



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Montepio Meia Maratona de Cascais



Cascais

PRESSUPOSTOS

A Medição da Meia Maratona de Cascais que se realiza no dia 24 de abril de 2022, teve por base os seguintes pressupostos:

- Durante a competição os atletas só podem utilizar a faixa do lado direito da estrada, excetuando entre a partida e a chegada em que poderão utilizar toda a largura da estrada.
- Durante a competição os atletas não podem utilizar os passeios e/ou zonas para estacionamento de viaturas, se por esse facto resultar qualquer vantagem para os próprios.
- Nos passeios interiores e/ou zonas para estacionamento de viaturas serão colocadas grades, fitas ou outros obstáculos, que interditem aos Atletas a sua utilização.
- Durante a competição não existirão viaturas estacionadas, ou outros obstáculos na parte interior das curvas.

Durante a competição o trânsito será cortado.

Notas para Homologação de Recordes:

	Deslocamento e Declive				
	Deslocação	% Deslocação	Altitude	Declive	‰ Declive
Partida	0	< 50 %	11		< 1 ‰
km 5	2280	45,6	34	23	-4,60
km 10	5690	56,9	16	5	-0,50
Meta	0	0,0	11	0	0,00

Índice

Pressupostos, Notas para Homologação de Recordes e Índice	pág. 2
Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade	pág. 3, 4 e 5
Relatório Técnico da Medição	pág. 6 e 7
Itinerário	pág. 8
Traçado Geral do Percurso	pág. 9
Localização da Partida e dos km 1.º, 2.º e 3.º	pág. 10
Localização dos km 4.º, 5.º, 6.º e 7.º	pág. 11
Localização dos km 8.º, 9.º, 10.º e 11.º	pág. 12
Localização do Retorno e dos km 12.º, 13.º e 14.º	pág. 13
Localização dos km 15.º, 16.º, 17.º e 18.º	pág. 14
Localização dos km 18.º, 19.º, 20.º, 21.º e da Meta	pág. 15
Localização da Base de Calibragem	pág. 16



Montepio Meia Maratona de Cascais

Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade 1ª e 2ª Medição

DATA:11-03- 2022		Prova: MEIA MARATONA DE CASCAIS						B.C	ACERTOS
Base Calibragem		500	HORA:			HORA:		500	TÉRMICO
	Partida	Chegada	Diferença		Partida	Chegada	Diferença		
1ª	942400	948265	5865	1ª	215700	221558	5858		
2ª	948300	954166	5866	2ª	221600	227460	5860		
3ª	954200	960066	5866	3ª	227500	233359	5859		
4ª	960080	965946	5866	4ª	233400	239260	5860		
Média	5865,750	Const.pré cal.		11743,232	5859,250				
TEMPERATURA:		Const.pós cal.		11730,219	TEMP. FINAL				
T INIC.		Constante do dia		11736,725		Utilizar só			
	Cálculados	Marcados	Metros	Digítos	Digítos2	Depois do retorno			
Partida	967200	967200		Total	Parcial	Avançar	Recuar		
210975	978943	1214866	21101,80					KM 210975	
DATA:11-03- 2022		Prova: MEIA MARATONA DE CASCAIS						B.C	ACERTOS
Base Calibragem		500	HORA:			HORA:		500	TÉRMICO
	Partida	Chegada	Diferença		Partida	Chegada	Diferença		
1ª	149000	154705	5705	1ª	416000	421702	5702		
2ª	155000	160704	5704	2ª	421700	427402	5702		
3ª	160700	166404	5704	3ª	427400	433102	5702		
4ª	166400	172103	5703	4ª	433100	438800	5700		
Média	5704,000	Const.pré cal.		11419,408	5701,500				
TEMPERATURA:		Const.pós cal.		11414,403	TEMP. FINAL				
T INIC.		Constante do dia		11416,906		Utilizar só			
	Cálculados	Marcados	Metros	Digítos	Digítos2	Depois do retorno			
Partida		174000		Total	Parcial	Avançar	Recuar		
210975		414903	21100,55					KM 210975	



Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade

Medição "II" da Meia Maratona de Cascais em: 2017 02 15

Base de:	500 Metros		Base de:	500 Metros	
998000	1003856	5856	273000	278850	5850
4000	9857	5857	279000	284848	5848
9900	15756	5856	285000	290851	5851
16000	21858	5858	291000	296849	5849
Pré	5856,750		Pós	5849,500	
Const. da Pré	11725,214		Const. da Pós	11710,699	
			Const. do Dia	11717,956	

Percurso em Conformidade

Calculados	Marcados	Partida	Metros		Metros	Dígitos
Partida	26000	Partida	Metros			
1	37730	1001,03	1,03	Recuar	1,03	12
2	49460	2002,06	2,06	Recuar	2,06	24
3	61183	3002,49	2,49	Recuar	2,49	29
4	72913	4003,51	3,51	Recuar	3,51	41
5	84639	5004,20	4,20	Recuar	4,20	49
6	96369	6005,23	5,23	Recuar	5,23	61
7	108110	7007,19	7,19	Recuar	7,19	84
8	119840	8008,22	8,22	Recuar	8,22	96
9	131570	9009,25	9,25	Recuar	9,25	108
10	143304	10010,62	10,62	Recuar	10,62	124
11	155024	11010,79	10,79	Recuar	10,79	126
12	166758	12012,16	12,16	Recuar	42,51	498
13	178487	13013,11	13,11	Recuar	43,46	509
14	190202	14012,85	12,85	Recuar	43,20	506
15	201927	15013,45	13,45	Recuar	43,80	513
16	213649	16013,80	13,80	Recuar	44,15	517
17	226363	17098,80	98,80	Recuar	129,15	1513
18	237119	18016,71	16,71	Recuar	47,06	551
19	248850	19017,82	17,82	Recuar	48,17	564
20	260585	20019,28	19,28	Recuar	49,63	582
21	272311	21019,96	19,96	Recuar	50,31	590
21,0975	272864	21067,15	-30,35		0,00	0

O Percurso estava mais curto 30,35 metros

O Retorno Avançou $(30,35 \text{ m} / 2) = 15,18$ metros

Do km 1.º ao km 11.º Recuamos o valor da correcção térmica

Do km 12.º ao km 21.º Recuamos (o valor da correcção térmica mais 30,35 metros)



Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade

Medição "I" da Meia Maratona de Cascais em: 2017 02 15

Base de:	500 Metros		Base de:	500 Metros	
740000	745879	5879	16500	22369	5869
745900	751780	5880	22400	28265	5865
751800	757679	5879	28300	34168	5868
757700	763578	5878	34200	40065	5865
Pré	5879,000		Pós	5866,750	
Const. da Pré	11769,758		Const. da Pós	11745,234	
			Const. do Dia	11757,496	

Percurso em Conformidade

Partida	Calculados	Marcados	Partida	Metros	Metros	Dígitos
1	779370	779370	1001,06	1,06		
2	791140	791140	2002,13	2,13		
3	802909	802909	3003,11	3,11		
4	814679	814679	4004,17	4,17		
5	826449	826449	5005,23	5,23		
6	838219	838219	6006,30	6,30		
7	849988	849988	7007,27	7,27		
8	861758	861758	8008,34	8,34		
9	873528	873528	9009,40	9,40		
10	885298	885298	10010,47	10,47		
11	897067	897067	11011,44	11,44		
12	908837	908837	12012,51	12,51		
13	920607	920607	13013,57	13,57		
14	932377	932377	14014,63	14,63		
15	944146	944146	15015,61	15,61		
16	955916	955916	16016,68	16,68		
17	967686	968670	17101,43	101,43		
18	979456	979456	18018,80	18,80		
19	991225	991225	19019,78	19,78		
20	1002995	1002995	20020,85	20,85		
21	1014765	1014765	21021,91	21,91		
21,0975	1015912	1015328	21069,79	-27,71		

Relatório Técnico da Medição

1. Medidores:

Foram nomeados pela Federação Portuguesa de Atletismo, os Oficiais Medidores Internacionais João Cândido (Grau B) e António Freire (Grau B).

2. Base de Calibragem:

A base de calibragem utilizada foi construída em 17/01/2012, situada na Ciclovia paralela à N247 Cascais – Guincho e tem uma extensão de 500 metros.

3. Percurso:

- a) **Distância:** A distância a obter é de 21.0975 metros.
- b) **Trajectoria da Medição:** A medição iniciou-se num ponto de partida que coincide com o da chegada. O traçado utilizado na medição foi o percurso e trajetórias que os atletas irão utilizar e efetuar no dia da competição. Nesta medição respeitaram-se os critérios descritos nos pressupostos.
- c) **Itinerário:** O percurso medido seguiu a trajetória descrita na página 8.
- d) **Medição:** Esta Medição teve início no Passeio D. Luís I - Av. D. Carlos I, alinhado com o mosaico branco no pavimento lateral ao Hotel Baía e o seu término no mesmo local.

4. Acertos:

Após o término dos devidos acertos, concluiu-se que o percurso aferido ficou com a distância de 21.0975 metros, estando a Partida, o km 5º, km 10º, e a Meta, assinalados com pregos e anilhas no asfalto e os restantes km assinalados com tinta no pavimento.

O percurso medido encontra-se **válido até final de dezembro de 2026** e foi considerado **em conformidade** com as regras da World Athletics pelo que, as marcas obtidas na distância dos 21.0975 metros no que diz respeito ao deslocamento e ao declive **poderão ser homologadas**, desde que o Oficial Medidor Grau B ou A verifique o percurso antes da partida e faça o acompanhamento na frente da corrida, para certificar que os atletas cumpriram com o percurso que foi medido.

No que diz respeito ao km 10º, este encontra-se fora dos limites permitidos no que diz respeito ao deslocamento, pelo que, **as marcas obtidas neste km não poderão ser homologadas**.

Em caso de Recorde Nacional, Europeu, Mundial ou Reconhecimento das Marcas Obtidas, as mesmas só serão homologadas se forem cumpridas as seguintes determinações, emanadas pela W.A.:

- a. O atleta terá de se sujeitar ao controlo antidoping no final da competição;
- b. A cronometragem deverá estar a cargo de 3 Juizes Oficiais.
Se a mesma for do tipo chip, deverá estar homologada e a partida terá de estar sincronizada com o respetivo tiro de partida;



- c. Um Starter Oficial dará o tiro da partida;
- d. Um Árbitro Oficial assistirá ao desenrolar da competição;
- e. O percurso terá que ter o relatório da medição dentro da validade;
- f. O Oficial Medidor, Grau B ou A, deverá verificar o percurso antes da competição e fazer o acompanhamento na frente da corrida, para certificar que os atletas cumpriram com o percurso que foi medido;
- g. Um Documento Oficial deverá ser preenchido e assinado por todos os intervenientes acima designados.

5. Considerações Finais:

Existiu facilidade de comunicação entre os medidores e a organização. Durante a medição fomos sempre acompanhados por um elemento da organização, que nos prestou uma preciosa colaboração.

Os elementos da PSP, efetuaram um razoável trabalho no que respeita à segurança dos medidores e controlo de trânsito durante a medição.

Itinerário

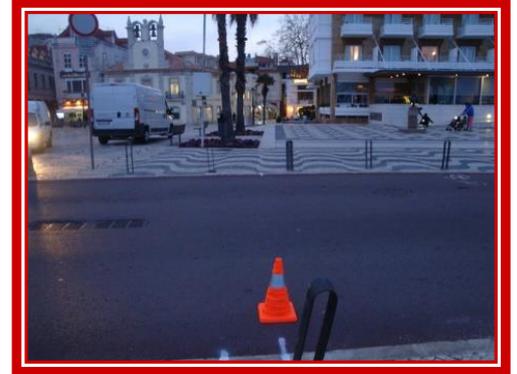
Partida no passeio Dom Luís I - Av. Dom Carlos I - na rotunda João Paulo II virar à direita para a Av. da República - Av. da República - na rotunda Comendador Joaquim Baraona virar à direita para a Av. 25 de Abril - na rotunda virar à esquerda para Av. Infante Dom Henrique - efectuar o retorno na rotunda Álvaro Raul Canas da Mota - Av. Infante Dom Henrique - na rotunda Comendador Joaquim Baraona virar à direita para a Av. da República - Av. Nossa Senhora do Cabo - Estrada do Guincho - retorno após a Praia do Guincho e antes do cruzamento para a localidade de Birre - Estrada do Guincho, no sentido Cascais - Av. Nossa Senhora do Cabo - Av. da República - rotunda Comendador Joaquim Baraona - Av. da República - na rotunda João Paulo II virar à esquerda para Av. Dom Carlos I - passeio Dom Luís I onde está instalada a **Meta**.



LOCALIZAÇÃO da Partida e dos km 1.º, 2.º e 3.º.

Partida

No Passeio D. Luís I - Av. D. Carlos I Alinhado com o mosaico branco no pavimento lateral ao Hotel Baía.
38º 41,819'N 09º 25,213' W Alt. 11 m



1.º km

No cruzamento da Av. Da República com a Av. Emídio Navarro. 5.90 m antes do sinal de trânsito local.
38º 41,644'N 09º 25,687' W Alt. 34 m



2.º km

Av. Infante D. Henrique. 2.13 m antes do alinhamento do nº 641 lado Esqº.
38º 42,058'N 09º 26,012' W Alt. 43 m



3.º km

Av. Infante D. Henrique. Alinhado com o candeeiro que fica antes do nº 50.
38º 42,012'N 09º 25,992' W Alt. 45 m

LOCALIZAÇÃO dos km 4.º, 5.º, 6.º e 7.º.

4.º km

Av. Da República. 60 cm depois do nº 1237.
38º 41,707'N 09º 26,046' W Alt. 39 m



5.º km

16.55 m antes do início do parque de estacionamento
paralelo ao Farol da Guia.
38º 41,754'N 09º 26,725' W Alt. 34 m

6.º km

21.80 m antes do portão verde com o nº 31.
38º 41,731'N 09º 27,412' W Alt. 13 m



7.º km

Alinhado com o marco de pedra que fica antes que fica
antes da estrada dos Outeiros com a inscrição MCXV.
38º 41,970'N 09º 28,015' W Alt. 15 m

LOCALIZAÇÃO dos km 8.º, 9.º, 10.º e 11.º.

8.º km

Alinhado com o fim da zona de repouso (com 2 bancos de madeira) do lado esquerdo que fica antes do Farol.

38º 42,206'N 09º 28,636' W Alt. 12 m



9.º km

Av Nossa senhora do Cabo. 57.10 m depois do poste que fica depois das placas de identificação de Estrada do Guincho, frente a entrada do Farol do Cabo Raso.

38º 42,592'N 09º 29,089' W Alt. 11 m

10.º km

Estrada Nacional nº 247-7. 13.90 m antes do poste de iluminação depois do marco do Km 98.

38º 43,069'N 09º 28,799' W Alt. 16 m

(Prego e anilha no pavimento).



11.º km

Estrada Nacional nº 247-7. 7.10 m depois do poste de electricidade que fica antes da entrada da Etar do Guincho. Antes dos paralelos.

38º 43,521'N 09º 28,469' W Alt. 21 m

LOCALIZAÇÃO do Retorno e dos km 12.º, 13.º e 14.º.

Retorno

Estrada Nacional nº 247-7 (Estrada do Guincho). 69.40 m antes da entrada da passadeira de madeira que tem as cordas.

38º 43,802'N 09º 28,234'W Alt. 24 m
(Prego e anilha no pavimento).



12.º km

Estrada Nacional nº 247-7. 17.70 m antes do fim do estacionamento do lado esquerdo antes da Estalagem do Muxacho.

38º 43,781'N 09º 28,392' W Alt. 23 m



13.º km

Estrada Nacional nº 247-7. 20.30 m antes da grelha de escoamento das águas que está alinhada com a entrada do restaurante o Faroleiro.

38º 43,340'N 09º 28,674' W Alt. 16 m



14.º km

Estrada Nacional nº 247-7. 18.60 m antes do poste de electricidade. 4º poste antes da curva do farol do Cabo Raso.

38º 42,873'N 09º 28,990' W Alt. 14 m

LOCALIZAÇÃO dos km 15.º, 16.º, 17.º e 18.º.

15.º km

42.70 m antes do 3º candeeiro de eletricidade a contar do parque de bicicletas a seguir ao Farol do Cabo Raso.

38º 42,391'N 09º 28,927' W Alt. 9 m

(Prego e anilha no pavimento).



16.º km

30.30 m antes da entrada para o parque de estacionamento do Restaurante Monte Mar.

38º 42,099'N 09º 28,356' W Alt. 11 m



17.º km

32.10 m antes da entrada do primeiro portão do lado esquerdo depois do cruzamento do Golf Quinta da Marinha.

38º 41,833'N 09º 27,755' W Alt. 13 m



18.º km

Av. Nossa Senhora do cabo. 5 m antes do final do muro do laboratório Marítimo da Guia, nº 939.

38º 41,727'N 09º 27,100' W Alt. 22 m

LOCALIZAÇÃO dos km 19.º, 20.º, 21.º e Meta.

19.º km

Alinhado com a entrada da estação de tratamento (descarga de emergência) depois da rotunda da Guia. (mosaico mais claro).

38º 41,761'N 09º 26,415' W Alt. 31 m



20.º km

Av. Da República. Alinhado com o poste nº 395/194 antes do nº 811.

38º 41,649'N 09º 25,742' W Alt. 39 m
(Prego e anilha no pavimento).

21.º km

Av. D. Carlos I. Alinhado com o início do Edifício nº 48.

38º 41,770'N 09º 25,207' W Alt. 13 m



Meta

Av. D. Carlos I. Alinhado com o mosaico branco no pavimento lateral ao Hotel Baía.

38º 41,819'N 09º 25,213' W Alt. 11 m

LOCALIZAÇÃO da Base de Calibragem de Cascais

Na Ciclovia paralela à N 247, Cascais - Guincho
2012 01 17 D 500 m

Ponto A

Alinhado vigia do Forte de São Jorge de Oitavos, frente ao Triângulo na entrada para a Rua de Oitavos.

38° 41,990' N 09° 28,064' W Alt. 11 m
(Prego e anilha no pavimento).



Ponto B

Depois do Restaurante Monte Mar e 25 metros antes do centro do caminho à direita

38° 42,111' N 09° 28,375' W Alt. 9 m
(Prego e anilha no pavimento).

