de participação

📍 Sport Expo ⌚ 10:00 - 20:00

### Hyundai 7K

📍 Estádio Nacional, Jamor ⌚ 09:30

### Mimosa Passeio da Família

📍 Estação Fluvial de Belém ⌚ 10:00

### EDP New Generation

📍 Mosteiro dos Jerónimos ⌚ 16:00

## 09 Domingo

EDP Meia Maratona de Lisboa

📍 Ponte 25 de abril ⌚ 9:30

### Vodafone 10K

📍 Ponte 25 de abril ⌚ 10:05

# HIGHLIGHTS

GUIA DO CORREDOR



Meia Maratona  
de Lisboa



DATA:

**Domingo, 09**



PARTIDA:

**09:30**



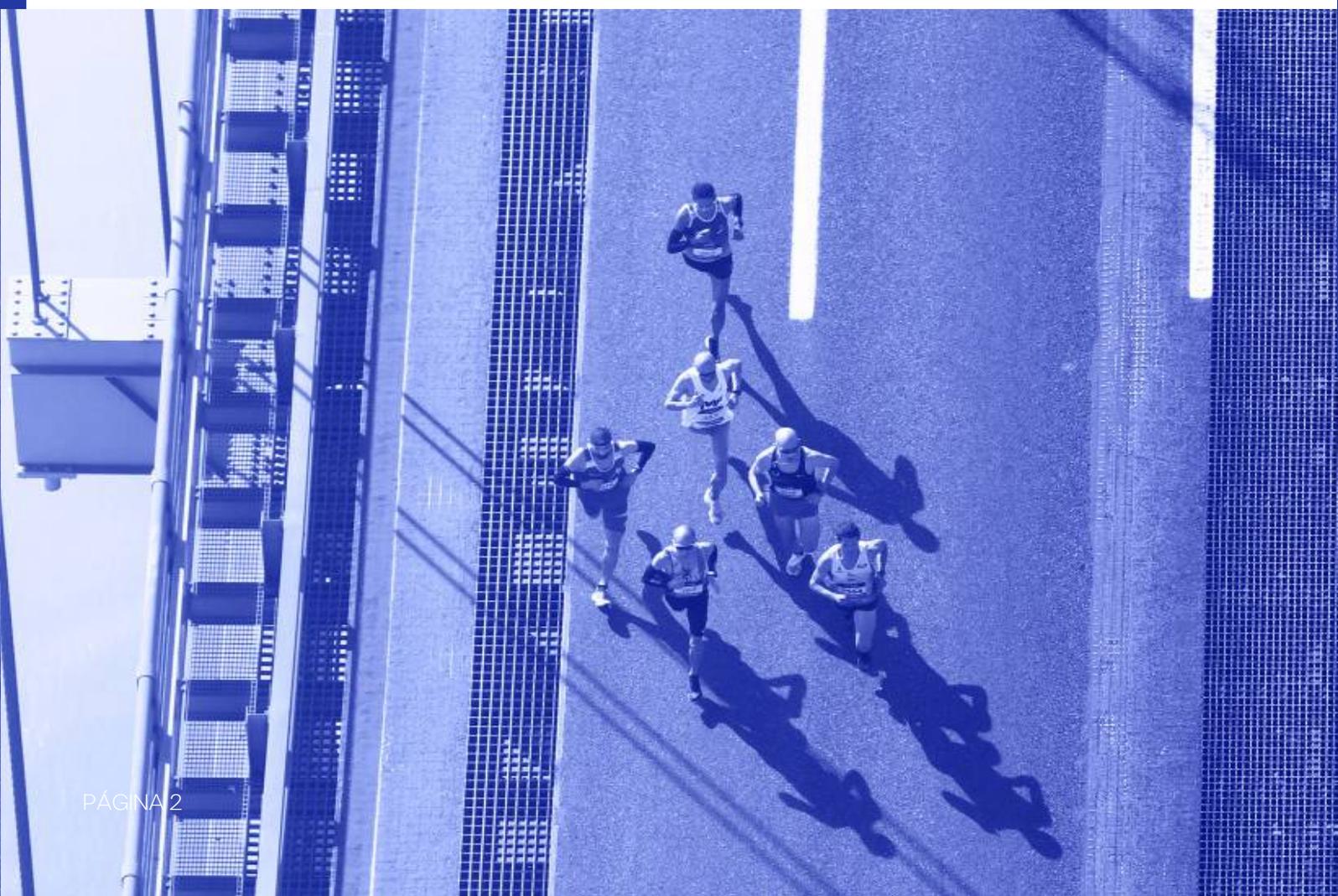
TEMPO LIMITE:

**03h00**



PARTICIPANTES:

**20.000**



# LEVANTAMENTO DE DORSAIS E KITS DE PARTICIPAÇÃO

## Importante!

### Comprovativo de inscrição (PDF enviado por email)



PDF exemplo

*Os participantes devem levantar os seus dorsais e kits de participação na Sport Expo, localizada na Sala Tejo do Meo Arena. A par do levantamento dos dorsais e kits de participação, os participantes podem visitar os stands dos parceiros presente na Sport Expo. Podem ainda obter toda informação necessária sobre as provas como o acesso à partida, detalhes do percurso ou transportes disponíveis.*

## Informação

**Onde:** A Sport Expo está localizada na **Sala Tejo do Meo Arena**, em Lisboa, no Parque das Nações.

**Quando:** **6, 7 e 8 de março, das 10:00 às 20:00. Não são entregues dorsais ou kits de participação no dia da prova.**

**Como:** para levantar o dorsal e kit de participação, os participantes têm de **apresentar o comprovativo de inscrição (PDF enviado por email)**. O PDF pode ser apresentado num telemóvel. Os participantes que não tenham o seu comprovativo de inscrição, podem pedi-lo no **balcão “Soluções”** na Sport Expo.

**Quem:** os dorsais e kits de participação podem ser levantados **pelos próprios ou por terceiros**, desde que apresentem os respetivos comprovativos de inscrição.

**O quê:** os participantes recebem um **dorsal personalizado**, uma **t-shirt oficial**, um **saco-mochila** e **outras ofertas** dos patrocinadores. Deverão também levantar os alfinetes necessários para fixarem o seu dorsal à t-shirt.

# DORSAIS

Os dorsais são pessoais e intransmissíveis e devem ser usados corretamente desde a partida até ao final da prova. Deverão também ser usados para o uso dos transportes públicos gratuitamente (autocarros, metro e comboio), no dia da prova, até às 16 horas.

Os dorsais incluem a informação mais relevante para cada participante, nomeadamente a sua **caixa de partida, se subscreveram ou não o serviço de bengaleiro** e o **horário do comboio** recomendado para chegarem à partida.

Por questões de segurança e nos casos de acidentes pessoais, a organização pede a todos os participantes que **preencham os dados pessoais no verso do dorsal**.

Em nenhuma circunstância os dorsais podem ser reproduzidos, replicados, alterados ou usados por outra pessoa. Nestas circunstâncias, os participantes serão desqualificados e proibidos de participar na prova.

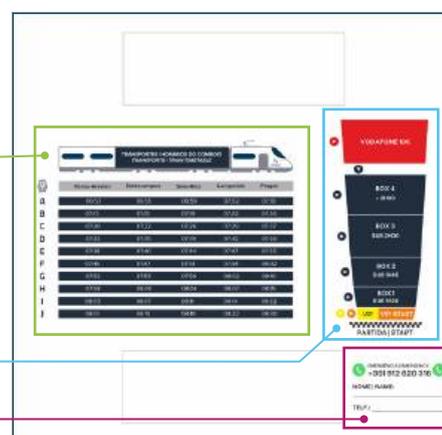
## FRENTE DO DORSAL

- Caixa de Partida
- Comboio recomendado
- Status “Serviço de Bengaleiro”
- Ano da prova



## COSTAS DO DORSAL

- Horário comboios Fertagus
- Caixas de Partida
- Contactos de emergência



# KIT DE PARTICIPAÇÃO

Todos os participantes têm direito a uma **t-shirt oficial adidas** (entregue quando é levantado o dorsal). Estão disponíveis cinco (5) tamanhos: S, M, L, XL e XXL. **O tamanho da t-shirt é pedido no ato de levantamento.** Depois de entregue, a t-shirt não pode ser trocada.

1.



## Bengaleiro

O serviço de bengaleiro é um serviço exclusivo aos participantes que o subscreveram no ato da inscrição na prova e que deverão usar apenas o saco entregue na Sport Expo para o efeito, identificado com o seu número de dorsal (não serão aceites outro tipo de sacos). Os participantes que não subscreveram o serviço de bengaleiro não poderão deixar qualquer equipamento ou saco na partida. A organização não os recolherá nem será responsável pelos mesmos.

## Gravação de medalha

Os participantes que subscreveram o serviço de gravação de medalha na inscrição, ou na Sport Expo, terão apenas de se dirigir à tenda respetiva, na zona da meta, e apresentar o seu dorsal. Os participantes que não subscreveram o serviço, podem subscrevê-lo na tenda.

2.



3.



4.



# PARTIDA

A partida da EDP Meia Maratona de Lisboa está agendada para **domingo, dia 9 de março às 09:30**. O tempo limite para terminar a prova são 3h00 (três horas).

*Para garantir que cada participante tenha uma partida sem qualquer percalço, a organização recomenda a todos os participantes a chegarem cedo à área de partida. No dorsal entregue de cada participante está indicado o horário do comboio que deverá apanhar, de acordo com a caixa de partida atribuída.*

## Como chegar à partida

A partida da EDP Meia Maratona de Lisboa está localizada na ponte 25 de abril. Para chegar à partida, os participantes têm que, obrigatoriamente, usar os comboios da Fertagus e sair na estação do Pragal. Esta é a única forma de chegar à partida, vindo da margem sul ou da margem norte. Chegando à estação do Pragal, os participantes deverão seguir as instruções no local e dirigirem-se à sua caixa de partida.

A Fertagus tem 14 estações, incluindo a estação do Pragal. Do lado de Lisboa, há quatro estações: Roma-Areeiro, Entrecampos, Sete-Rios e Campolide. Na margem sul, a Fertagus tem 9 (nove) estações: Corroios, Foros de Amora, Fogueteiro, Coima, Penalva, Pinhal Novo, Venda do Alcaide, Palmela e Setúbal.

Os comboios da Fertagus são gratuitos para os participantes, mediante a apresentação do dorsal.

O caminho entre a estação do Pragal e a partida demora entre 10 e 15 minutos. Os participantes deverão ter em consideração que **serão milhares de atletas a deslocarem-se para a partida** e que poderá haver controlos de segurança ao longo do caminho.

***Na página seguinte encontram-se os horários dos comboios da Fertagus para a partida.***

→ → →

# HORÁRIO DOS COMBOIOS DA FERTAGUS

GUIA DO CORREDOR

## COMBOIOS



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

## Estação

Roma-Areeiro	Entrecampos	Sete-Rios	Campolide	Pragal
06:53	06:55	06:59	07:02	07:10
07:13	07:15	07:19	07:22	07:30
07:20	07:22	07:26	07:29	07:37
07:33	07:35	07:39	07:42	07:50
07:38	07:40	07:44	07:47	07:55
07:45	07:47	07:51	07:54	08:02
07:53	07:55	07:59	08:02	08:10
07:58	08:00	08:04	08:07	08:15
08:05	08:07	08:11	08:14	08:22
08:13	08:15	08:19	08:22	08:30

\*Último comboio para os atletas inscritos na EDP Meia Maratona de Lisboa.

# ZONA DA PARTIDA

Na zona da partida, os participantes irão encontrar casas de banho, o camião do serviço de bengaleiro, as caixas de partida e os pacers da prova.

**O serviço de bengaleiro é exclusivo para os participantes que subscreveram o serviço** no ato da inscrição. Os subscritores do serviço deverão usar o saco entregue na Sport Expo para o efeito, devidamente identificado com o seu número de dorsal. Não serão aceites qualquer outro tipo de saco.



*Os participantes que não subscreveram o serviço de bengaleiro não poderão deixar qualquer saco ou equipamento na partida. Esses equipamentos ou sacos não serão recolhidos, nem transportados para a meta.*

## CAIXAS DE PARTIDA

BOX 1 – SUB 1H30

BOX 2 – SUB 1H45

BOX 3 – SUB 2H00

BOX 4 – +2H00

## PACERS

**4:00/KM** (tempo de chegada: 1h24m)

**4:30/KM** (tempo de chegada: 1h35m)

**5:00/KM** (tempo de chegada: 1h45m)

**5:30/KM** (tempo de chegada: 1h56m)



Meia Maratona  
de Lisboa

PARTIDA / START LINE  
09.03.2025



PONTE 25  
DE ABRIL

EDP HALF MARATHON

VODAFONE 10K

ESTAÇÃO DO PRAGAL  
TRAIN STATION

LEGENDA / KEY

- BOX VIP / VIP Start / VIP / VIP Start / Half Marathon Box
- Tenda convidados / Guests Tent
- Entrada Meia Maratona / Half Marathon entry
- Entrada Vodafone 10K / Vodafone 10K entry
- WC
- Bengaleiro \* / Gear Check \*
- EDP Half Marathon / Percorso / Race course
- Vodafone 10K / Percorso / Race course
- Acesso à partida / Access to the start

CAIXAS / BOXES

- 1 CAIXA 1 / BOX 1: SUB 1h30
- 2 CAIXA 2 / BOX 2: SUB 1h45
- 3 CAIXA 3 / BOX 3: SUB 2h00
- 4 CAIXA 4 / BOX 4: + 2h00

\* O serviço de bengaleiro é exclusivo aos participantes da EDP Meia Maratona de Lisboa que subscreveram este serviço no ato da inscrição. Os participantes que não subscreveram o serviço ou que vão participar na Vodafone 10k não poderão deixar qualquer material na partida.

\* The gear check service is exclusive to the EDP Lisbon Half Marathon participants who subscribed to the service at the registration form. Participants who have not subscribed this service, or are running the Vodafone 10K, cannot leave any equipment at the start.

# CORRIDA

A EDP Meia Maratona de Lisboa tem um percurso muito especial! Começa em plena ponte 25 de abril e segue em direção a Lisboa. Depois percorre a zona ribeirinha até à Cruz Quebrada, onde retorna em direção à meta, em frente ao **Mosteiro dos Jerónimos**.

Ao longo do percurso, os participantes terão disponíveis **7 (sete) estações de abastecimento** (oferecendo água Vitalis, gel 226ERS, Powerade e uma banana da Madeira), **4 (quatro) palcos com música** (bandas ao vivo ou DJs), **9 (nove) áreas com casas de banho** (na sua maioria ao pé dos postos de abastecimento) e **2 apoios médicos** (além dos médicos, paramédicos e enfermeiros distribuídos ao longo do percurso).

## Abastecimentos

-  Água Vitalis
-  Powerade
-  Gel 226ERS
-  Bandas de música
-  WC
-  Posto médico
-  Leite Mimoso Proteína
-  Banana da Madeira
-  Gelado Olá

## Postos de abastecimento

### PARTIDA

KM 5		
KM 7		
KM 8,5		
KM 10		
KM 10,5		
KM 12,5		
KM 15		
KM 15,5		
KM 18,5		 
KM 19		

### META

\*Todos os postos de água têm WC disponíveis



## Abastecimentos

-  Água Vitalis
-  Powerade
-  Leite Mimosa Proteína
-  Banana da Madeira
-  Gelado Olá

Localizada em frente ao Mosteiro dos Jerónimos, a meta recebe os finalistas com muita animação e ofertas especiais, incluindo a medalha em que podem gravar o seu tempo na tenda de gravação de medalhas. Os participantes que não subscreveram o serviço de gravação de medalha podem fazê-lo na tenda.

Para recuperarem do esforço da prova, os finalistas receberão na zona da meta, **água Vitalis**, **Powerade**, uma **banana da Madeira**, um **gelado Olá** e um leite **Mimosa Proteína**.

Os participantes que subscreveram o serviço de bengaleiro, podem levantar o seu saco na zona da meta (ver planta).





Meia Maratona  
de Lisboa

**META / FINISHLINE**  
**09.03.2025**



MOSTEIRO DOS  
JERÓNIMOS

JARDIM DA  
PRAÇA DO IMPÉRIO

HOSPITAL  
RACE HOSPITAL

GUEST  
LOUNGE

META / FINISH

BANCADAS  
SUPPORTERS/BENCHES

TENDA MÉDICA  
MEDICAL TENT

JARDIM VASCO  
DA GAMA

GRAVAÇÃO DE MEDALHAS  
MEDAL ENGRAVING

SUPERHALFS

PATROCINADORES  
SPONSORS

BENGALEIRO  
GEAR CHECK

VODAFONE 10K

EDP LISBON HALF MARATHON

**PADRÃO DOS  
DESCOBRIMENTOS**

**LEGENDA / KEY**

Bancadas  
Supporters/Benches

Tenda VIP  
VIP Tent

Serviços médicos  
Medical services

Ativações patrocinadores  
Sponsors activations

SuperHalfs

Bengaleiro  
Gear Check

Gravação de medalhas  
Medal engraving

WC

EDP Half Marathon  
Percourse / Race course

Vodafone 10K  
Percourse / Race course

Acesso à meta  
Access to the finish line

# LINKS

Clique para ver os conteúdos mais relevantes da prova.



*MAPA DO PERCURSO*



*VÍDEO DO PERCURSO*



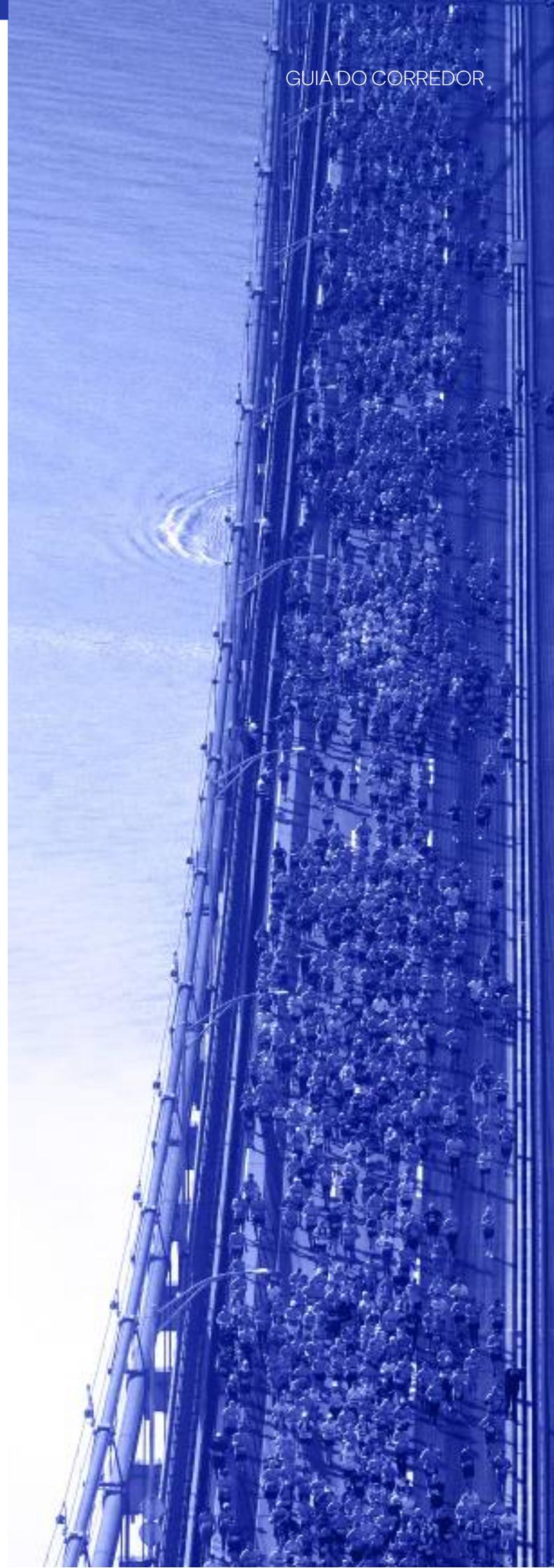
*GOOGLE MAPS*



*LIVE TRACKING*



*RESULTADOS*



# SPONSORS

## Obrigado!

A organização dos nossos eventos resulta da contribuição e esforços de diferentes marcas, entidades e pessoas, a todos o nosso muito obrigado!

## Parceiros institucionais



## Naming Sponsors



## Patrocinadores oficiais



## Parceiros internacionais



## Medical Support



## Parceiros do evento



## Technical Sponsor



## Timing Sponsor



## Media partners



## Transportes oficiais

