38ª MEIA MARATONA de cortegaça

OS FALTA D'AR CORTEGAÇA

OS FALTA D' AR - Desporto e Cultura | osfaltadar@gmail.com

GUIA do ATLETA

A Organização OS FALTA D'AR – Desporto e Cultura, agradecem a presença de todos e deseja-vos a melhor sorte para mais uma edição da Meia Maratona de Cortegaça – uma das mais antigas e emblemática prova de atletismo do nosso país e que tanto nos orgulha.

Leiam atentamente este GUIA e o REGULAMENTO do evento, desenvolvidos para vos ajudar, fornecer informações, e responder às vossas perguntas mais frequentes.

OS FALTA D'AR CORTEGAÇA

MAIO 2025

OS FALTA D' AR - Desporto e Cultura | osfaltadar@gmail.com

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Os atletas devem respeitar, sempre, as orientações do percurso e as indicações por parte dos elementos do STAFF, seja na Caminhada, nos 10kms ou nos 21kms da Meia Maratona.

IMPORTANTE: Aos 1.541 metros inicia-se a utilização de apenas MEIA FAIXA DE RODAGEM no sentido do trânsito, ou seja, todos os atletas, de ambas as provas e da caminhada, devem circular sempre pela faixa direita a partir do 1,541 km, ao longo de todo o percurso até chegar a este mesmo ponto, ou seja, aos 19.556,5 metros (19,5565 kms). A partir deste ponto, voltam a poder circular em ambas as faixas de rodagem.

Perante emergências, que esperemos que não aconteçam, os atletas devem respeitar e acatar as ordens dos elementos das equipas de socorro (B.V. Esmoriz, dos elementos das forças policiais (GNR de Esmoriz), dos elementos militares (Base Aérea Nº8), ou dos elementos do STAFF da Meia Maratona.

São 5 os postos de abastecimento na meia-maratona e 3 postos nos 10kms.
Lembrem-se que todos os voluntários aí presentes, estão a dar o seu melhor em prol do vosso bem-estar físico. Imediatamente após cada posto, existem contentores do lixo para que possam colocar as garrafas de água vazias, evitando assim a poluição massiva desses locais. A prova decorrerá no seio de uma zona protegia de floresta pelo que todo o respeito pela mesma é fundamental.

Existirão viaturas da prova, motos das equipas de comunicação e viaturas dos meios de socorro a circularem ao longo dos percursos… o cuidado por parte destes está sempre presente… da vossa parte, pedimos a máxima atenção de forma a evitar possíveis acidentes.

No final da prova todos os atletas poderão gravar na sua medalha o seu tempo!
Para isso basta deslocar-se ao Stand da Oficina das Medalhas instalado junto da meta!

INFORMAÇÕES GERAIS

Entrega de DORSAIS
A entrega de DORSAIS será efectuada no Secretariado do Evento, nas datas:
Sábado 10 Maio das 10.00h às 19.00h | Domingo da Prova 11 Maio das 07.15h às 08.30h
Secretariado: Instalado na Capela de Nossa Senhora de Nazaré, junto à partida/meta.
Capela de Santa Marinha | Avenida Senhora da Nazaré, nº 92 | 3885-204 Cortegaça | Ovar

Horário da Provas
A prova de 10 kms começa às 09.30h. A Meia Maratona terá início às 09.45h. Depois da partida do último atleta da Meia Maratona terá início a caminhada.

Banhos
Parque de Campismo de Cortegaça, que fica ao lado do recinto da prova. Devem apresentar o dorsal da prova na receção e devem respeitar as indicações que aí receberem.

WC's
Encontram-se junto da partida/meta.

MAIO 2025