

PROGRAMA

ENTREGA KIT ATLETA . Baía de Cascais

1 Março . 10H às 19H | 2 Março . 10H às 18H | 3 Março . 8H às 9H30

BENGALEIRO . Baía de Cascais

3 Março . 8H às 14H | apresentação obrigatória do dorsal oficial do evento

AQUECIMENTO . 9H30

PARTIDAS . Montepio Meia Maratona de Cascais . 10H | 5KM Cascais . 10H10

ALONGAMENTOS .

1a SESSÃO . 11H | 2a SESSÃO . 11H40 | 3a SESSÃO . 12H15

CERIMÓNIA DE PÓDIO . 12H

T-SHIRTS



MEIA MARATONA



5KM CASCAIS

BLOCOS DE PARTIDA

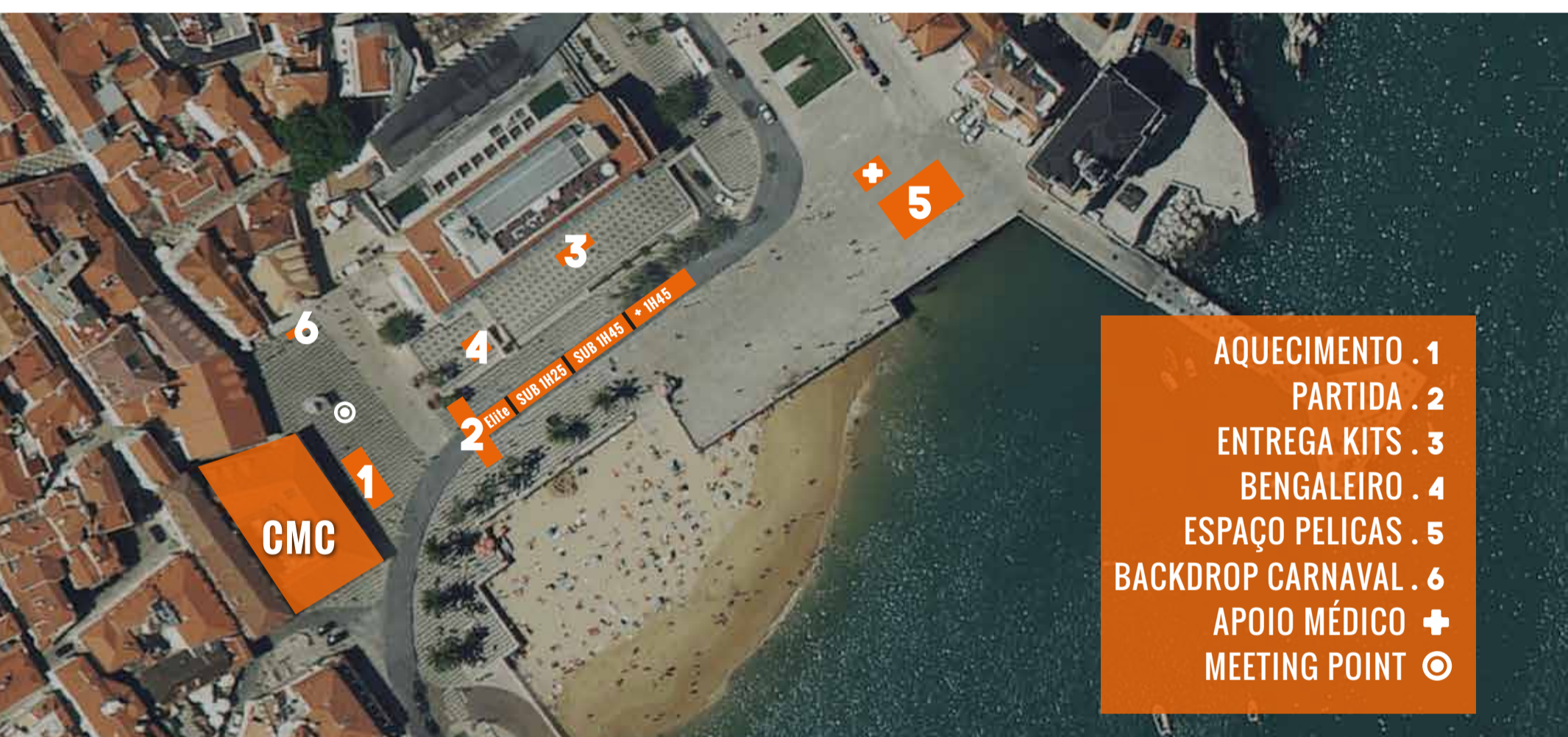
A partida da meia maratona será dividida por blocos, que correspondem ao nível de preparação física dos atletas:

Elite | Sub 1h25 | Sub 1h45 | +1h45

O bloco estará indicado no dorsal.

Os atletas deverão estar alinhados na partida, obrigatoriamente, até às 10H00 de acordo com o seu bloco de partida. A classificação final será ordenada em função do tempo oficial, mas disponibilizaremos a classificação por tempo de chip.

ZONA DE PARTIDA



- AQUECIMENTO . 1
- PARTIDA . 2
- ENTREGA KITS . 3
- BENGALEIRO . 4
- ESPAÇO PELICAS . 5
- BACKDROP CARNAVAL . 6
- APOIO MÉDICO +
- MEETING POINT ○

PACEMAKERS

Teremos três marcadores de ritmo na meia maratona:

4min/km .

para quem pretende fazer 01h24 ou menos
(Bloco de Partida: Sub 01h25)

5min/km .

para quem pretende fazer 01h45 ou menos
(Bloco de Partida: Sub 01h45)

6min/km .

para quem pretende fazer 02h06 ou menos
(Bloco de Partida: +01h45)



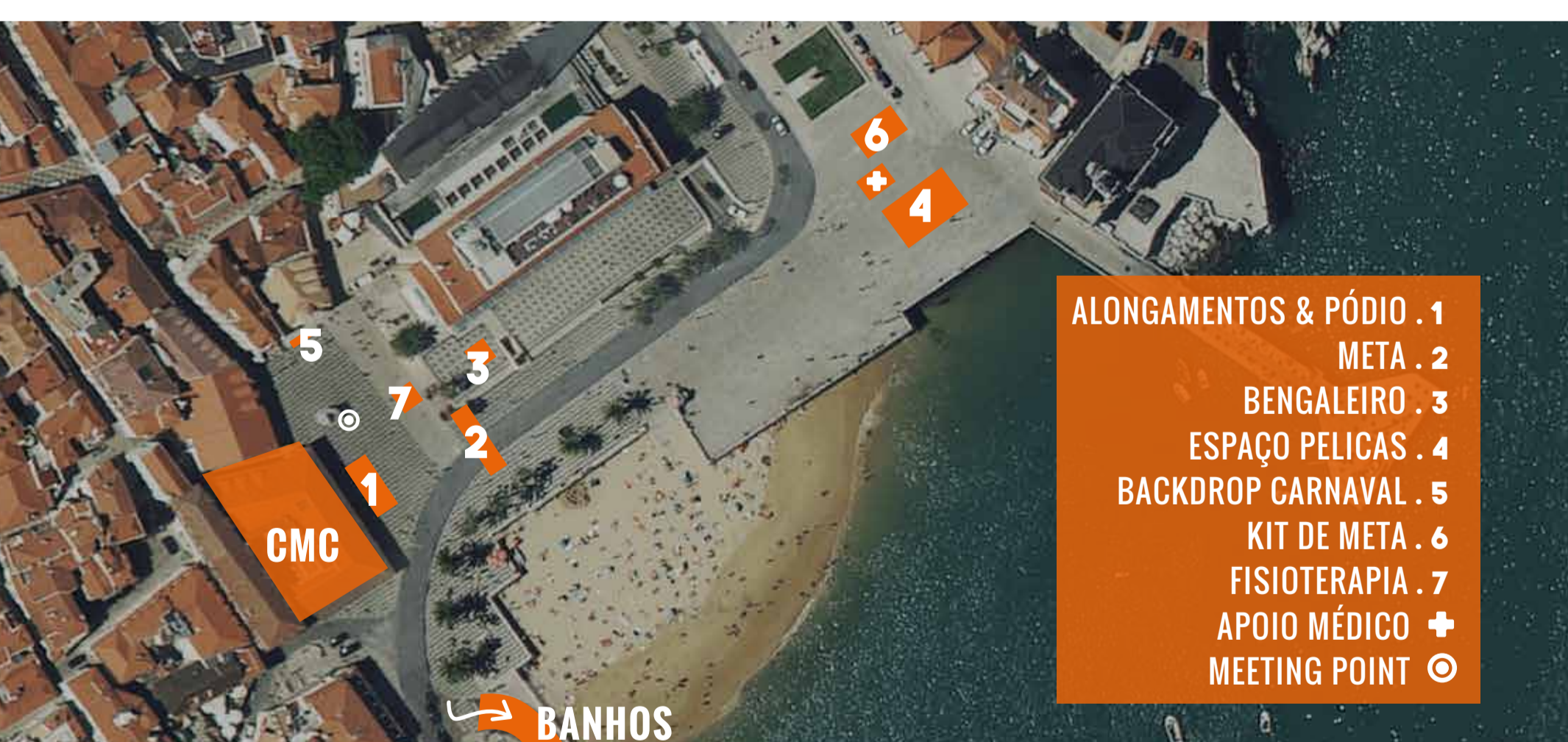
MEDALHA & ÍMAN

Aos atletas que concluírem a meia maratona será entregue uma medalha alusiva ao evento.

Aos atletas que concluírem os 5 km Cascais será entregue um íman alusivo ao evento.



ZONA DE META



- ALONGAMENTOS & PÓDIO . 1
- META . 2
- BENGALEIRO . 3
- ESPAÇO PELICAS . 4
- BACKDROP CARNAVAL . 5
- KIT DE META . 6
- FISIOTERAPIA . 7
- APOIO MÉDICO +
- MEETING POINT ○

BANHOS

Após a prova as instalações do Clube Naval estarão disponíveis para os atletas tomarem banho.

CONCURSO DE MÁSCARAS

A 3 DE MARÇO, CELEBRE O CARNAVAL CONNOSCO!

Escolha a sua máscara favorita e faça a Montepio Meia Maratona de Cascais ou os 5 km de Cascais vestido/a a rigor, tire uma fotografia no backdrop de Carnaval (fotógrafo da organização) e habilite-se aos seguintes prémios:

- . um tratamento de criosauna na clínica Formas Silk (Chiado);
- . um voucher Experiência no valor de 50€;
- . uma inscrição para a próxima edição (meia maratona ou 5km).

MEIAMARATONADECASCAIS.PT