



Meia Maratona
de Lisboa

GUIA DO CORREDOR

25 ANOS

maratonaclubedeportugal.com



8 março 2026

AGENDA

05 QUINTA-FEIRA

10:00 – 20:00

ENTREGA DE DORSAIS E KITS

Sport Expo

06 SEXTA-FEIRA

10:00 – 20:00

ENTREGA DE DORSAIS E KITS

Sport Expo

07 SÁBADO

10:00 – 20:00

ENTREGA DE DORSAIS E KITS

Sport Expo

09:30

HYUNDAI 7K

Estádio Nacional, Jamor

10:00

MIMOSA PASSEIO DA FAMÍLIA

Estação Fluvial de Belém

16:00

EDP NEW GENERATION

Mosteiro dos Jerónimos

08 DOMINGO

09:30

EDP MEIA MARATONA DE LISBOA

Ponte 25 de abril

10:15

VODAFONE 10K

Ponte 25 de abril

HIGHLIGHTS



DATA: 8 DE MARÇO



PARTIDA: 09:30



TEMPO LIMITE: 03H00



PARTICIPANTES: 19.000

LEVANTAMENTO DE DORSAIS E KITS

INFORMAÇÃO

Onde:

A Sport Expo está localizada no Centro de Congressos de Lisboa, na Junqueira, em Lisboa.

Quando:

5, 6 e 7 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 pelo participante ou por terceiros, desde que apresentem os respetivos comprovativos de inscrição.

O quê:

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



IMPORTANTE!

COMPROVATIVO DE INSCRIÇÃO (PDF ENVIADO POR EMAIL)

Os participantes devem levantar os seus dorsais e kits de participação na Sport Expo, localizada no Centro de Congressos de Lisboa, na Junqueira em Lisboa. 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.

Centro de Congressos de Lisboa / Lisbon Congress Center

March 5th to 7th / 10:00 am > 08:00 pm



Entrega de T-Shirts
T-Shirts delivery



Escadas
Stairs

EDP

Câmara Municipal de Almada
Câmara Municipal de Lisboa
EMEL

226ers
Bananas da Madeira

Advanced Recovery for Athletes
Ana Dias Run
Associação Salvador
B3Sportus
Brave
BSportbrand
EMMA
Epikstore
Fábrica da Nata

TodoTrofeo
 Yendure
 Wildstore
 Wizz Air Romania

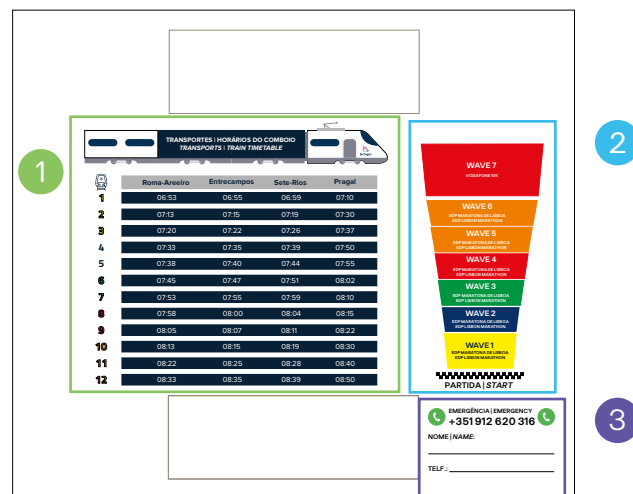
DORSAL

FRENTE DO DORSAL



- 1 WAVE DE PARTIDA
- 2 COMBOIO RECOMENDADO
- 3 ANO DA PROVA
- 4 GRAVAÇÃO DE MEDALHA

COSTAS DO DORSAL



- 1 HORÁRIOS COMBOIOS FERTAGUS
- 2 WAVES/CAIXAS DE PARTIDA
- 3 CONTATOS DE EMERGÊNCIA

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 wave de cada participante, se subscreveram ou não o serviço de gravação de medalha e o horário do transporte 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.

KIT DE PARTICIPAÇÃO

Todos os participantes têm direito a uma t-shirt oficial adidas (entregue quando é levantado o dorsal). Estão disponíveis cinco (6) tamanhos: XS, S, M, L, XL e XXL. O tamanho da t-shirt será entregue de acordo com o tamanho registrado na inscrição. Depois de entregue, a t-shirt não pode ser trocada.

NÃO HÁ SERVIÇO DE BENGALEIRO!

Devido a questões logísticas não haverá serviço de bengaleiro. Será oferecido aos participantes uma bolsa de cintura onde poderão guardar o telemóvel, carteira ou outros itens de dimensão reduzida.

Os participantes poderão deixar na partida os artigos que já não queiram usar (quebra-ventos, sweat-shirts...). A organização irá recolher, lavar e doar a instituições sociais todos os artigos.

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 no dia da prova na tenda de gravação de medalhas.



PARTIDA

A partida da EDP Meia Maratona de Lisboa está agendada para domingo, dia 8 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 PARTIDA. NO DORSAL ENTREGUE A CADA PARTICIPANTE ESTÁ INDICADO O HORÁRIO DO COMBOIO QUE DEVERÁ APANHAR, DE ACORDO COM A WAVE DE PARTIDA ATRIBUÍDA.

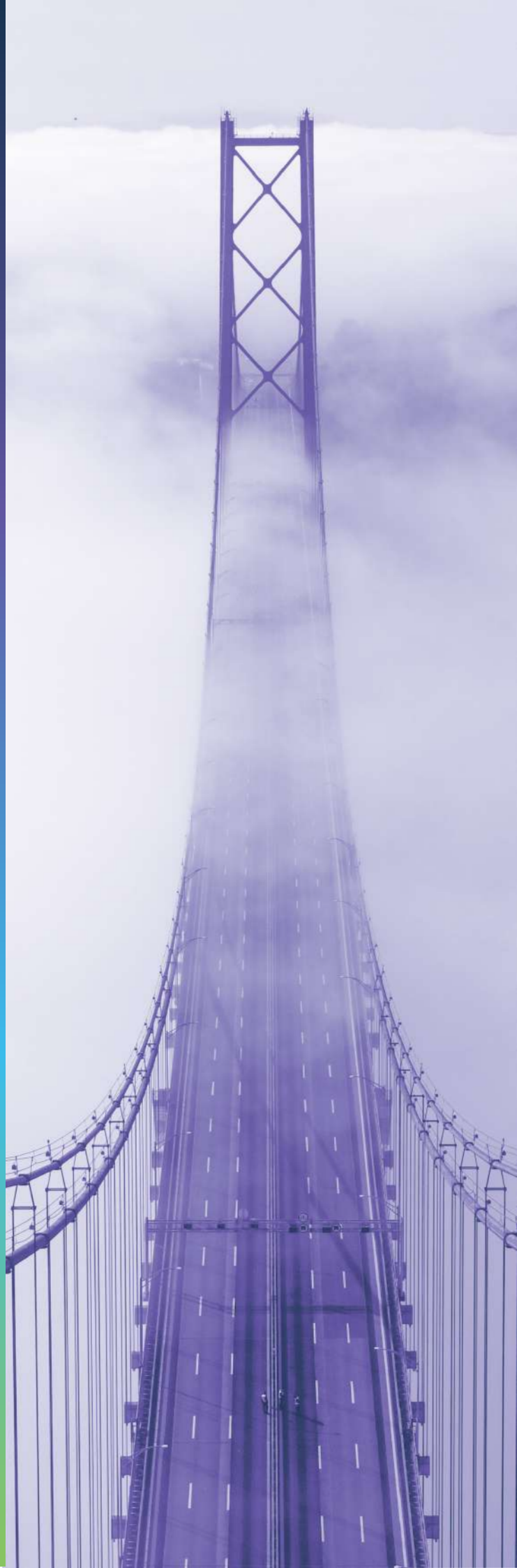
COMO CHEGAR À PARTIDA

A partida da EDP Meia Maratona de Lisboa está localizada na ponte 25 de abril. Para chegar à partida, os participantes têm de, 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 a sinalética e instruções do staff para entrarem na respetiva wave, conforme indicada na frente do dorsal.

A Fertagus tem 13 estações, recomendadas incluindo a estação do Pragal. Do lado de Lisboa, há 4 estações: Roma-Areeiro, Entrecampos e Sete-Rios. Na margem sul, a Fertagus tem 9 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.

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.

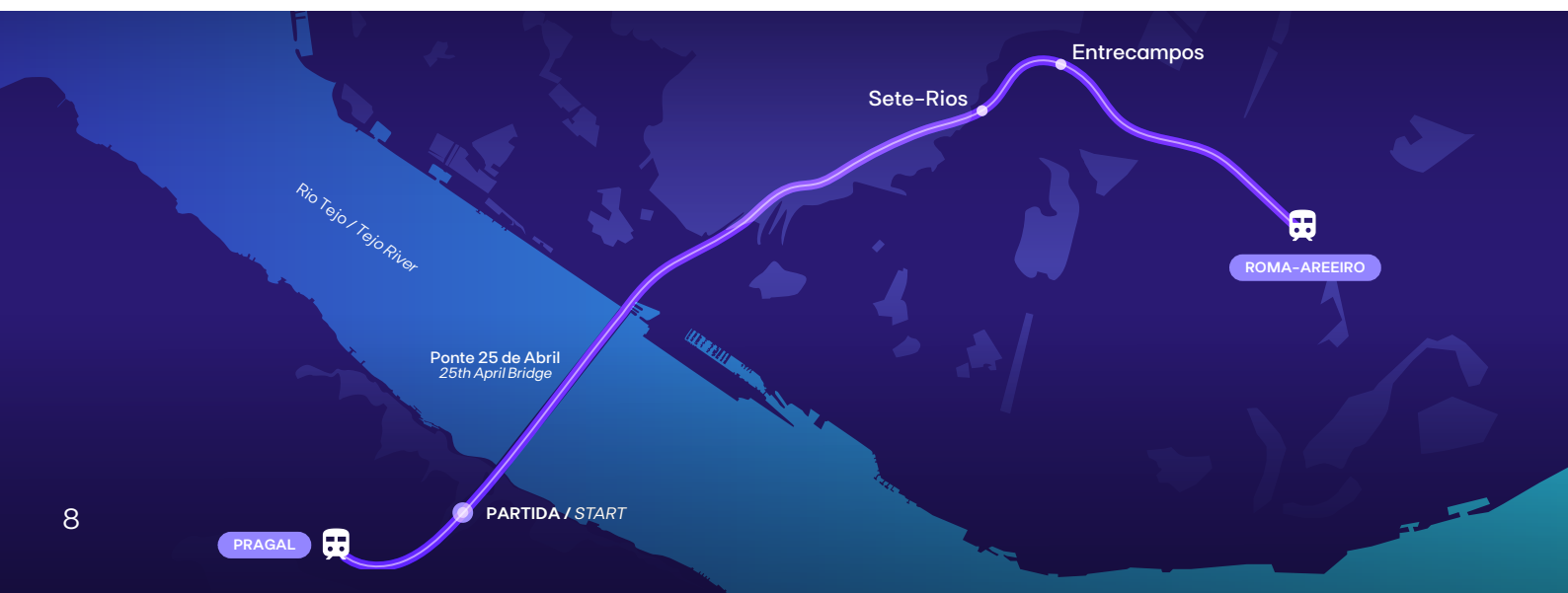
Na página seguinte encontram-se os horários dos 7 comboios da Fertagus para a partida.



HORÁRIO DOS COMBOIOS FERTAGUS

SENTIDO NORTE LISBOA > PRAGAL

Roma-Areeiro	Entrecampos	Sete-Rios	Pragal
6:13	6:15	6:19	6:30
6:53	6:55	6:59	7:10
7:13	7:15	7:19	7:30
7:20	7:22	7:26	7:37
7:33	7:35	7:39	7:50
7:38	7:40	7:44	7:55
7:45	7:47	7:51	8:02
7:53	7:55	7:59	8:10
7:58	8:00	8:04	8:15
8:05	8:07	8:11	8:22
8:13	8:15	8:19	8:30
8:22	8:25	8:28	8:40
8:33	8:35	8:39	8:50

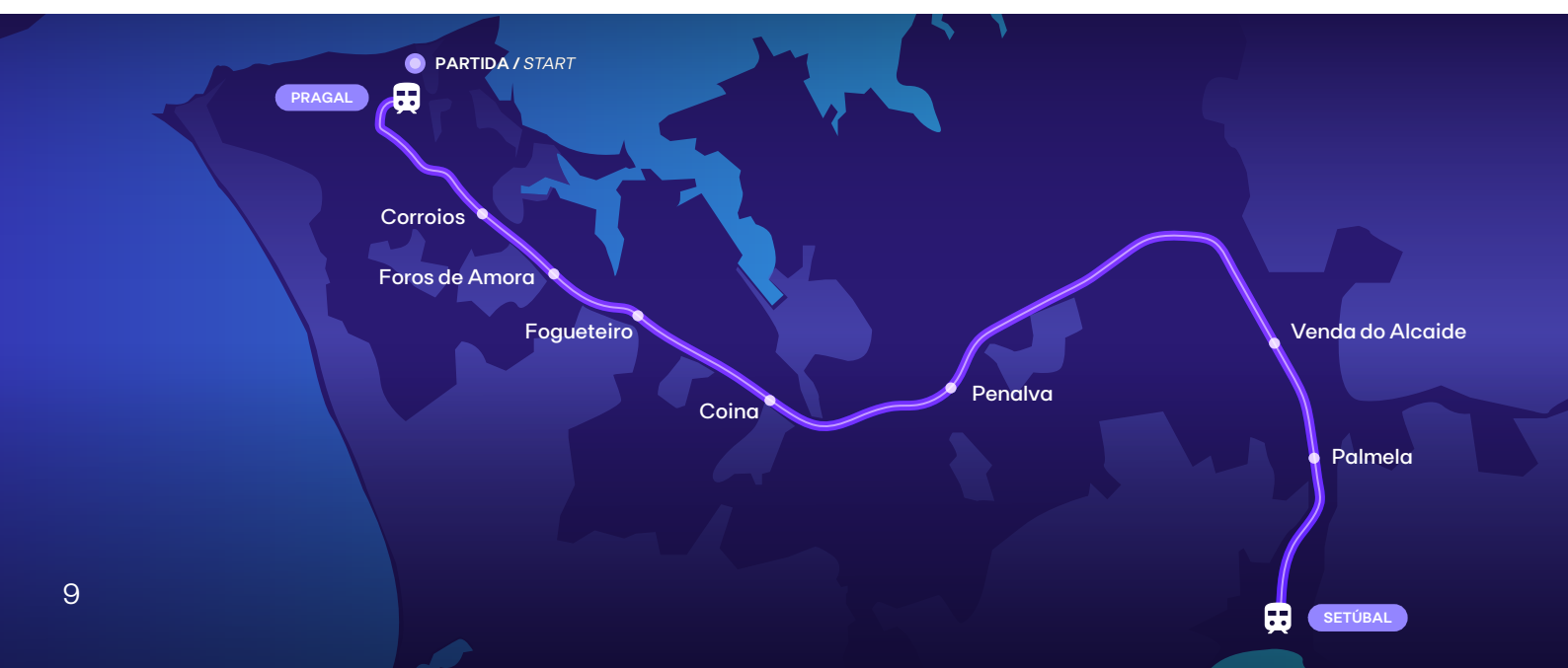


SENTIDO SUL

SETÚBAL > PRAGAL

Setúbal	Palmela	Venda do Alcaide	Coina
6:23	6:28	6:32	6:53
6:43	6:48	6:52	7:13
7:03	7:08	7:12	7:33
7:23	7:28	7:32	7:53
7:43	7:48	7:52	8:13
8:03	8:08	8:12	8:33
8:23	8:28	8:32	8:53

Fogueteiro	Foros de Amora	Corroios	Pragal
6:58	7:01	7:04	7:09
7:18	7:21	7:24	7:29
7:38	7:41	7:44	7:49
7:58	8:01	8:04	8:09
8:18	8:21	8:24	8:29
8:38	8:41	8:44	8:49
8:58	9:01	9:04	9:09



ZONA DE PARTIDA

Na zona de partida, os participantes irão encontrar os acessos às waves (vagas) de partida, a localização dos pacers e das casas de banho. Entre a estação do Pragal e a partida haverá vários pontos de WCs. Caso haja filas prolongadas num ponto, os participantes podem deslocar-se a outro ponto e esperar menos tempo. Na página seguinte encontra-se uma planta da partida.

ATENÇÃO!!!

Não há serviço de bengaleiro na partida, ou seja, não serão guardados quaisquer pertences ou equipamentos deixados na partida. As roupas deixadas serão recolhidas, lavadas e atribuídas a instituições de solidariedade.

WAVES

Na partida, estarão identificadas 6 waves, que foram definidas de acordo com a capacidade (número de participantes) de cada uma e de acordo com os tempos de chegada registados na inscrição para a prova.

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)



PARTIDA / START



LEGENDA / KEY

- Tenda convidados**
Guests' Tent
- Entrada Vodafone 10K**
Portagem 16
Vodafone 10K Entry
Toll 16
- Acesso à partida**
Access to the start
- EDP Meia Maratona de Lisboa**
Portagem 11 & 12
EDP Half Marathon Entry
Toll 11 & 12
- WC**

WAVES

-
- 1 WAVE 1
- 2 WAVE 2
- 3 WAVE 3
- 4 WAVE 4
- 5 WAVE 5
- 6 WAVE 6

PERCURSO E ABASTECIMENTOS

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 e Powerade);
- 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);
- 2 apoios médicos (além dos médicos, paramédicos e enfermeiros distribuídos ao longo do percurso).

KM PRODUTOS E SERVIÇOS

KM 5	
KM 7	 
KM 8	 
KM 10	  
KM 11	
KM 13	  
KM 15	
KM 17	
KM 18	  
KM 19	 

PRODUTOS E SERVIÇOS

ÁGUA VITALIS	
POWERADE	
GEL 226ERS	
BANDAS	
WC	
POSTO MÉDICO	



Meia Maratona de Lisboa

08.03.2026

ALGÉS

LISBOA

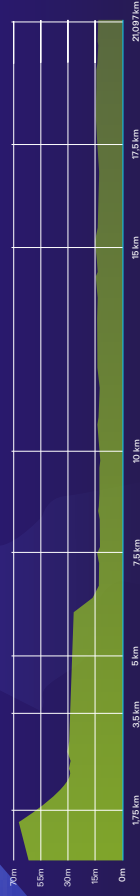
PONTOS DE INTERESSE / POI

- | | | | |
|---|---------------|---|---------------------------|
| A | Cristo Rei | E | Padrão dos Descobrimentos |
| B | Lx Factory | F | Torre de Belém |
| C | Santos | G | Cruz Quebrada |
| D | Cais do Sodré | H | Mosteiro das Jerónimas |

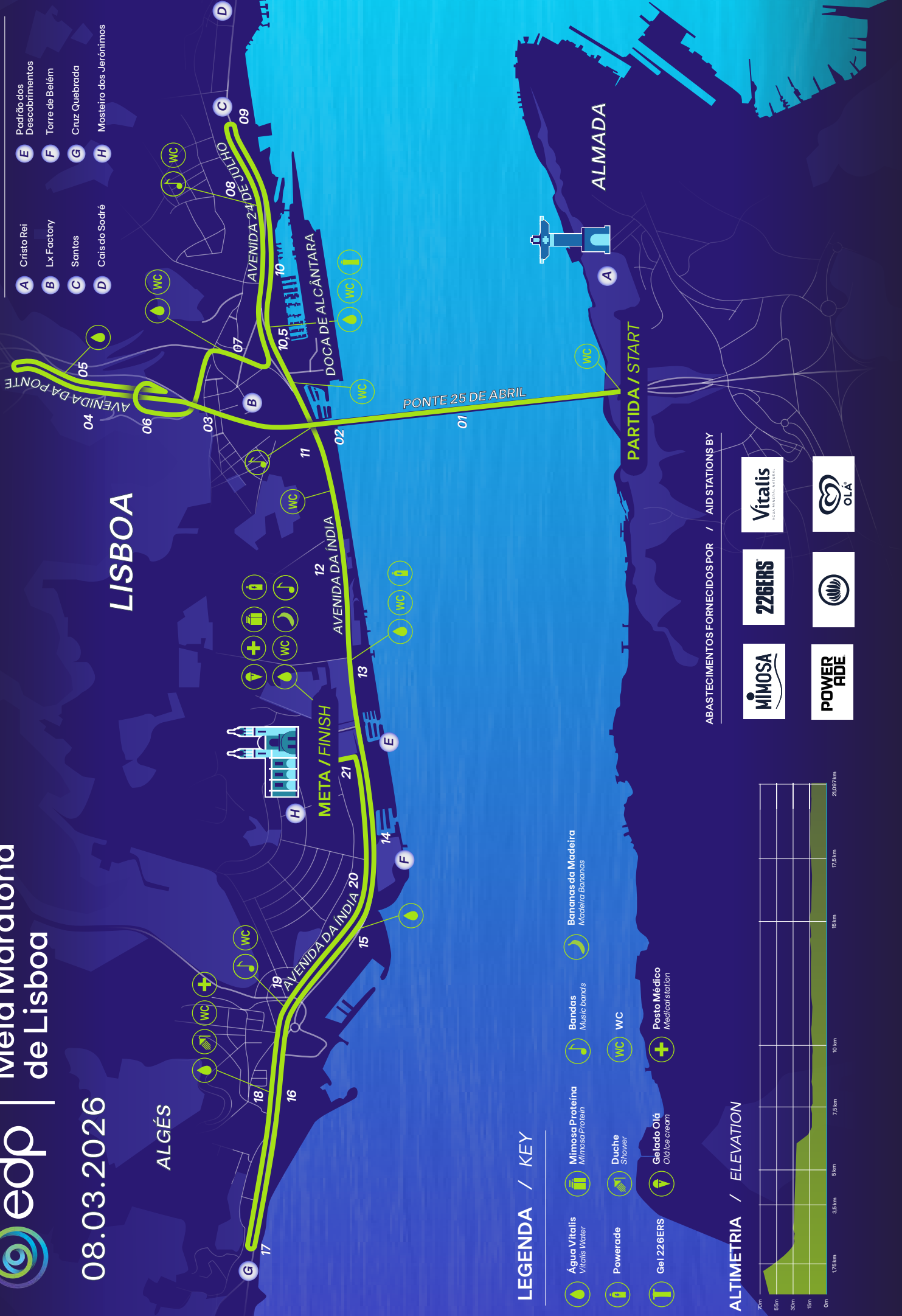
LEGENDA / KEY

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| Água Vitalis
Vitalis Water | Bandas
Music bands | Bananas da Madeira
Madeira Bananas |
| Powerade | Duche
Shower | WC |
| Gel 226ERS | Gelado Olá
Olá ice cream | Posto Médico
Medical station |

ALTIMETRIA / ELEVATION



ABASTECIMENTOS FORNECIDOS POR / AID STATIONS BY



ZONA DE META

Localizada em frente ao Mosteiro dos Jerónimos, a zona de meta recebe os participantes com um ambiente festivo e ofertas especiais.

Todos os finalistas receberão uma medalha exclusiva e vão encontrar várias atividades e serviços, como um ponto de informações, sino de comemoração, assistência médica, gravação de medalhas e muito mais!

ABASTECIMENTOS

ÁGUA VITALIS



POWERADE



MIMOSA PROTEÍNA



BANANAS DA MADEIRA



GELADOS OLÁ



O acesso à zona de meta é reservado apenas aos participantes. Se desejar encontrar-se com os seus amigos e apoiantes, dirija-se aos meeting points designados (consulte o mapa da zona de chegada).

Os resultados provisórios estarão disponíveis no final do dia no site oficial da corrida.





Meia Maratona
de Lisboa

META / FINISHLINE
08.03.2026

LEGENDA / KEY

1. Guest Lounge

2. Bancadas / Main stand

3. Tenda Médica / Medical Tent

4. Água / Water

5. Medalhas / Medals

6. Gelados / Ice creams

7. Zona ativações / Activations
areas

- Massagens / Massages

- Mimosas

- Powerade

- Rádio Comercial

- Bananas da Madeira

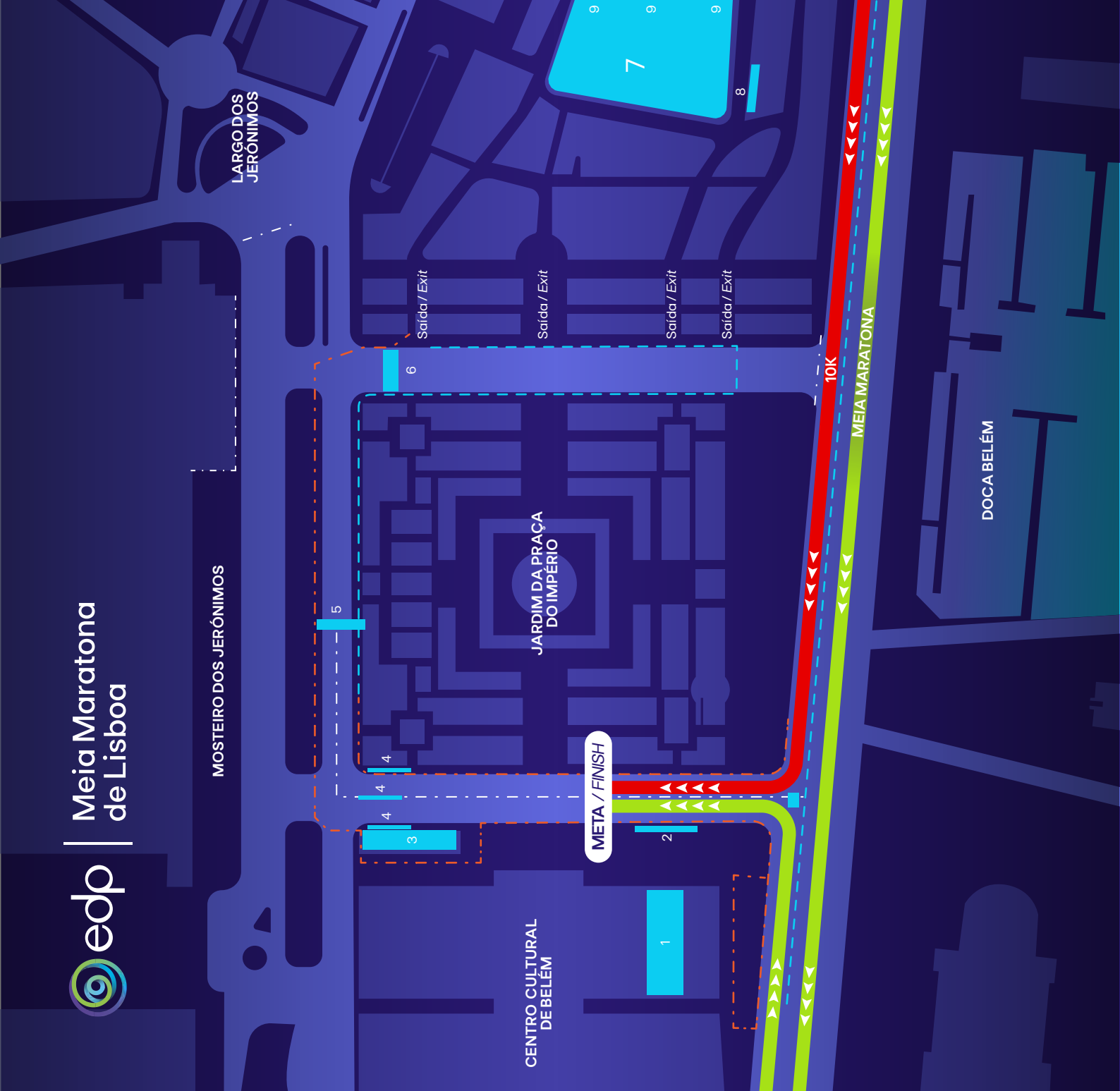
- SuperHalfs

- Gravação de Medalha / Medal Engraving

- Tenda Médica / Medical Tent

8. WC

9. Meeting point



SUSTENTABILIDADE

Cada corrida é um momento de superação de desafios. Mas também é uma oportunidade para cuidar do meio ambiente. Pequenas ações fazem a diferença:

- No dia da corrida, antes e depois, use transportes públicos ou partilhe boleia com amigos — assim, reduzimos o trânsito e a poluição;
- Coloque o seu lixo nos contentores apropriados nas linhas de partida e chegada e recicle. Não deite garrafas de água no chão, mas sim nos caixotes localizados após as estações de abastecimento;
- Use os banheiros portáteis na largada, ao longo do percurso e na linha de chegada;
- Traga roupas para a largada que você possa doar para uma instituição de caridade.
- Não jogue fora o seu número de corrida! Guarde-o para que você possa se lembrar dessa experiência mais tarde!



SPONSORS

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE

**DESPORTO
PARA TODOS**
PROGRAMA NACIONAL

JAMER
ESPAÇO DE EMOCÕES
ENCONTRO DE GERAÇÕES

FUNDAÇÃO DO DESPORTO
SPORTS FOUNDATION | PORTUGAL

CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

emel

ALCÂNTARA
UMA FREGUESIA DE TODOS

Belém
Junta de Freguesia

ESTRELA

MISERICÓRDIA
JUNTA DE FREGUESIA

**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

AALISBOA.com
Associação de Atletismo de Lisboa

NAMING SPONSORS

edp

HYUNDAI

vodafone

PATROCINADORES OFICIAIS

cme
Grupo procme

mgen

Coca-Cola
EUROPACIFIC
PARTNERS

**POWER
ADE**

DELTA
CAFES

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

MB WAY

vodafone

**OAK
BERRY**

GOLDCAR

OLÁ

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



MEDICAL SERVICES



EVENT PARTNERS



SPORT PARTNER



TIMING PARTNER



MEDIA PARTNERS



TRANSPORTES OFICIAIS

