

# 47ª MEIA MARATONA DE S. JOÃO DAS LAMPAS

## Regulamento

1. O Meia Maratona de S. João das Lampas - Grupo de Dinamização Desportiva, com o apoio institucional de União de Freguesias de S. João das Lampas e Terrugem e da Câmara Municipal de Sintra, vai levar a efeito no **Sábado, dia 13 de Setembro de 2025 às 17 horas**, uma Prova de Atletismo em Estrada denominada "**47ª MEIA MARATONA DE S. JOÃO DAS LAMPAS**".
2. Poderão participar atletas de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços prolongados, não se responsabilizando a Organização por qualquer acidente que eventualmente ocorra. Contudo, será montado um serviço que permita dar assistência nestes casos.
3. Serão considerados os **ESCALÕES**:
  - o Masculinos: Sub-23-M, Seniores-M, Veteranos M40, Veteranos M45, Veteranos M50, Veteranos M55, Veteranos M60, Veteranos M65 e Veteranos M70
  - o Femininos: Sub-23-F, Seniores-F, Veteranas F40, Veteranas F45, Veteranas F50, Veteranas F55, Veteranas F60 e Veteranas F65.

Para o efeito considera-se a idade do atleta à data da Prova.

4. O PERCURSO tem a extensão de 21 097m.
5. A partida e a chegada são em S. João das Lampas, havendo passagem pelos seguintes lugares: "A-do-Longo, Areias, M.Cabeça, Alvarinhos, Odrinhas, Amoreira, Monte Arroio, Bolelas, S. João das Lampas (contorno do Largo e passagem pela Rua do Poço e Rua da Farmácia), Sacário, Pernigem, Fachada, Chilreira, Codiceira, Alfaquiques e S. João das Lampas".
6. As INSCRIÇÕES serão processadas informaticamente e deverão ser efectuadas no **site oficial da prova (www.lampas.org)**, obedecendo ao quadro seguinte:

Taxas de Inscrição					
PROVA	De 01/7 a 14/7	De 15/7 a.28/7	De 29/7 a 11/8	De 12/8 a 06/9	De 07.SET a .12.SET
Meia Maratona (21Km)	10€	12€	14€	16€	18€
Caminhada (6Km)	6€	7€	8€	9€	10€

7. SECRETARIADO – Funcionará no edifício da Sociedade Recreativa, junto à partida. Os dorsais poderão ser entregues no dia 12, das 14h às 18h, e no dia 13, das 10h até às 16h.

8. A Organização, com a colaboração das autoridades, controlará o TRAFEGO na altura da Prova, embora não o possa eliminar totalmente, pelo que se recomenda aos atletas a máxima prudência.
9. A CONCENTRAÇÃO dos atletas far-se-á na Avenida Central em S. João das Lampas.
10. A CRONOMETRAGEM da prova encerrará 2,30h após o tiro da partida.
11. Haverá POSTOS DE ABASTECIMENTO aos 5 -10- 15 e 20 km. Poderá haver postos de abastecimento intermédios se as condições climatéricas o aconselharem.
12. A CLASSIFICAÇÃO será feita informaticamente, nela constando os tempos líquidos (de chip) e brutos. Serão montados SISTEMAS DE CONTROLE que permitirão a desclassificação dos atletas que, fraudulentamente, procurem encurtar o percurso. A classificação será individual absoluta e por categorias, havendo também classificação colectiva. Para esta classificação pontuarão os três primeiros atletas independentemente do escalão e sexo a que pertencerem, devendo a declaração da equipa a que o atleta pertence, ser feita no acto da inscrição e nunca posteriormente.
13. Parágrafo Único – Os atletas federados não poderão representar equipa diferente daquela em que estão inscritos na FPA.
14. A PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS será feita em tempo real, na internet. havendo lugar também à afixação dos mesmos em papel.
15. PRÉMIOS : Haverá troféus para os 5 primeiros da geral feminina e masculina, 3 primeiros de cada um dos escalões e 3 primeiras equipas, para além de medalhas, t-shirts e brindes de presença para todos.
16. IMAGEM: Ao inscrever-se, os participantes aceitam ceder os direitos de imagem à organização da prova, podendo esta fazer uso promocional de fotografias tiradas no decorrer do evento.
17. OMISSÕES: Os casos omissos serão resolvidos pela Organização que se baseará no [Regulamento Geral das Competições da Federação Portuguesa de Atletismo](#).

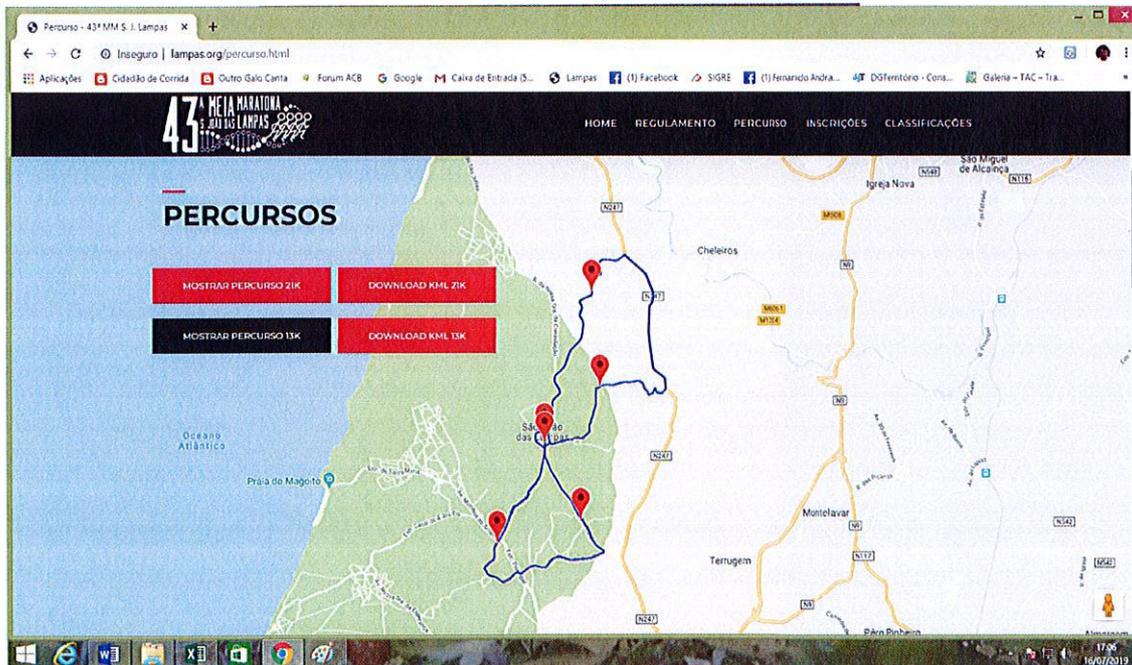
S. João das Lampas, 30 de Junho e 2025

O Director da Prova:

Fernando Andrade



# Mapa do Percurso



# Regulamento da 6ª Meia Rampa

1. Tendo como objectivo proporcionar a corrida a maior número de pessoas, em simultâneo com a 47ª Meia Maratona de S. João das Lampas, no Sábado, dia 13 de Setembro de 2025, às 17 horas, vai realizar-se uma Prova de Atletismo denominada 5ª “Meia Rampa”, na distância de **13Km**, no **percurso comum aos primeiros 13Km da Meia Maratona**, ou seja, com partida e chegada a S. João das Lampas e passagem por A-do-Longo, Areias, Lage, Alvarinhos, Odrinhas, Amoreira, Monte Arroio e Bolelas.
2. Poderão participar atletas de ambos os sexos, com idade superior a 15 anos, aconselhando-se os participantes a uma avaliação médica da sua condição física.

a) As **INSCRIÇÕES** deverão ser efectuadas no site oficial da prova ([www.lampas.org](http://www.lampas.org))

Taxas de Inscrição					
PROVA	De 01/7 a 14/7	De 15/7 a.28/7	De 29/7 a 11/8	De 12/8 a 06/9	De 07.SET a .12.SET
<b>Meia Rampa (13 Km)</b>	<b>8€</b>	<b>10€</b>	<b>11€</b>	<b>12€</b>	<b>14€</b>

b) A **CLASSIFICAÇÃO** será feita informaticamente, nela constando os tempos líquidos (de chip) e brutos. Serão montados SISTEMAS DE CONTROLE que permitirão a desclassificação dos atletas que, fraudulentamente, procurem encurtar o percurso. A classificação será individual absoluta e por categorias, havendo também classificação colectiva. Para esta classificação pontuarão os três primeiros atletas independentemente do escalão e sexo a que pertencerem, devendo a declaração da equipa a que o atleta pertence, ser feita no acto da inscrição e nunca posteriormente.

Parágrafo Único – Os atletas federados não poderão representar equipa diferente daquela em que estão inscritos na FPA.

18. **SECRETARIADO**– Funcionará no edifício da Sociedade Recreativa, junto à partida. Os dorsais poderão ser entregues no dia 12, das 14h às 18h, e no dia 13, das 10h até às 16h.
3. **PRÉMIOS** : Haverá troféus para os 3 primeiros da geral feminina e masculina e 3 primeiras equipas, para além de medalhas, t-shirts e brindes de presença para todos.
4. A Organização, com a colaboração das autoridades, controlará o tráfego na altura da Prova, embora não o possa eliminar, pelo que se recomenda aos atletas a máxima prudência.
5. A concentração far-se-á na Avenida Central em S. João das Lampas, devendo os atletas posicionarem-se atrás dos da Meia Maratona. Não será permitido o aquecimento para além da linha de partida.
6. Todos os participantes devidamente inscritos encontram-se cobertos por seguro, nos termos da lei.

7. Haverá T-shirts para todos.
8. **OMISSÕES:** Os casos omissos serão resolvidos pela Organização que se baseará no Regulamento Geral das Competições da Federação Portuguesa de Atletismo

S. João das Lampas, 30 de Junho e 2025

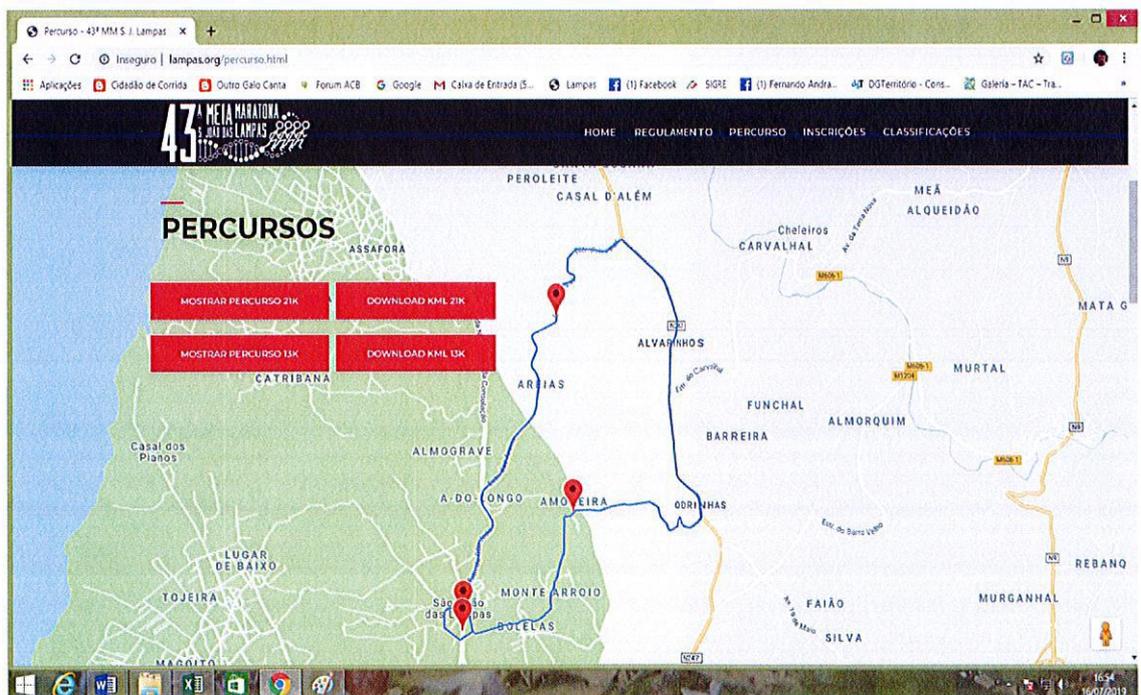
O Director da Prova

(Fernando Andrade)



# Mapa do Percurso

Meia Rampa



# 47ª Meia Maratona de S. João das Lampas

---

## Caminhada (6,3Km)

### Memória Descritiva

Em complemento da “47ª MEIA MARATONA DE S. JOÃO DAS LAMPAS”, haverá uma caminhada na distância de 6,3Km, num percurso que inclui asfalto e terra batida com partida e chegada são em S. João das Lampas, havendo passagem pelos seguintes locais: “A-do-Longo (Mosqueiro), Caminho da Amoreira, Amoreira, Rua da Poça, Azinhaga dos Cães Danados, Pinhal da Amoreira, Rua da Lomba, Amoreira, Monte Arroio, Bolelas, S. João das Lampas (contorno do Largo e passagem pela Rua do Poço e Rua da Farmácia) terminando no mesmo local da Meia Maratona, junto ao chafariz.

Sublinha-se que o 1º km (entre S.João das Lampas e A-do-Longo) e os 2 últimos (da Rua da Lomba a S. João das Lampas, serão comuns ao traçado da Meia Maratona.

O SECRETARIADO funcionará no edifício da Sociedade Recreativa, junto à partida. Os dorsais poderão ser entregues no dia 12, das 14h às 23h, e no dia 13, das 10h até às 16h.

A Organização, com a colaboração das autoridades, controlará o TRÁFEGO na altura da Prova, embora não o possa eliminar, pelo que se recomenda aos atletas a máxima prudência.

A CONCENTRAÇÃO dos atletas far-se-á na Avenida Central em S. João das Lampas.

A CRONOMETRAGEM da prova encerrará 2,30h após o tiro da partida.

S. João das Lampas, 30 de Junho de 2025

## MAPA DO PERCURSO

