

48ª 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 Junta de Freguesia de S. João das Lampas e da Câmara Municipal de Sintra, vai levar a efeito no **Sábado, dia 12 de Setembro de 2026 às 17 horas**, uma Prova de Atletismo em Estrada denominada **“48ª 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**:
 - Masculinos: Sub-23-M, Seniores-M, Veteranos M40, Veteranos M45, Veteranos M50, Veteranos M55, Veteranos M60, Veteranos M65 e Veteranos M70
 - 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, Ribeira de Rio de Cães, 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:

PROVA	De 20/7 a 31/7	De 1/8 a.15/8	De 16/8 a 31/8	De 01/9 a 6/9
Meia Maratona (21Km)	10€	12€	14€	16€

7. **SECRETARIADO** – Funcionará no edifício da Sociedade Recreativa, junto à partida. Os dorsais poderão ser entregues no dia 11, das 14h às 18h, e no dia 12, das 10h até às 16h.
8. **TRÂNSITO** - A Organização, com a colaboração das autoridades, controlará o TRÁFEGO 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 climáticas 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. 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](#).

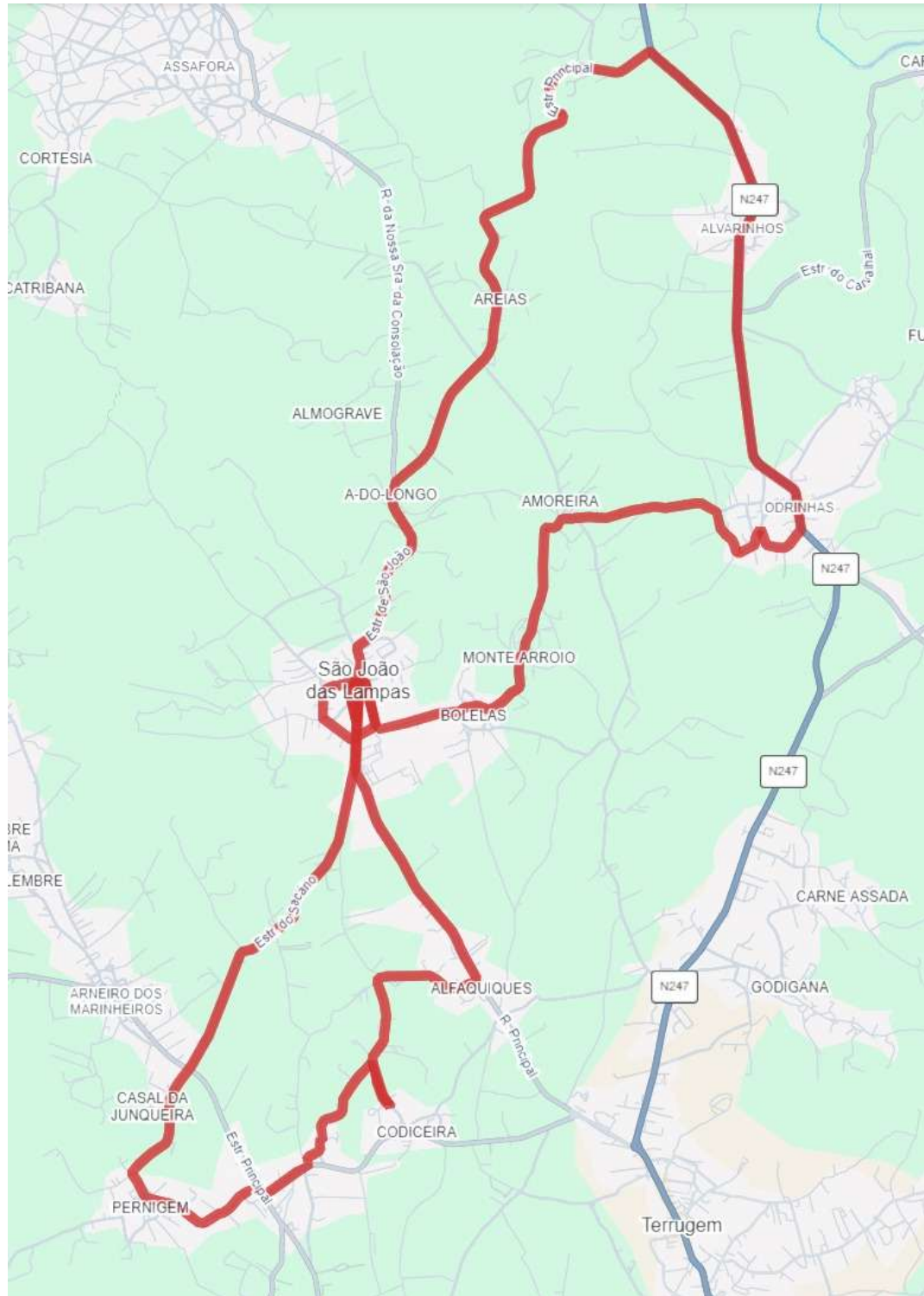
S. João das Lampas, 17 de Julho e 2026

O Director da Prova:

Fernando Andrade

Mapa do Percurso

48ª Meia Maratona de S. João das Lampas



Regulamento da 7ª Meia Rampa

1. Tendo como objectivo proporcionar a corrida a maior número de pessoas, em simultâneo com a 48ª Meia Maratona de S. João das Lampas, no Sábado, dia 12 de Setembro de 2026, às 17 horas, vai realizar-se uma Prova de Atletismo denominada **7ª “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.

3. Serão considerados os **ESCALÕES**:

1. Masculinos: Sub-23-M, Seniores-M, Veteranos M40, Veteranos M45, Veteranos M50, Veteranos M55, Veteranos M60, Veteranos M65 e Veteranos M70
2. 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. As **INSCRIÇÕES** deverão ser efectuadas no site oficial da prova (www.lampas.org)

PROVA	De 20/7 a 31/7	De 1/8 a 15/8	De 16/8 a 31/8	De 01/9 a 6/9
Meia Rampa (13 Km)	8€	10€	12€	14€

5. 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.

6. **OS ATLETAS FEDERADOS** não poderão representar equipa diferente daquela em que estão inscritos na FPA.

7. **SECRETARIADO**– Funcionará no edifício da Sociedade Recreativa, junto à partida. Os dorsais poderão ser entregues no dia 11, das 14h às 18h, e no dia 12, das 10h até às 16h.

8.PRÉMIOS: Haverá troféus para os 5 primeiros da geral feminina e masculina e medalhões para os 3 primeiros de cada um dos escalões e 3 primeiras equipas, para além de medalhas, t-shirts e brindes de presença para todos.

9. 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.

10.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.

11.Todos os participantes devidamente inscritos encontram-se cobertos por seguro, nos termos da lei.

12.Haverá T-shirts para todos.

13.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, 17 de Julho e 2026

O Director da Prova

(Fernando Andrade)

Mapa do Percurso

Meia Rampa

