



vodafone **10k**

# GUIA DO CORREDOR

9 de março,  
2025



# AGENDA

GUIA DO CORRIDOR

## 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

# DESTAQUES

GUIA DO CORREDOR

 **vodafone 10k**



DATA:  
**Domingo, 09**



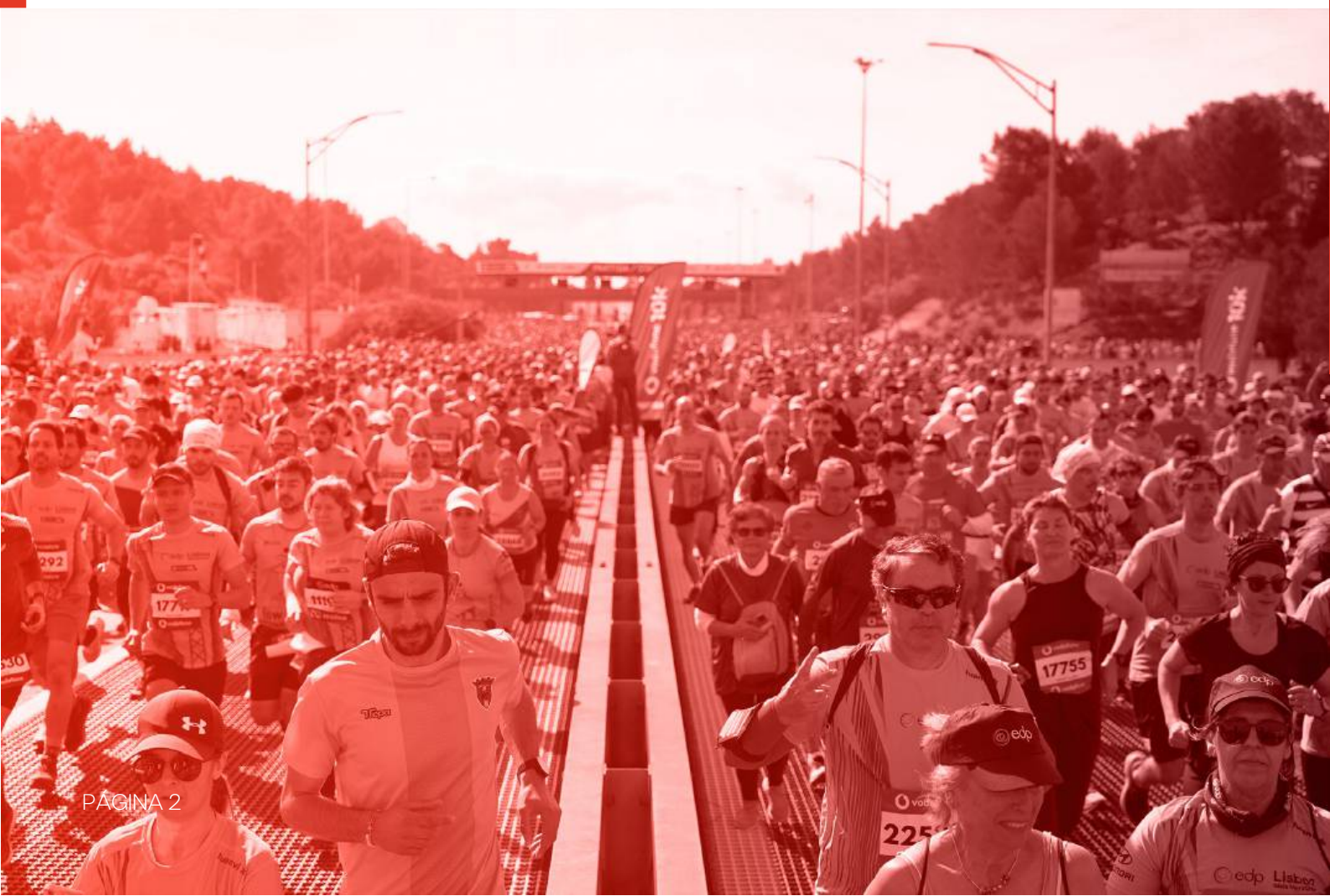
PARTIDA:  
**10:05**



TEMPO LIMITE:  
**02h20**



PARTICIPANTES:  
**12.000**





# 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, tais 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 estes apresentem o ou os respetivos comprovativos de inscrição.

**O quê:** os participantes recebem um **dorsal personalizado**, uma **t-shirt oficial adidas**, 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 nos 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 o **horário do comboio** recomendado para chegarem à partida. **Apesar da partida ser às 10:05, os comboios de Lisboa para a ponte terminam às 09:30, pelo que todos os**

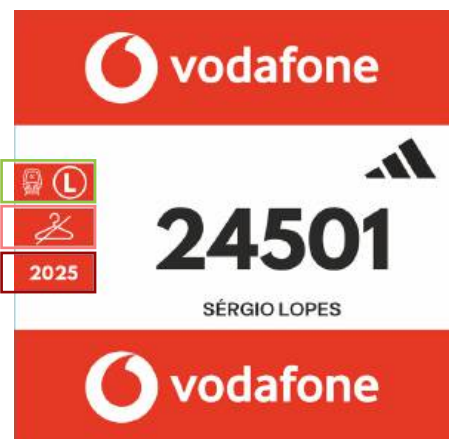
**participantes da Vodafone 10K terão de estar na zona de partida até a essa hora.**

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.

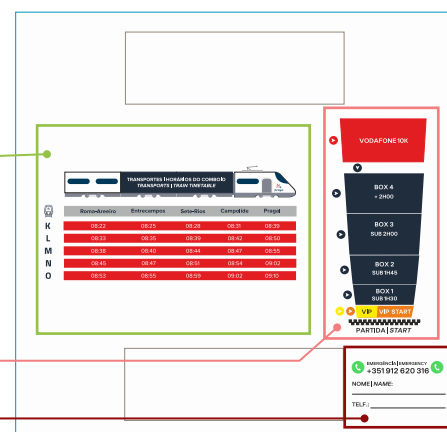
## FRENTE DO DORSAL

- Caixa de Partida
- 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

Não há serviço de bengaleiro para os participantes da Vodafone 10K.

## 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 nessa tenda.

2.



3.



4.





# PARTIDA

A partida da Vodafone 10K está agendada para **domingo, dia 9 de março às 10:05**. O tempo limite para terminar a prova são 2h20 (duas horas e vinte minutos).

Embora a partida da Vodafone 10K esteja marcada para as 10:05, todos os participantes devem estar na zona de partida antes das 09:30. **Após a partida da EDP Meia Maratona de Lisboa não há comboio a atravessar a ponte para a partida.**

*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 o horário do comboio recomendado pela organização.*

## Como chegar à partida

A partida da Vodafone 10K 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.**

**Às 9:30, os comboios deixam de funcionar entre Lisboa e a 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, Coina, Penalva, Pinhal Novo, Venda do Alcaide, Palmela e Setúbal.

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

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

→ → →

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.



# HORÁRIO DOS COMBOIOS DA FERTAGUS

GUIA DO CORREDOR

## COMBOIOS



K

L

M

N

O

## Estação

Roma-Areeiro	Entrecampos	Sete-Rios	Campolide	Pragal
08:22	08:25	08:28	08:31	08:39
08:33	08:35	08:39	08:42	08:50
08:38	08:40	08:44	08:47	08:55
08:45	08:47	08:51	08:54	09:02
08:53	08:55	08:59	09:02	09:10

\*Último comboio para os atletas inscritos na Vodafone 10K



# ZONA DA PARTIDA

Na zona da partida, os participantes irão encontrar casas de banho, a linha da partida e os pacers da prova.

O serviço de bengaleiro é exclusivo para participantes da EDP Meia Maratona de Lisboa que tenham subscrito o serviço. Não serão recolhidos e transportados para a meta qualquer material ou equipamento deixado na partida por participantes da Vodafone 10K.



***Não serão recolhidos e transportados para a meta qualquer material ou equipamento deixado na partida por participantes da Vodafone 10K.***

## PACERS

4:00/KM (tempo de chegada: 40m)

5:00/KM (tempo de chegada: 50m)

6:00/KM (tempo de chegada: 60m)

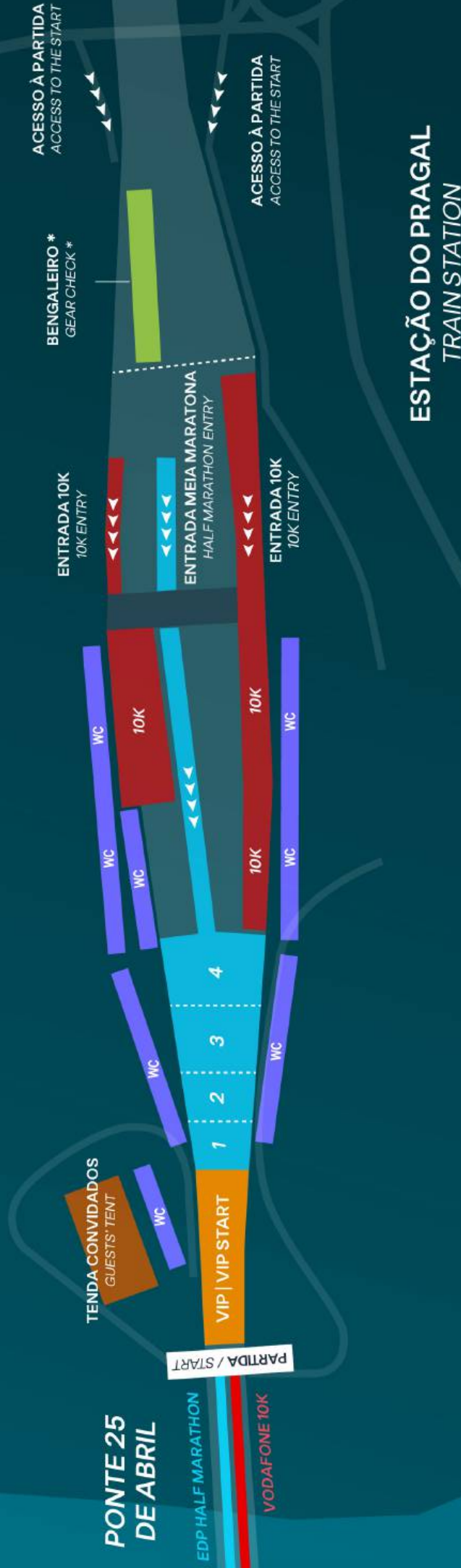
**Caminhada**





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 Vodafone 10K tem um percurso muito especial! Começa em plena ponte 25 de abril e segue em direção a Lisboa. Chegando a terra, a prova percorre a zona ribeirinha até à meta, em frente ao **Mosteiro dos Jerónimos**.

Ao longo do percurso, os participantes terão disponíveis **2 (dois) postos de abastecimento** (oferecendo água Vitalis, **3 (três) áreas com casas de banho** (ao pé dos postos de abastecimento) e **1 apoio médico na meta** (além dos médicos, paramédicos e enfermeiros distribuídos ao longo do percurso).

## Abastecimentos

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

## Postos de abastecimento

PARTIDA

WC

KM 5



KM 7



META



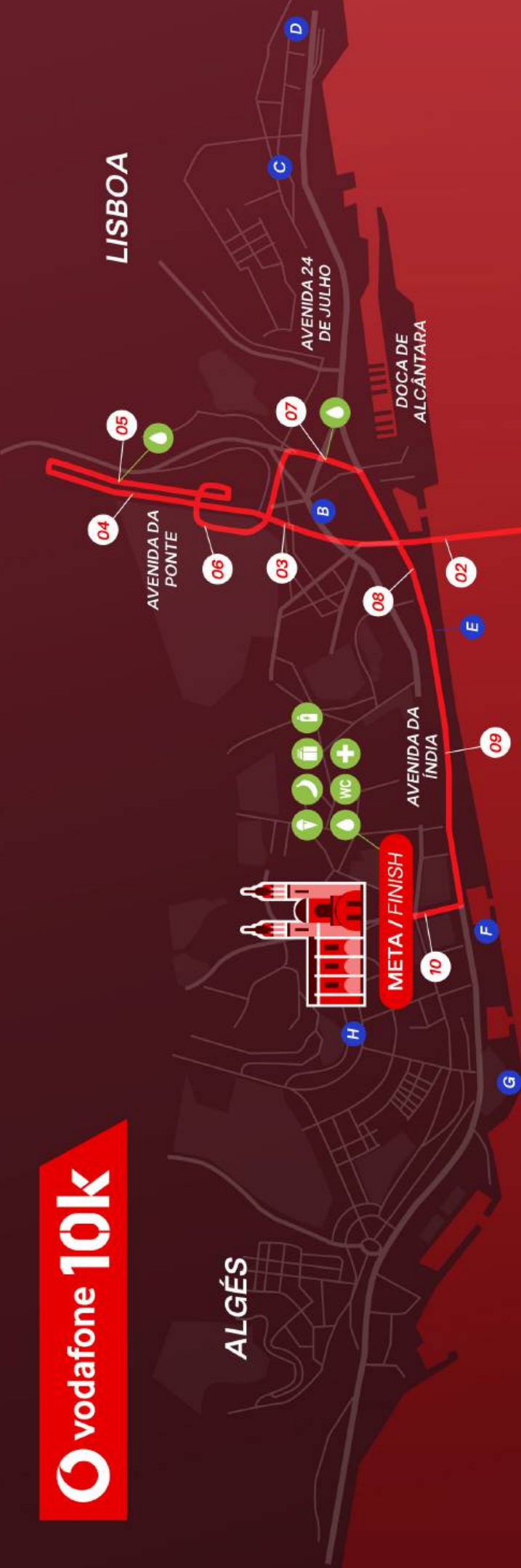
WC



**vodafone 10k**

ALGÉS

LISBOA



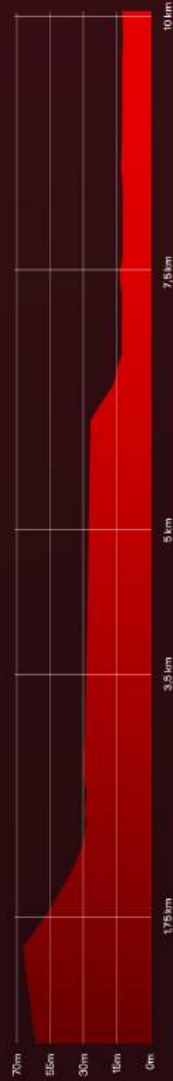
LEGENDA / KEY

- Água Vitalis *Vitalis Water*
- Banana da Madeira *Madeira bananas*
- Gelado Olá *Old ice cream*
- Mimosas Proteína *Muscle bands*
- Posto Médico *Medical station*
- WC

PONTOS DE INTERESSE / POI

- A** Cristo Rei
- B** Lx Factory
- C** Santos
- D** Cais do Sodré
- E** MAAT
- F** Padrão dos Descobrimentos
- G** Torre de Belém
- H** Mosteiro dos Jerónimos

ALTIMETRIA / ELEVATION





## Abastecimentos



Água Vitalis



Leite Mimoso 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 nessa tenda.

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





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 corrida.



*MAPA DO PERCURSO*



*VÍDEO DO PERCURSO*



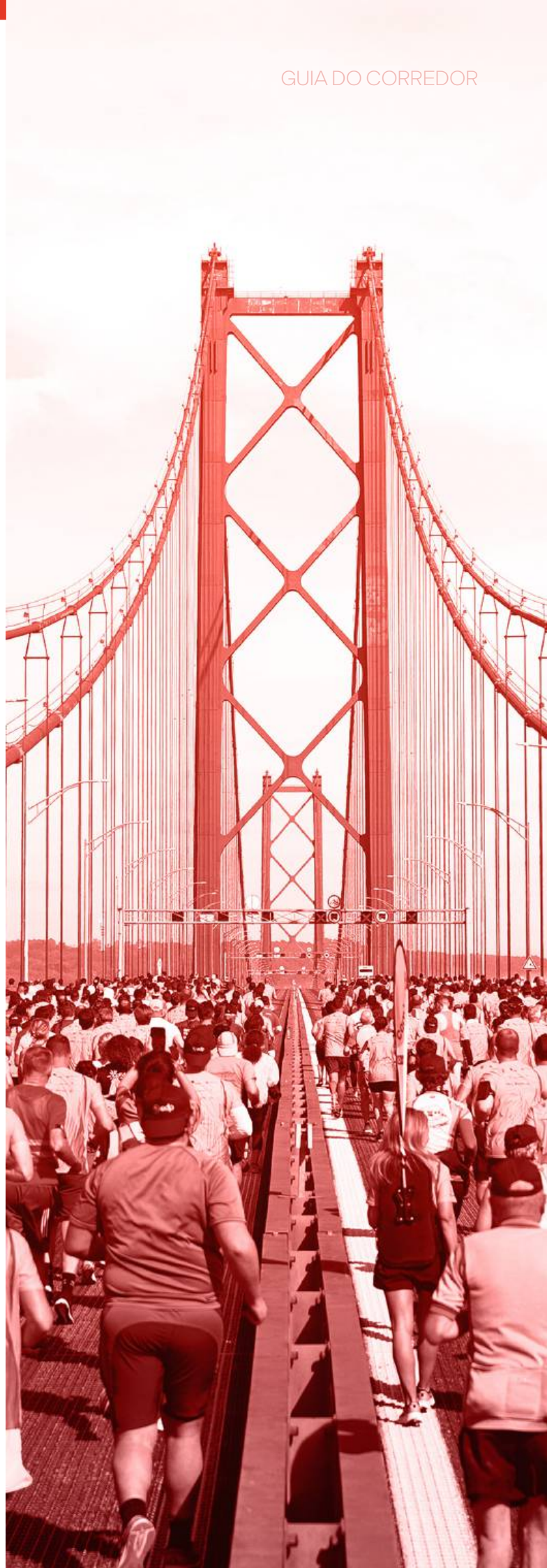
*GOOGLE MAPS*



*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

