



LOURES / ODIVELAS / LOURES

Juntos pelo desporto

Guia do Atleta



Apresentação

Os Municípios de Loures e Odivelas organizam pela quarta vez a Meia Maratona Loures-Odivelas-Loures, no dia 20 de setembro 2026.

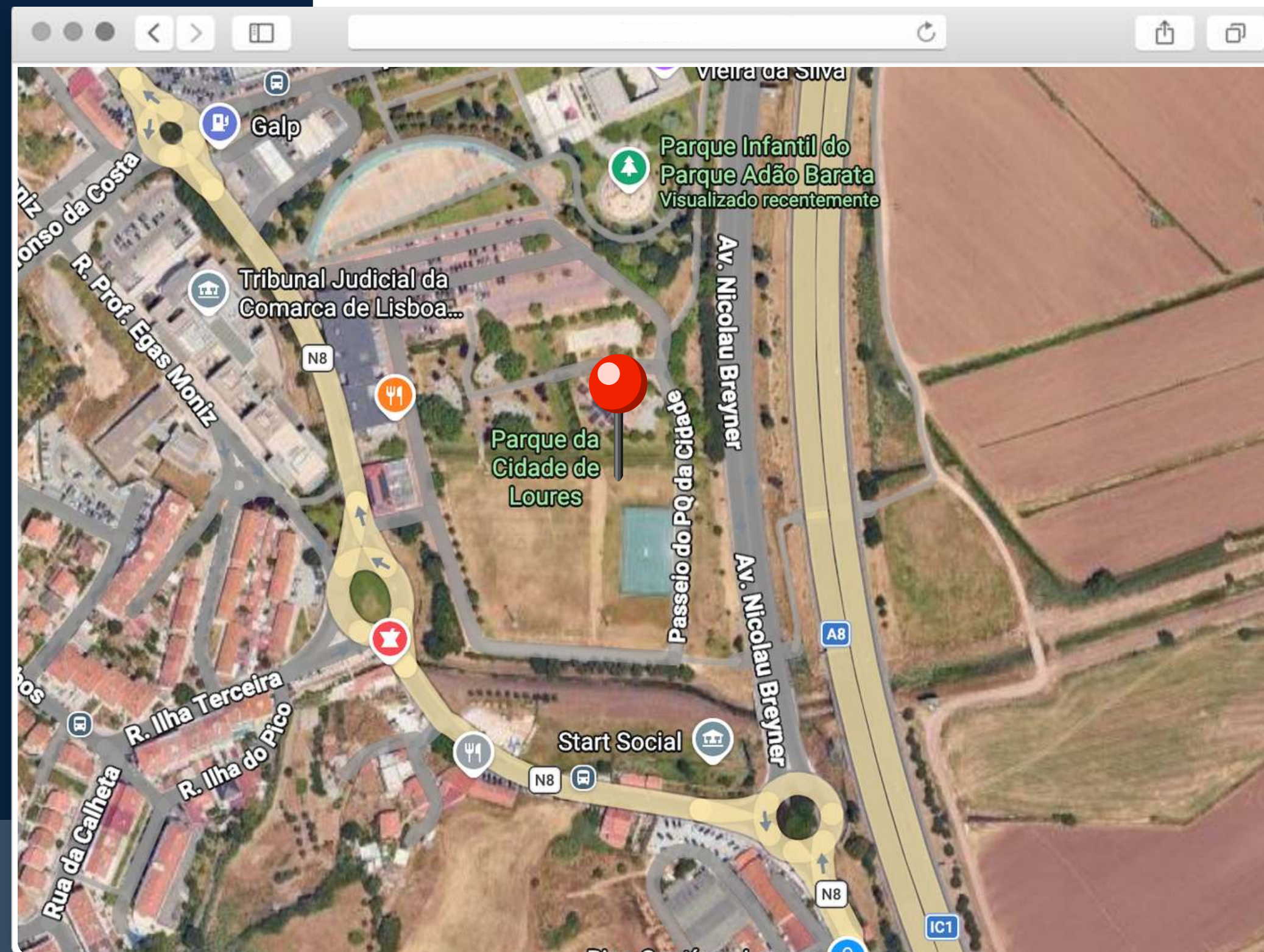
Sob o slogan Juntos pelo Desporto, as duas autarquias unem-se para reviver uma prova de atletismo que se realizava nos anos 80 e 90 e que ligava as duas cidades.

Numa data em que se comemora a Semana Europeia do Desporto, a iniciativa, integra também, uma corrida de 10km, uma caminhada de 5km e uma corrida kids para os mais pequenos na véspera.

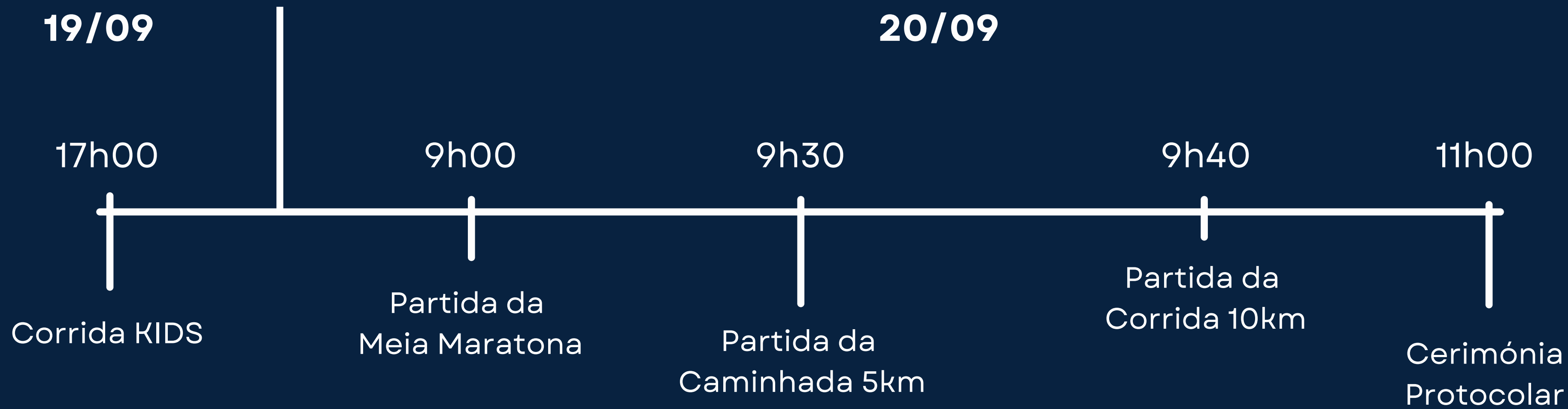


Partida/Chegada

Parque Adão Barata, Loures



Programa



ALTERAÇÃO DE HORÁRIO

Devido às temperaturas elevadas previstas para **sábado dia 19**, a Corrida Kids da Meia Maratona será adiada para as **17h00**, de forma a garantir maior segurança e conforto para todas as crianças.

Agradecemos a compreensão de todos.

Esperamos por vocês às 17h00!





LOURES / ODIVELAS / LOURES

Juntos pelo desporto



LIMITE DE TEMPO

MEIA MARATONA



2h30



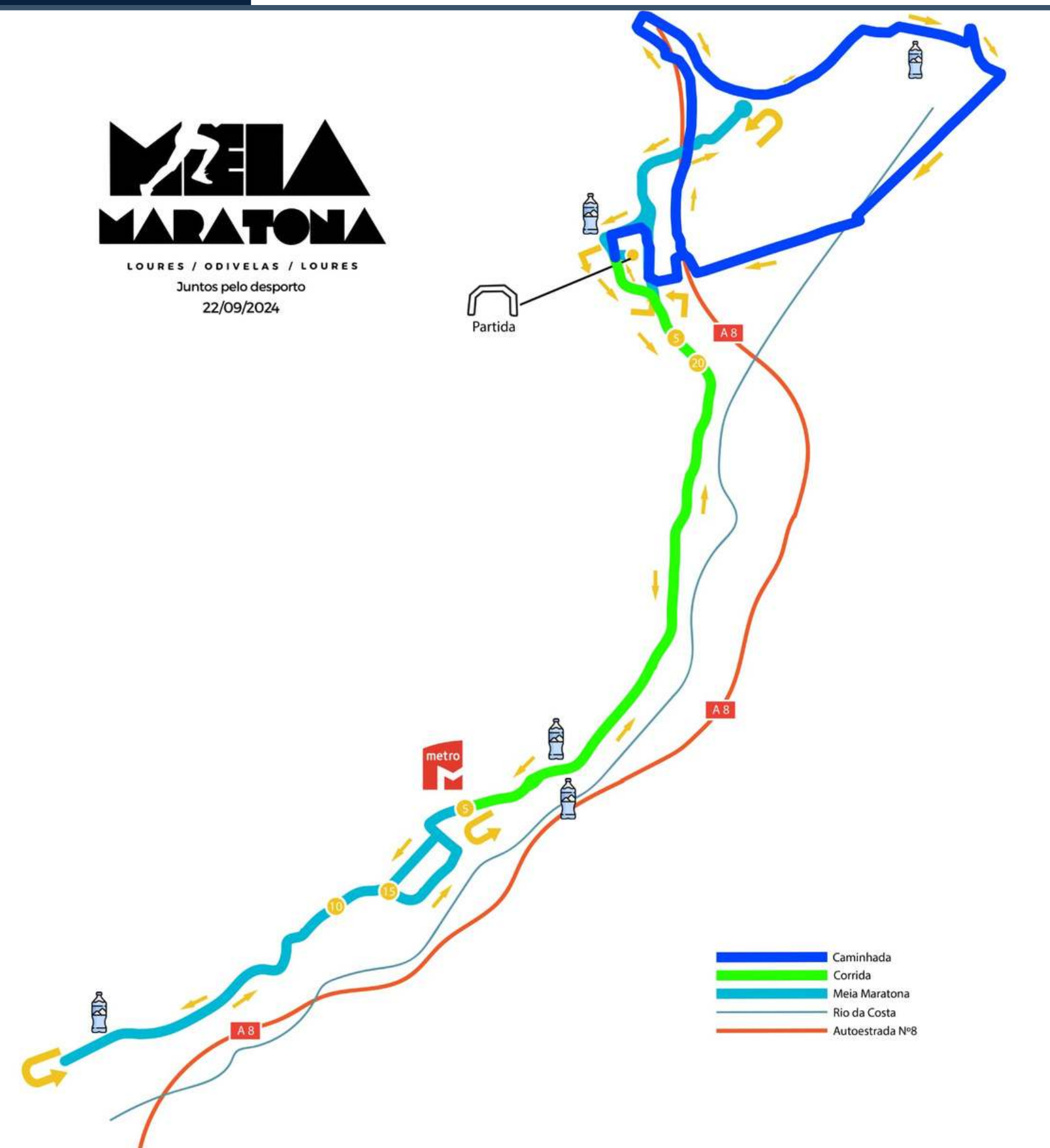
Todos os atletas da Meia Maratona (21 km) deverão concluir a prova no tempo máximo de **2 horas e 30 minutos.**

Juntos pelo desporto

Mapa

Hidrate-se ao longo do percurso!

Estão previstos vários pontos de abastecimento de água, assinalados no mapa. A água será disponibilizada em *copos de cartão reciclado.* Recomendamos que os atletas levem, sempre que possível, o seu sistema de hidratação, atendendo sempre as condições atmosféricas no dia da prova.





Listagem de Inscritos

[Consulta aqui o número do teu dorsal](#)

[Corrida KIDS](#)

Secretariado

NOTA: O levantamento dos dorsais da Corrida KIDS pode ser efetuado até às 12h na Matrizauto, após isso, só podem ser levantados no local da corrida a partir das 14h

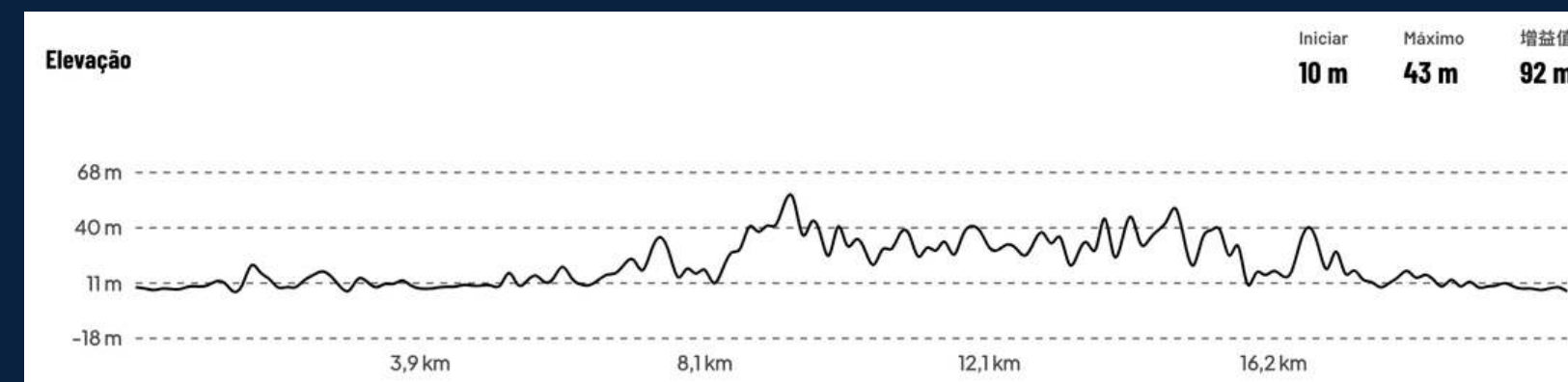
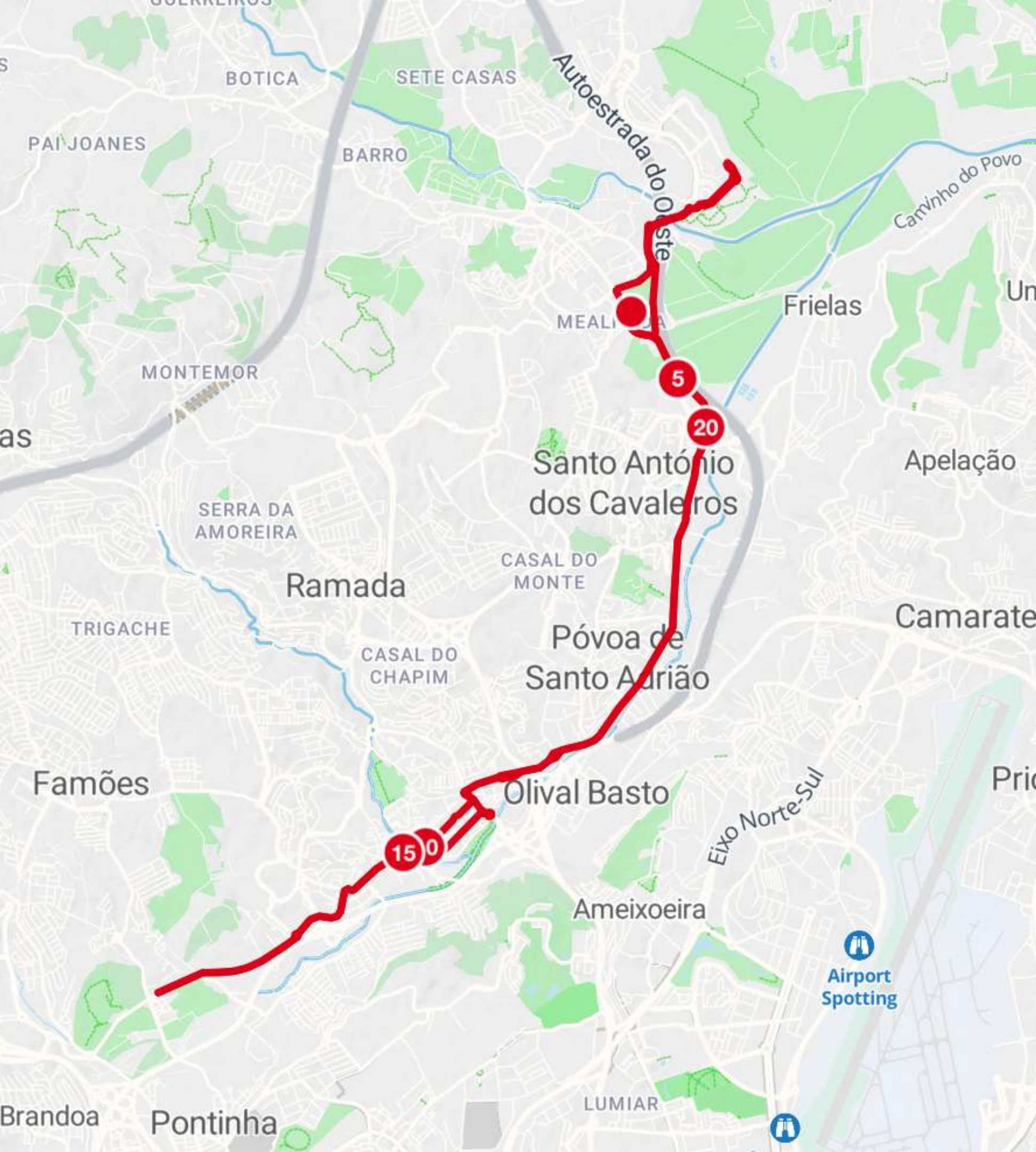
Sexta-Feira, 18/09

Decathlon de Loures, Centro
Comercial Continente Loures das
11h às 18h00

Sábado, 19/09

Matrizauto de Loures , Rua
Cidade de Aveiro, Frielas das
11h às 19h00

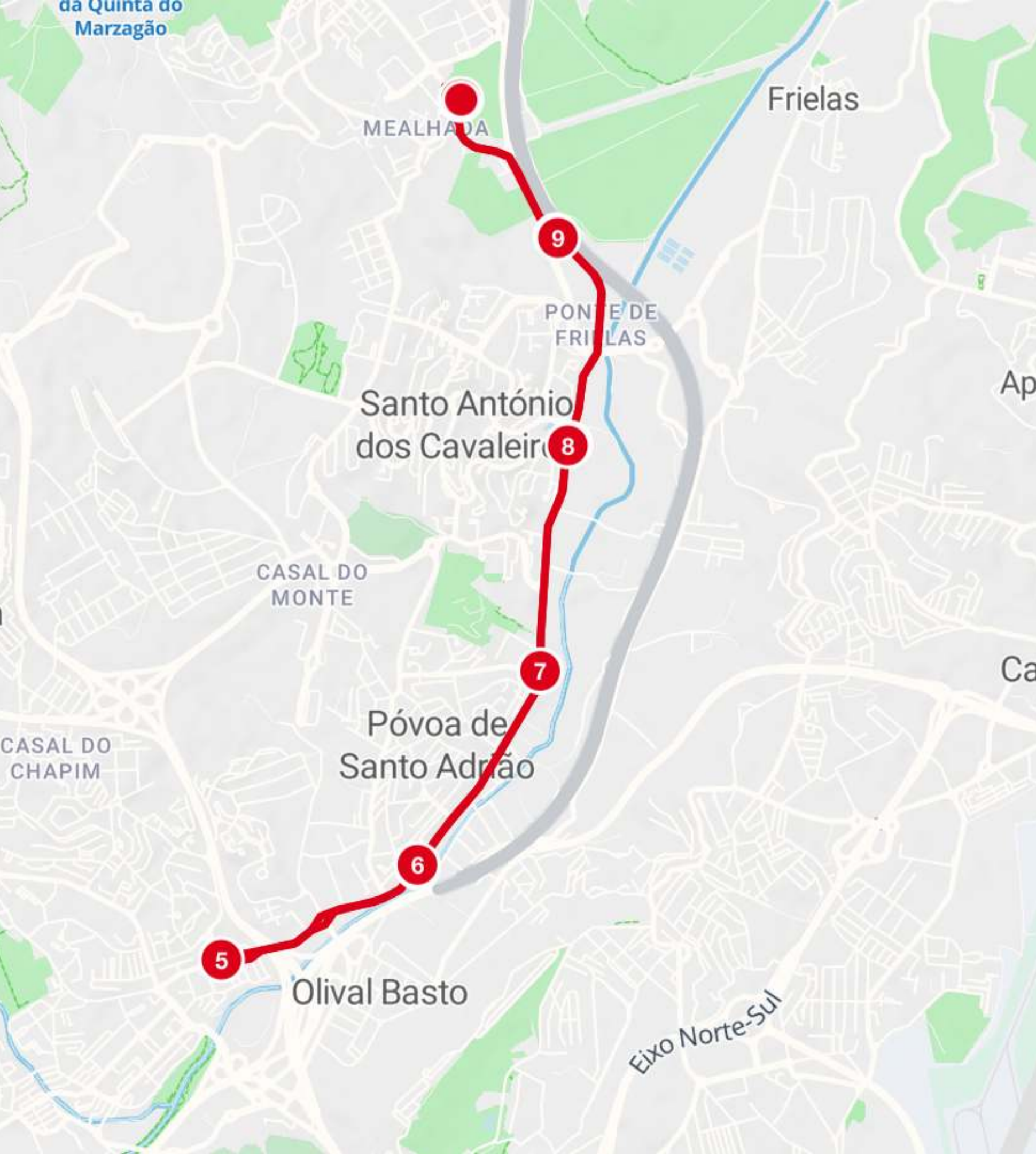
Meia Maratona



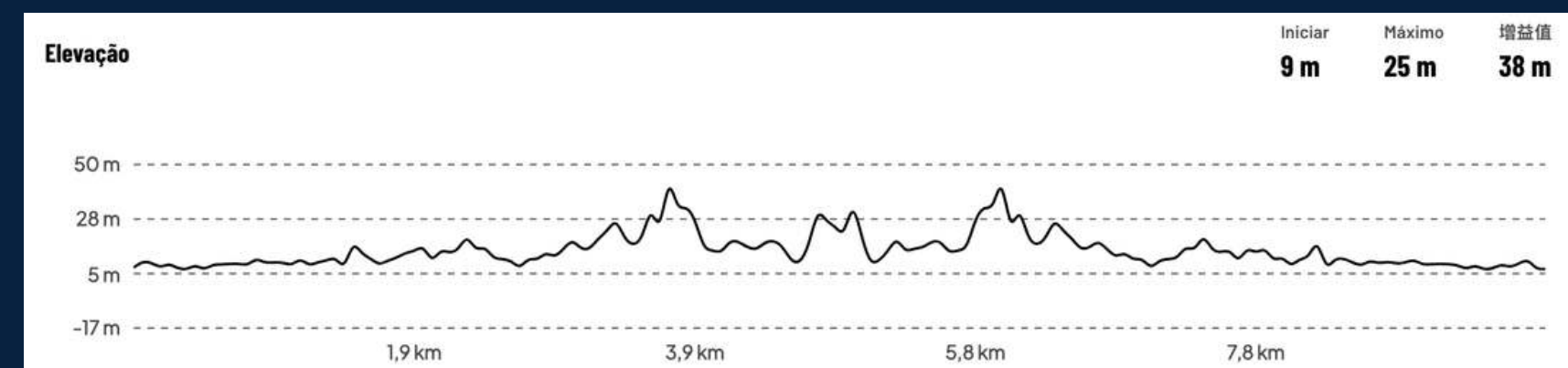
(O tempo limite para a Meia Maratona 21km é de 2:30 horas, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada)



[Link Percurso](#)



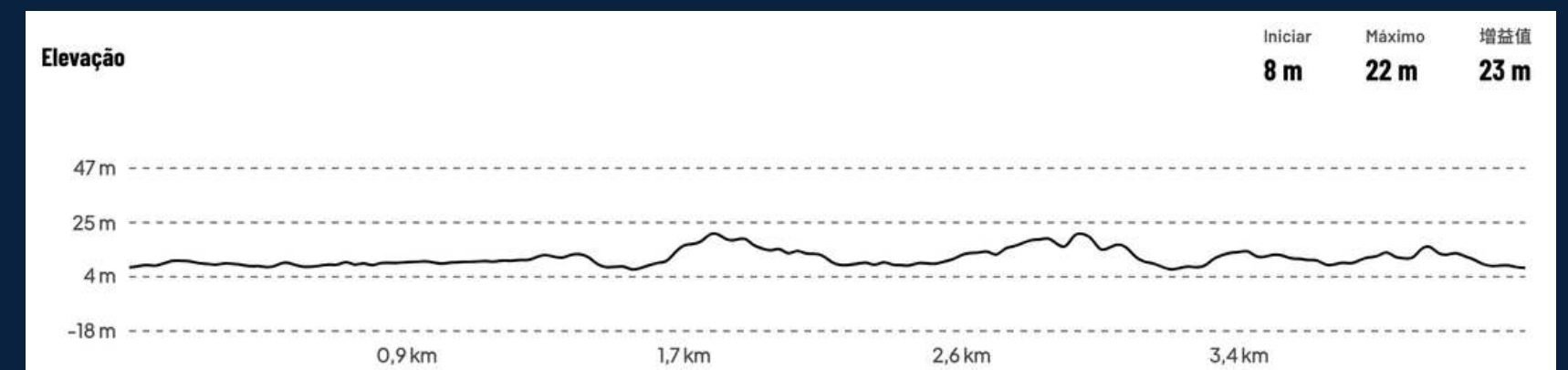
Corrida 10km



[Link Percurso](#)



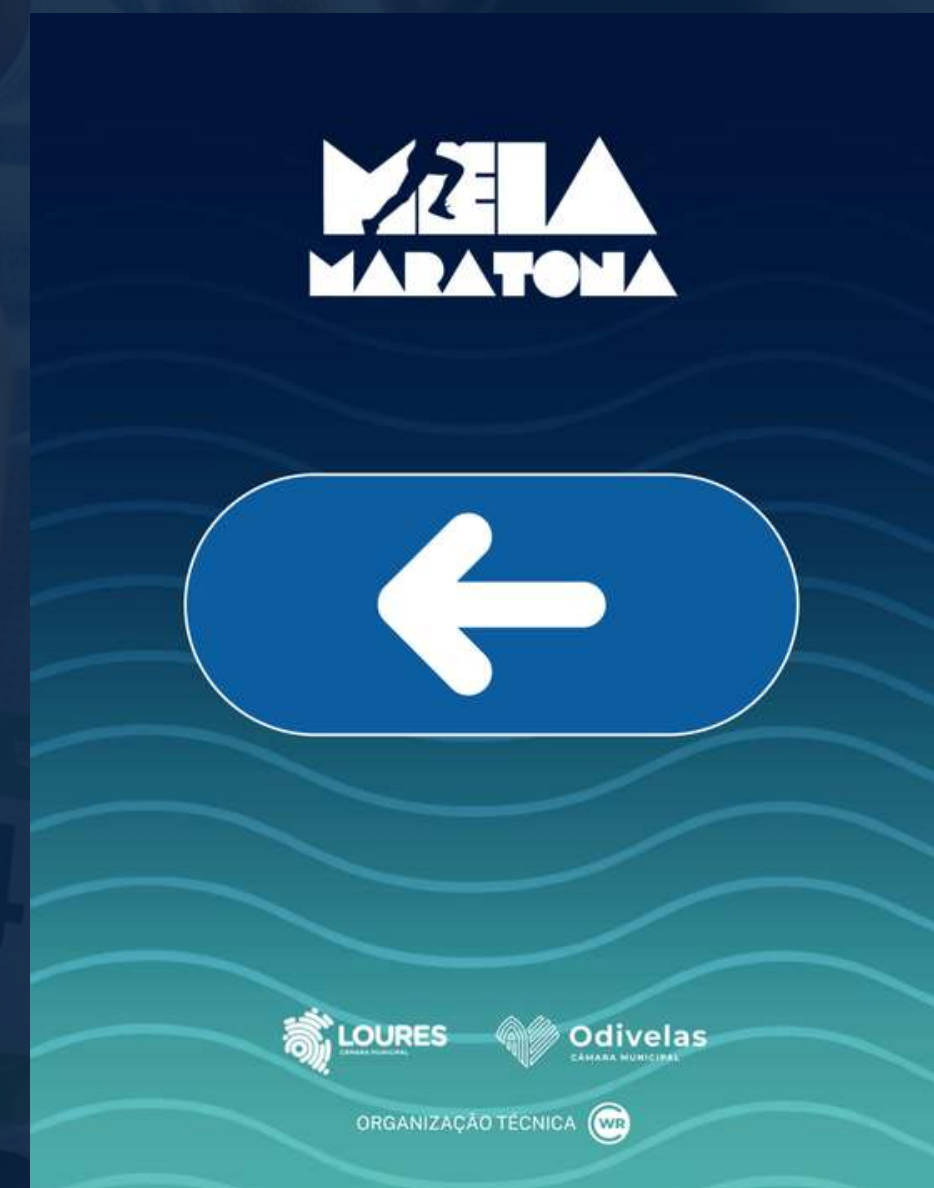
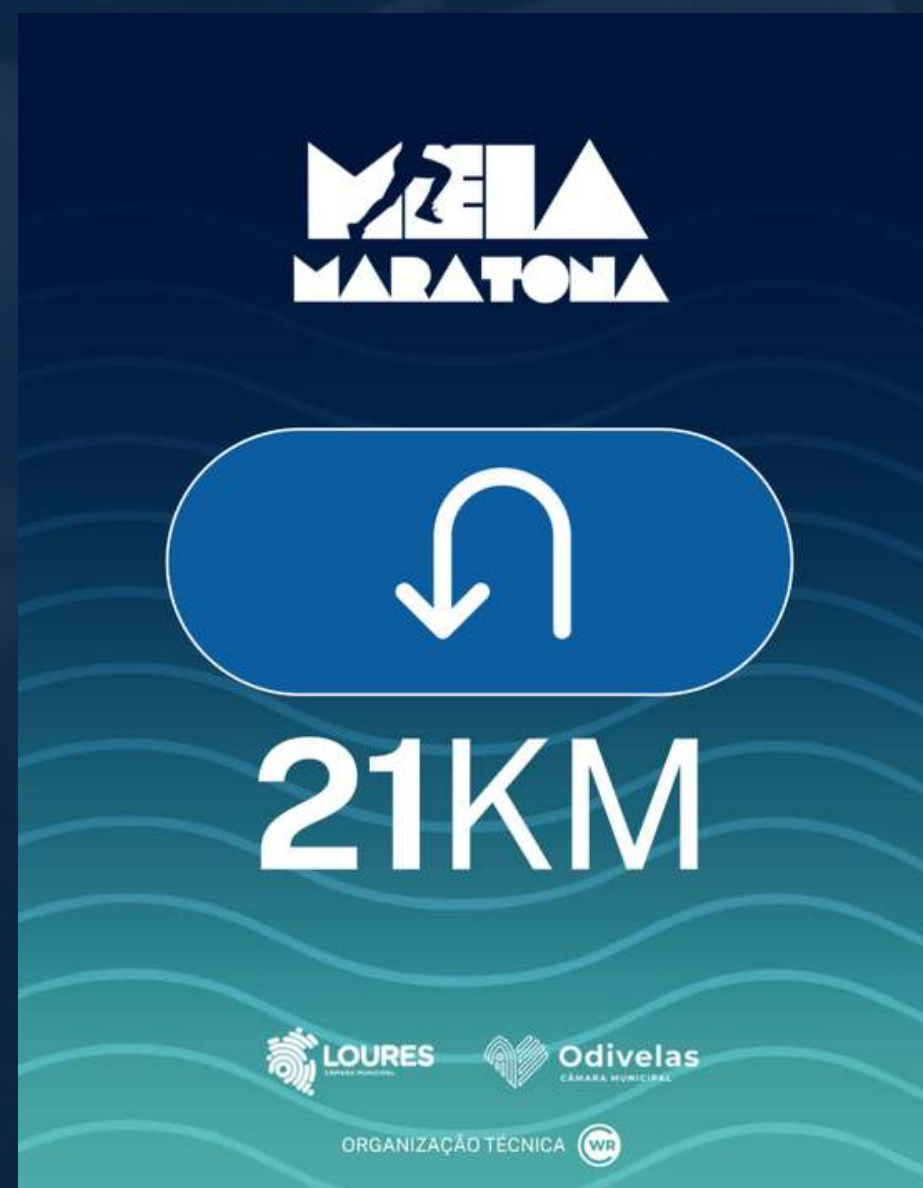
Caminhada 5km



[Link Percurso](#)

Segue as setas!

Por precaução, transfere o ficheiro GPX para teres acesso ao percurso 24/7.



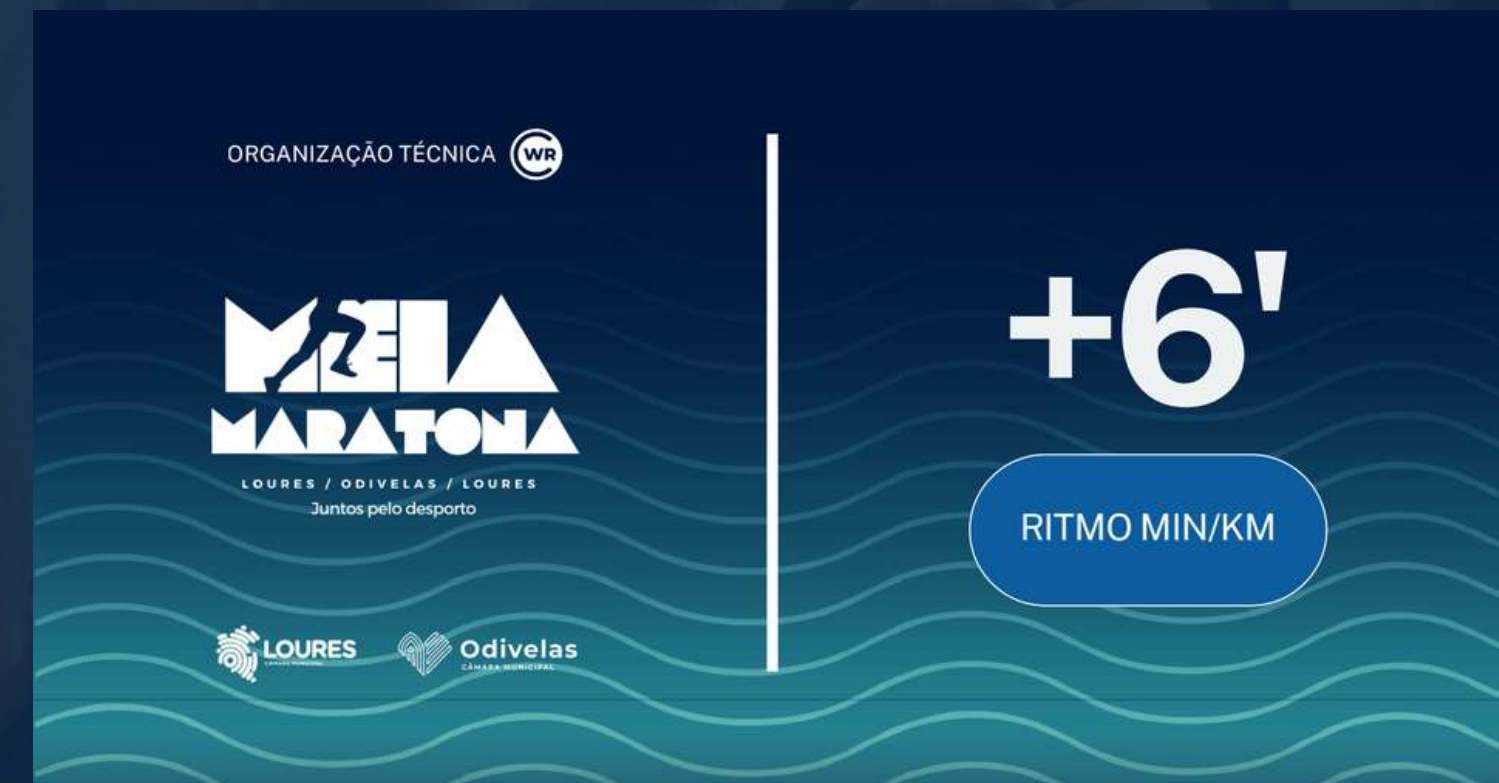
(Imagens Ilustrativas)

Blocos de Partida



- Elite
- 4 min/km
- 4:30 min/km
- 5 min/km
- 5:30 min/km
- 6 min/km

(Imagens Ilustrativas)



Dorsais Oficiais da Prova



**Meia Maratona
21km**



Corrida 10km



Caminhada 6km

Kit do Atleta



*Camisola e Medalha Finisher para os 21km e os 10km

T-Shirt Caminhada





COMO CONSEGUIR AS FOTOS? É SIMPLES:

01

Busque seu evento:

Escaneia o QR Code ou acesse fotop.com e procure pelo nome do evento.

02

Selfie:

Tocano pequeno ícone de rosto e faz uma selfie rápida. Nosso sistema de reconhecimento facial identifica-te num instante!

03

Escolha de fotos:

Escolha as suas favoritas ou adquira o pacote completo de fotografias.

04

Checkout:

Pague e descarregue as suas fotografias em alta resolução e sem marca d'água.



**Leia o QR code e
encontre as suas fotos!**

Precisa de ajuda? sac@fotop.com

AMIX

O PACKS INDISPENSÁVEIS PARA OS ATLETAS DE PERFORMANCE



O PACK RACE COBRE CADA FASE DO ATLETA A PENSAR NO AMANHÃ.

A suplementação certa para acompanhar os teus treinos do dia a dia. **Ativa** o corpo antes de saíres, **mantém** a energia e a **hidratação** enquanto a sessão dura e **acelera** a **recuperação** muscular quando terminas.

AMIX

PACK RACE

ENERGIA PARA IRES MAIS ALÉM.
RECUPERAÇÃO PARA VOLTARES AMANHÃ

Cupão:

AMIXPERFORMANCE15

Usa o cupão para teres
15% de desconto no
website AMIX



PACK RELAX

O RELAXAMENTO É TÃO IMPORTANTE
COMO A PREPARAÇÃO

Cupão:

AMIXPERFORMANCE15

Usa o cupão para teres
15% de desconto no
website AMIX



**O DESCANSO NÃO É OPCIONAL.
FAZ PARTE DO TREINO.**

O Pack Relax foi pensado para complementar a tua rotina diária de treino e **descanso**: extrato de **ashwagandha** patenteado, **magnésio** na sua forma quelada de maior biodisponibilidade e um complemento em cápsulas vegetais à base de **GABA**.





PATROCINADORES:



APOIOS E PARCEIROS:



FISIOTERAPIA

