

desde 1840
abreu®

Maratonas

Turismo Ativo – Venha correr connosco!

www.abreu.pt
2017



**SEGURANÇA E
COMPETÊNCIA**
A Agência em que os
portugueses mais confiam
para viajar.



**ESCOLHA
DO CONSUMIDOR**
A Agência de Viagens
escolhida pelos portugueses.

Quem ama protege

€ 30
por pessoa



Proteja-se a si e à sua família.

Para além do seguro que incluímos no seu pacote de viagens, damos-lhe agora a oportunidade de usufruir de uma maior cobertura e segurança para si e para os seus.

Peça já o cartão
que o levará
a um MUNDO
de VANTAGENS




Simple | Gratuito | Cómodo | Prático | Próximo | Dinâmico | Flexível

 www.abreu.pt

Encontre-nos em:     

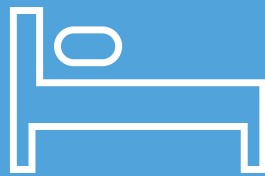
 viajante-abreu.com

Esteja sempre a par das últimas novidades e promoções.

 [Subscreva a nossa newsletter](#)

O SEU
NOVO SITE
DE RESERVAS

voo, hotel e voo + hotel



EXPERIMENTE JÁ



Mais informações
sobre os destinos



Sugestões dos melhores
eventos pelo mundo



Ideias para
as suas viagens



Mais resultados e maior
flexibilidade nas pesquisas



Reservas rápidas,
eficazes e cómodas

abreuexpress.com

Informações Úteis

VALIDADE

O conteúdo deste folheto é válido de fevereiro a dezembro de 2017.

PREÇOS

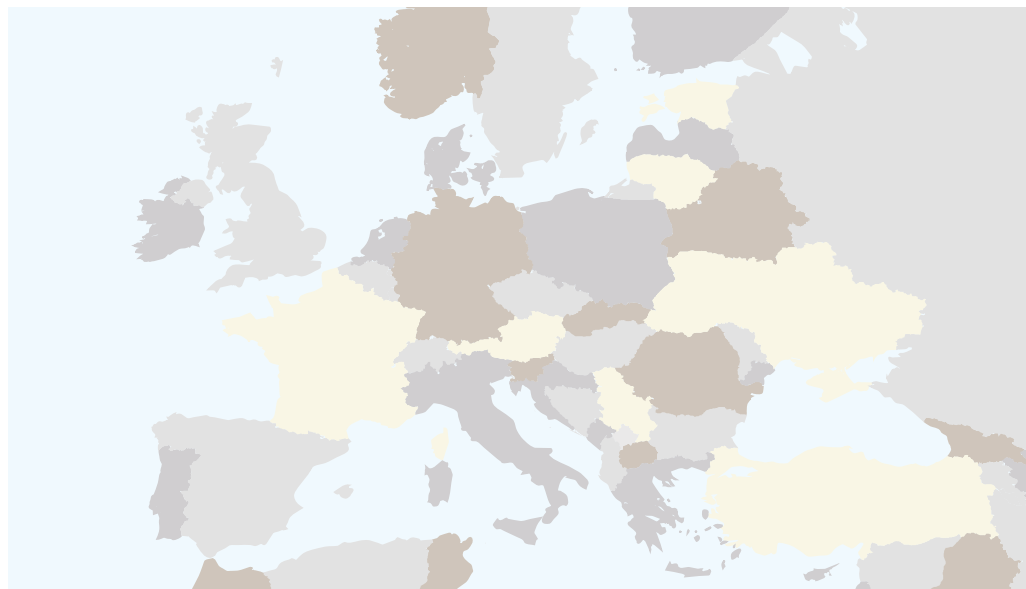
É nossa preocupação trazer-lhe sempre os preços mais competitivos. No entanto, as tarifas aéreas, hoteleiras e de serviços são cada vez mais dinâmicas, obrigando-nos a constantes revisões de preços dos nossos programas. Não deixe de consultar o nosso site – www.abreu.pt – para verificar os preços sempre atualizados. Alguma da nossa contratação assenta em divisas estrangeiras, recorrendo a câmbios para apresentar preços em Euros. Sempre que se verifiquem variações significativas nas flutuações cambiais, no custo do transporte e combustível, reservamo-nos ao direito de alterar os nossos preços, ao abrigo do nº2 do artigo 26º, do Decreto-Lei nº 263/2007.

QUANTO MAIS CEDO RESERVAR, MAIS VAI POUPAR:

Por regra, as companhias aéreas disponibilizam tarifas aéreas especiais e reduzidas quando reservadas com antecedência. Não deixe por isso de contactar o seu Consultor de Viagens Abreu de forma a obter a melhor opção para as suas férias.

QUE CUIDADOS DE SAÚDE DEVO TER?

Para que possa aproveitar ao máximo a sua viagem, não deixe de se precaver para eventuais necessidades de saúde e de incluir sempre medicamentos que considere necessários na sua bagagem. Dependendo dos destinos, aconselha-se que leve medicamentos para eventuais



dores ou febre, dores musculares, alergias, entre outros.

Se tomar um medicamento específico assegure-se de que o leva em quantidade suficiente, pois poderá não estar disponível no local que estiver a visitar. Caso necessite de o adquirir na viagem, leve a receita e a parte da embalagem que identifica a substância ativa, para facilitar a substituição quando não exista a marca que utiliza. É recomendável possuir uma receita do seu médico com letra legível de modo a provar legalmente que necessita do medicamento.

PASSAPORTES

Certifique-se sempre se tem o passaporte válido por um mínimo de 6 meses (após a data de regresso da sua viagem). Este item é obrigatório para autorização de entrada na maioria dos países. Tenha também em conta que em determinados países é obrigatório passaporte de dados electrónicos (leitura óptica/

ÍNDICE

Maratona Sevilha	8	Meia Maratona do Porto Sport Zone	36
Transgrancanaria	10	Meia Maratona Copenhaga	38
Maratona Malta	12	Loch Ness Marathona	40
Maratona Barcelona	14	Maratona de Munique	42
Maratona Limassol	16	Maratona Lisboa	44
Corridas Palma de Maiorca	18	Maratona de Amesterdão	46
Maratona Roma	20	Meia Maratona Valência	48
Maratona Milão	22	Maratona do Porto Edp 2017	50
Maratona Salzburgo	24	Behobia San Sebastián	52
Maratona Copenhaga	26	Maratona Valência	
Meia Maratona Santoña	30	Trinidad Alfonso	54
Ultra Sierra Nevada	32		
Maratona de Helsinquia	34		

biométrico). Por favor, consulte o seu Consultor de Viagens Abreu sobre a lista destes países.

VISTOS CONSULARES

A Agência Abreu possui um departamento especializado no tratamento e obtenção de vistos consulares, obrigatórios para muitos destinos do mundo. Para seu conforto, cuidamos de tudo por si, libertando-o do

preenchimento de formulários, gastos com deslocações e tempos de espera (muitas vezes penosos) nas embaixadas/consulados.

INFORMAÇÕES GERAIS

- A classificação oficial da categoria de hotéis publicada neste folheto foi atribuída pelas entidades oficiais dos países.
- Cada companhia aérea tem as suas condições no que respeita à política de bagagem. Queira consultar-nos.
- O seu quarto no destino estará disponível a partir das 14h00. No dia de partida, os quartos estão reservados até às 11h00 (exceto indicação em contrário) pelo que o "check out" deverá ser feito até então.
- Poderão existir situações em que os fornecedores (companhias aéreas, ferroviárias ou marítimas, hotéis, agentes locais, etc) exijam pré-pagamentos. Nestes casos seremos obrigados a solicitar aos clientes um reforço do sinal para garantir os serviços.



A VITALIS ORGULHA-SE DOS NOSSOS PARALÍMPICOS

TENHO SEDE DE SEGUNDOS A MENOS.
E TU, TENS SEDE DE QUÊ?



#SEDEDEVENCER

Vitalis



COMITE PARALÍMPICO
PORTUGAL

As pessoas viajam cada vez mais à procura de novas experiências e novas vivências associadas à prática desportiva. As corridas têm atraído cada vez mais participantes que não se interessam pela profissionalização e que apenas pretendem melhorar a sua qualidade de vida através de uma rotina saudável, por isso a participação em eventos desportivos dedicados a esta modalidade está em forte crescimento. Aliar o turismo à participação nestes eventos é uma prática cada vez mais frequente. Os turistas podem assim vivenciar a cidade de uma forma totalmente diferente, tendo a oportunidade de usufruir das ruas e ao mesmo tempo conhecer os locais mais emblemáticos da cidade.

Agradecimento a Tiago Teixeira - Runporto

Dicas para Viajar e correr, sem correr (riscos) para Viajar

Não se esqueça de levar o equipamento de corrida na sua bagagem de mão. Ter a bagagem perdida com os nossos ténis preferidos, é o pior que pode acontecer antes de uma prova. Leve sempre um saco próprio para transportar a roupa que vai utilizar na corrida, para não misturar com a restante bagagem. Este pequeno detalhe pode impedir de sujar toda a restante bagagem com lama por exemplo.

Leve roupa apropriada. A melhor opção é roupa feita de nylon, que seca rapidamente.

Não se esqueça de reflectores extras, se ainda não tiver equipamento com os mesmos, pois nunca se sabe se vai querer treinar de manhã cedo ou se escurece cedo no destino.

Se vai a uma prova, chegue um dia antes da corrida, para poder descansar da viagem e

colocar o sono em dia. É fundamental estar relaxado antes de fazer uma prova, assim como previamente conhecer o local onde vai correr. Aproveite e faça turismo uns dias antes ou depois da prova.

Não experimente alimentos novos no dia antes da corrida. A Gastronomia local é sempre um atractivo, mas é preferível deixá-la para outros dias. Se possível, leve sempre para a sua viagem alguns snacks na sua bagagem.

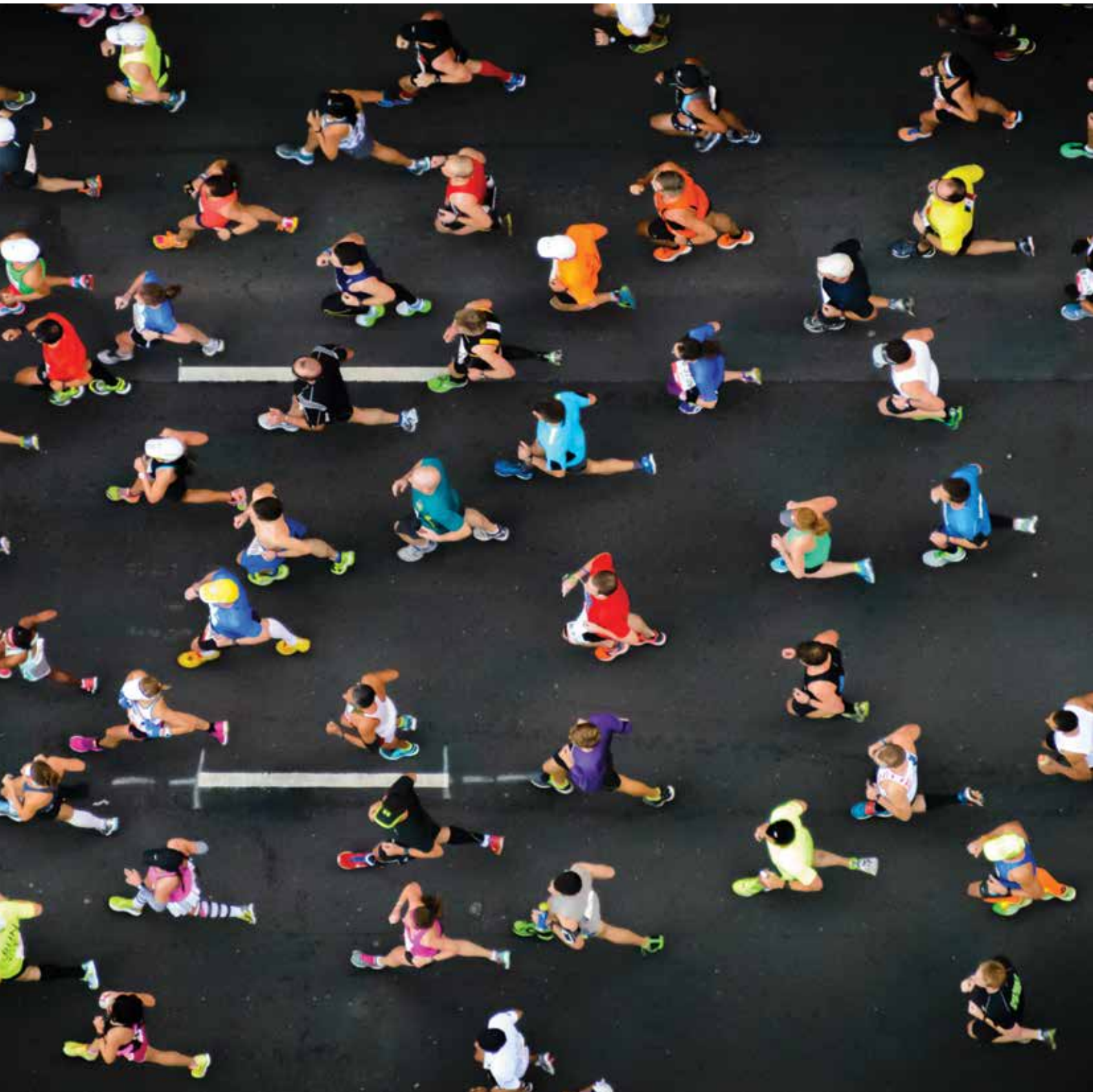
Verificar o estado do tempo, para levar a roupa adequada. A palavra-chave aqui é camadas. Traga algumas peças finas e leves e retire-as enquanto aquece.

Informe-se localmente, nas recepções dos Hotéis, ou mesmo aos habitantes locais, onde costuma correr. Aproveite para aquecer enquanto conhece novos sítios e ao mesmo tempo partilhar experiências.

Aproveite!



Vamos correr?



ESPANHA

Sevilha (Andaluzia)**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 19 de fevereiro de 2017**SAÍDA:** 08:30h na Avda. Carlos III (Sevilha).

DORSAIS: Os dorsais apenas se poderão levantar na Feira do Corredor, que se celebrará no FIBES de Sevilha; durante sexta-feira 17, e sábado 18 de fevereiro de 2017, das 10h às 20:30h (ininterruptamente). Para levantar o dorsal, os corredores terão que apresentar o talão ou a cópia da inscrição e o documento de identificação, passaporte ou outro documento oficial que ateste a sua identidade.

INCLUI: Dorsal, chip e saco corredor***CRONOMETRAGEM:** Através de controlo por chip.**Tempo Máximo:** O tempo máximo para completar a prova é de 6 horas.**SERVIÇOS:**

- Abastecimentos: Entregar-se-ão abastecimentos aos corredores no percurso e na zona pós-meta, preparada para o efeito.
- Existirão postos de abastecimento com água nos quilómetros 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 e 40; situando-se entre eles postos de água e de bebida isotónica (quilómetros 7.5, 12.5, 17.5, 22.5, 27.5, 32.5 e 37.5). Nos quilómetros 17.5 e 27.5 haverão esponjas.
- Existirão abastecimentos sólidos em alguns dos pontos situados a partir do quilómetro 22.5.
- Assistência médica: A Zurich Maratona de Sevilha 2017 terá à disposição os serviços médicos necessários para assistir o corredor. A Organização recomenda a todos os participantes que façam um exame médico anterior à prova. O participante assume todos os riscos provenientes à atividade desportiva.
- Bengaleiro: A Organização disponibilizará um serviço de bengaleiro onde os corredores poderão depositar os seus objetos pessoais, não se responsabilizando pelos mesmos.

*O saco do corredor inclui o corta-vento oficial New Balance da Zurich Maratona de Sevilha, o saco obrigatório para usar no bengaleiro, a revista e guia oficial do evento, as revistas Runners e Sportlife e diferentes presentes proporcionados pelos patrocinadores do evento.

**19 de fevereiro de 2017****Maratona Sevilha**

A Maratona de Sevilha celebra-se a 19 de fevereiro de 2017 e surge catalogada com o Bronze Label, atribuído pela IAAF nas últimas edições, aspirando agora à categoria "Silver". Esta maratona converteu-se numa das mais solicitadas em território peninsular

espanhol devido ao seu percurso plano, juntamente com a agradável temperatura que acompanha Sevilha nos meses de inverno. Esta edição é a número 33 e fixará um limite de 14.000 corredores. Fugir um fim de semana a Sevilha será suficiente para se apaixonar por esta cidade em que comer, viver e dormir é um prazer. A história, os monumentos e as suas gentes encarregar-se-ão de tornar a sua viagem a Sevilha uma experiência maravilhosa.





MAPA DA MARATONA



ESPAÑA

Las Palmas (Gran Canária)**FICHA TÉCNICA****25 DE FEVEREIRO, 8:30 HORAS****Promo/FamilyTrans**

Esta é a nova modalidade, não competitiva, para que não haja desculpas para não participar na Transgrancanária. São 17 km de percurso com um desnível muito suave. Esta prova liga Ayagaures com Maspalomas e tem o mesmo percurso que a Family Trans.

25 DE FEVEREIRO, 8 HORAS**Starter**

Esta modalidade tem um tempo limite de 10 horas para completar. O percurso vai desde Tunte até Maspalomas. Este percurso está direcionado para todos aqueles que queiram disfrutar da montanha, fazendo caminhadas, ou desejem estrear-se no desporto de corridas pela montanha de longa distância, dando assim os primeiros passos no terreno. A exigência física é imposta por cada um e a meta está perto, apenas 32 quilómetros.

24 DE FEVEREIRO, 09 HORAS**Maratona**

Se já tem experiência de fazer caminhadas com certa exigência física e gosta de correr no asfalto alguns dias por semana, esta pode ser a sugestão para disfrutar da Transgrancanária. São 42 quilómetros, a maior parte a descer, nos quais poderemos conhecer o ambiente competitivo desta prova. Este percurso servirá para que cada corredor conheça a sua resistência e capacidade física para enfrentar as descidas pelos trilhos de Gran Canária. Os 41,9 km deste itinerário são suficientes para comprovar se estamos aptos a dar o salto para a próxima categoria.

25 DE FEVEREIRO, 7 HORAS**Advanced**

Percurso reservado para os mais fortes quer pela distância, quer pela exigência, quer pelo gosto da competição. Para participar é necessário estar em boa forma física e ter experiência em corridas pela montanha de longa distância. Se tem participado com regularidade na Maratona Transgrancanária, esta pode ser uma opção para o próximo ano.

**22 a 26 de fevereiro de 2017****Transgrancanaria**

A Transgrancanária HG decorrerá entre 22 e 26 de fevereiro e apresenta-se como a mais espetacular de todas em índice de participação e organização, além de incluir uma nova modalidade desenhada para toda a família.

Esta corrida chave no calendário da Ultra Trail World Tour, acontece na Gran Canária e tem um total 3.500 corredores de 65 nacionalidades diferentes.

La Transgrancanária 2017 apresenta seis modalidades para se adapta às necessidades de todos os corredores.

Trans 360°: Distância: 265 km / Desnível: +16.500m.

Transgrancanária: Distância: 125 km / Desnível: + 8.000m. 30 horas.

Advanced: Distância: 82 km / Desnível: + 4.300m. 22 horas.

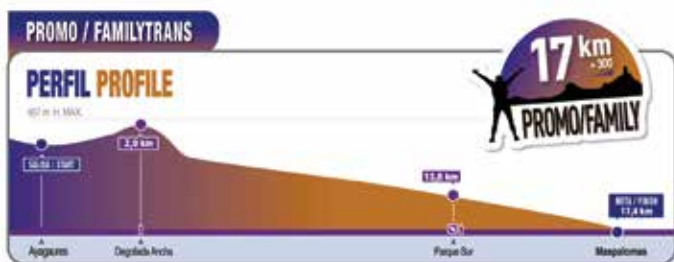
Maratona: Distância: 42 km / Desnível: + 1.200m. 12 horas.

Starter: Distância: 30 km / Desnível: + 750m. 10 horas.

Promo/FamilyTrans: Distância: 17 km / Desnível: + 300m. 6 horas.



PLANOS DA TRANSGRANCANARIA



24 DE FEVEREIRO, 23 HORAS – Transgrancanária

É a prova rainha, a mais desejada, a que todos sonham em poder terminar. Atravesse a ilha de Gran Canária, de Norte a Sul, e de costa a costa, passando pelo locais mais emblemáticos, como o Roque Nublo ou o Pico das Nieves. Esta modalidade está direcionada a pessoas com muita experiência em provas de grande distância, amantes da natureza e da aventura.

22 DE FEVEREIRO, 9 HORAS – Trans 360º

A Transgrancanária 3600 é uma prova de montanha individual e autónoma, com 265 km e 16.500 metros de desnível. Realizar-se-á por um percurso com partida e chegada a Maspalomas, com um tempo máximo de 101 horas.

Trata-se de uma prova de extrema dificuldade. O participante deve conhecer as técnicas necessárias e ter preparação adequada para enfrentar este desafio. Além disso, deve dominar técnicas de orientação, capacidade para enfrentar imprevistos, capacidade para poder assistir a outros participantes em caso de necessidade, tolerância à fadiga, à falta de sono e aos problemas com a alimentação.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

Para participar cada desportista deverá levar consigo, ao longo de toda a prova, o material obrigatório exigido pela organização.

- Cartão de identificação, passaporte ou carta de condução (com foto)
- Copo de plástico.
- Telemóvel com saldo e bateria suficiente.
- Cantil de água com 1,5 litros de capacidade.
- Alimentos suficientes para toda a prova.
- Dorsal da competição colocado na parte frontal do corredor e em lugar visível.
- Casaco impermeável
- Chapéu, lenço ou similar.



CERTIFICADO MÉDICO:

Todos os participantes inscritos nas modalidades 360º, Transgrancanária e Advanced têm de apresentar um atestado médico datado, no máximo, com três meses de antecedência ao início das provas. Esse certificado atestará a capacidade física do participante para a modalidade escolhida, salvo requeira a sua atualização por lesão ou doença.

* Perguntar o material obrigatório para a prova 360º (265 km)

* Percurso 360º (265 Km) aproximadamente

MALTA
Malta

FICHA TÉCNICA

DATA: 05 de março de 2017

MARATONA:

Saída Mdina 07:30h / Chegada: Sliema

MEIA MARATONA:

Saída: Mdina 09:15h / Chegada: Sliema

TEMPO LIMITE:

Maratona 05h / Meia Maratona 03:45h

DORSAIS:

A entrega de dorsais faz-se em The Meridien St. Julians (ainda por confirmar dias e horários).

INCLUI: Dorsal, chip, saco corredor, medalha finisher e t-shirt.

CRONOMETRAGEM:

Chip eletrônico.

SERVIÇOS:

- Serviço médico disponível ao longo da corrida e na meta.
- Abastecimentos durante toda a corrida.
- WC.
- Bengaleiro.

TEMPOS OFICIAIS CORRIDAS:

- Informar-se-ão via email os resultados oficiais da Corrida.



5 de março de 2017

Maratona Malta

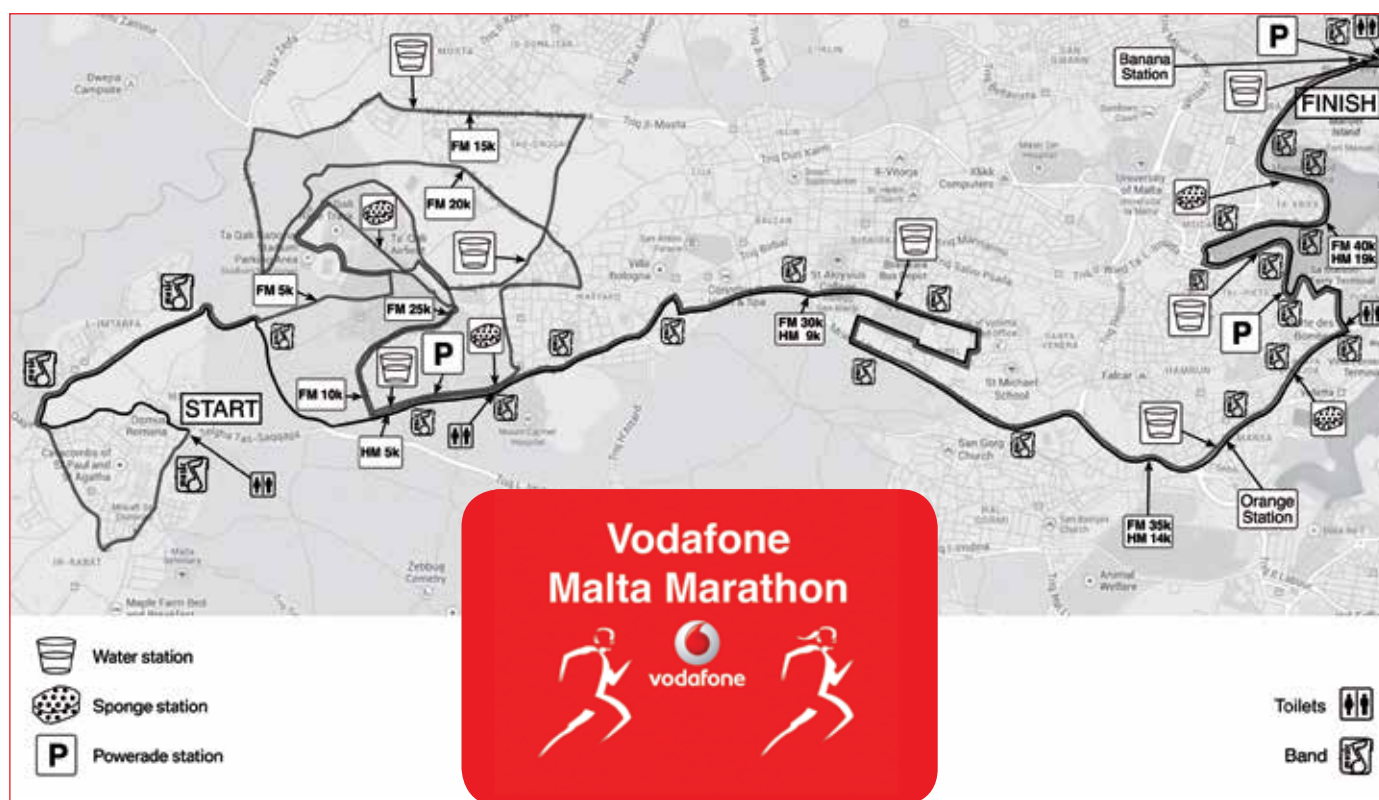
A Vodafone Malta Marathon decorre a 5 de março de 2017 e percorrerá alguns dos maiores atrativos da ilha. Trata-se da maior corrida do arquipélago de Malta, 42 km. O evento inclui outra prova de distância mais reduzida para que se adapte a todos os participantes. A Meia Maratona consiste num percurso de 21 km.

A Maratona atrai, ano após ano, mais de 3.000 corredores de todas as faixas etárias, motivados pelo percurso atrativo, que atravessa as paisagens agrestes e as típicas vilas de charme de Malta. Ambas as provas começarão na antiga capital de Malta, Mdina, e finalizarão em Sliema. É a desculpa perfeita para fazer uma escapada ao arquipélago!





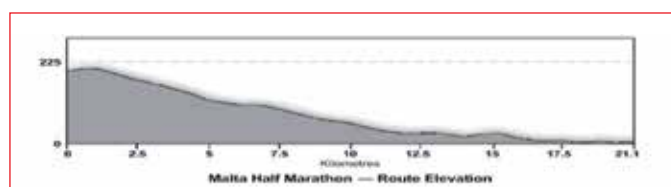
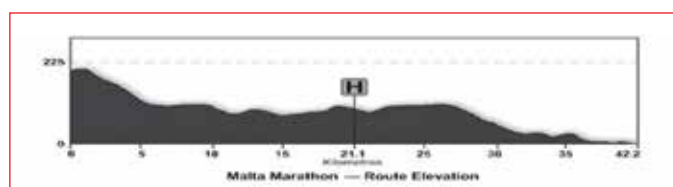
MAPA DA MARATONA



PLANO DA MARATONA E DA MEIA MARATONA

Maratona 42.2 km

Meia Maratona 21.1 km



ESPAÑA

Barcelona (Catalunha)



FICHA TÉCNICA

DATAS: 12 de março de 2017

SAÍDA: Avenida Reina Maria Cristina, 08:30h.

DORSAIS: Todos os inscritos na Zurich Maratón de Barcelona têm de levantar o seu dorsal-chip e saco de corredor na Expo Sports. É obrigatória a apresentação do documento de identificação ou passaporte e o email associado ao número de dorsal.

Não se podem levantar os dorsais no mesmo dia da corrida.

- Onde: Fira de Barcelona. Recinto Montjuïc (Pavilhão 8).
- Entrada: Gratuita.
- DATA: 10 e 11 de março 2017.
- Horário: Das 10h às 20h.

INCLUI: Dorsal, chip e saco de corredor.

CRONOMETRAGEM: Através de controlo por chip.

Tempo máximo: 06h

SERVIÇOS:

- Abastecimentos: Segundo as normas estabelecidas pela RFEA e a IAAF para a disputa de provas de maratona, a organização põe à disposição dos participantes zonas de abastecimento a cada 5 quilómetros (aos quilómetros 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 e meta). Estas zonas dispõem de água, bebida isotónica e fruta.
- Duches: Serviço de shuttle da Av Rius i Taulet (Caixa Forum) até às piscinas Pircornell (duches).
- Horário: das 10:30h às 15:30h.

ASSISTÊNCIA MÉDICA:

- Bengaleiro: Domingo, dia da corrida a partir das 06:30h.
- Onde: Fira de Barcelona - Palácio Italiano.



12 de março de 2017

Maratona Barcelona

A Maratona de Barcelona acontece a 12 de março de 2017, e é uma das mais populares dos últimos anos a nível internacional. A saída é na Plaça d'Espanya e os corredores têm, assim, a oportunidade de observar alguns dos monumentos e edifícios mais espetaculares que a grande Cidade Condal

oferece. A Zurich Maratona de Barcelona é considerada uma das 10 melhores maratonas do mundo.

Barcelona, capital de Catalunha, é uma cidade mediterrânea e cosmopolita que conjuga vestígios romanos, bairros medievais e os mais belos exemplos de Modernismo e de vanguarda do século XX. Tem uma amplíssima agenda cultural, museus, exposições, esculturas ao ar livre... É uma programação de música, teatro e dança de fazer inveja.





MAPA DA MARATONA



CHIPRE

Limassol**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 19 de março de 2017**MARATONA:**Saída: Molos – Limassol.
Horário: 07:30h.**CORRIDA 5 KM:**Saída: Molos – Limassol.
Horário: 10h.
Inclui: Dorsal, medalha e diploma**ENTREGA DE DORSAIS:**

A distribuição dos dorsais começa sexta-feira, dia 17 de março, e termina sábado, dia 18 de março, em Chipre, porta Authority Parking, Molos

Sexta-feira – sábado: 09:00h – 18:00h

CRONOMETRAGEM:

Microchip timing

SERVIÇOS:

- Zonas de hidratação
- Pontos de controlo e cronometragem.
- Guarda-roupa
- Juizes de corrida e voluntários.
- Assistência médica ao longo da corrida
- Controlo de trânsito – Estarão fechadas ao trânsito todas as zonas do percurso da corrida.

**19 de março de 2017****Maratona Limassol**

Limassol Marathon GSO, acontece a 19 de março de 2017 e o percurso da Maratona é de baixa dificuldade. Trata-se, essencialmente, de uma corrida em terreno plano, caracterizado por longas retas. A maior parte do seu percurso é pela costa de Limassol.

No ano passado, bateu recordes de participações, com 13.000 corredores.

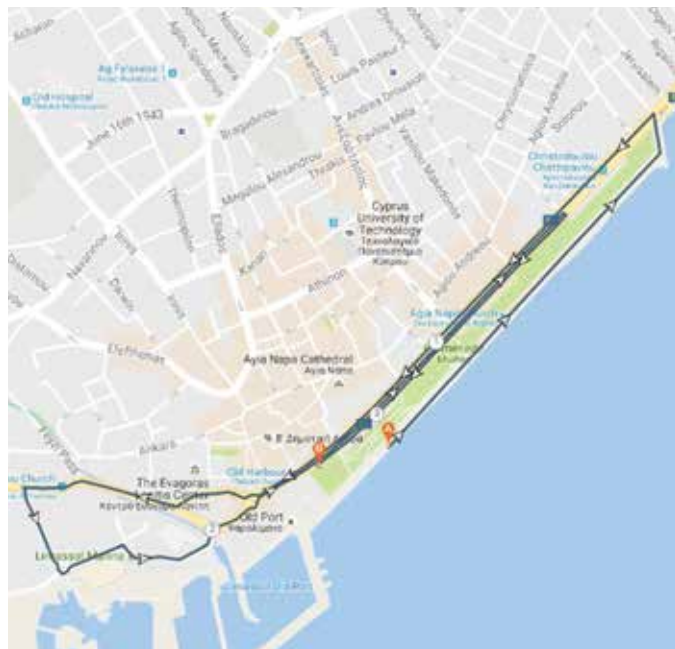
A Meia Maratona consiste num percurso de mais ou menos 21 km. Simultaneamente, celebram-se as corridas de 10km e 5 km.

A melhor opção é chegar a Chipre uns dias antes e visitar todos os locais emblemáticos desta ilha do Mediterrâneo, com ruínas, praias e cidades, muralhadas.. Venha e descubra esta joia onde reina o sol!





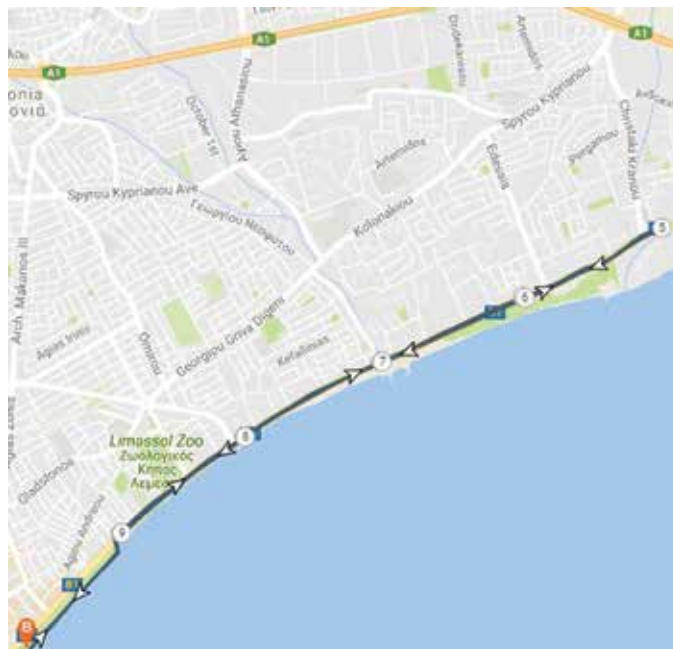
MAPA DA CORRIDA 5 KM



PLANO DA MEIA MARATONA



MAPA DA CORRIDA 10 KM



PLANO DA MARATONA



ESPAÑA

Palma Maiorca**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 19 de março de 2017**MEIA MARATONA E CORRIDA 10KM:** 10:30h.**PARTIDA E META:** Cami S'Escollera de Palma de Maiorca**ENTREGA DE DORSAIS:**

Entrega de dorsais no dia 18 de março:
Horário: Das 11h às 20h, no centro comercial (EL CORTE INGLÉS) Avenida Alejandro Rosselló, 12 - 16 7º Andar, Palma.

INCLUI: dorsal, saco de corredor e t-shirt.**CONTROLO E RESULTADOS:**

Realizar-se-á através do sistema ChampionsChip por "ELITECHIP" Para a confirmar a inscrição é necessário o número do seu próprio ChampionsChip. Caso o corredor não o tenha, há possibilidade de o poder alugar.

Os atletas com mais de 40 anos, deverão dispor de um atestado médico que certifique a sua aptidão física.

SERVIÇOS:

- Serviço médico
- Bengaleiro: Na saída e chegada, haverá serviço de bengaleiro para guardar todos os objetos pessoais dos atletas.
- Zonas de hidratação: Água ao Kms 4 - 7 - 10 - 14 - 17 - 20 e na chegada.
- Segurança da Corrida: As entidades responsáveis pela segurança são: Polícia Local de Palma, Polícia do Port Palma e a organização. Os atletas terão de obedecer a todas as indicações recebidas pelos encarregados da sua segurança.

**19 de março de 2017****Corridas Palma de Maiorca**

No próximo dia 19 de março, às 13:00 horas, terá lugar uma nova edição da Meia Maratona Ciutat de Palma e a corrida de 10 quilómetros.

É um percurso repleto de recantos únicos. O

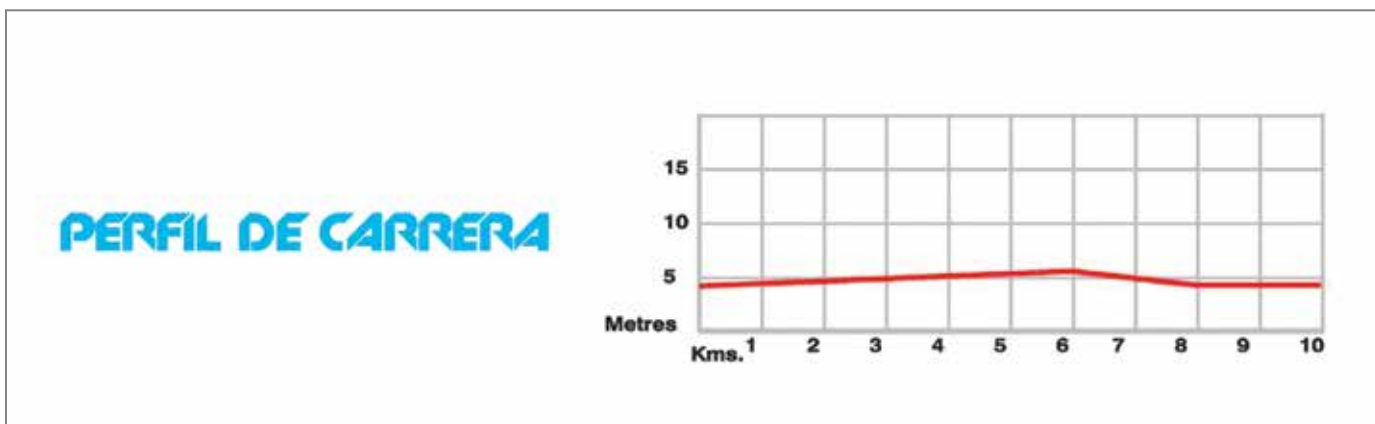
bom tempo, com agradáveis temperaturas, converteram este evento de Palma de Maiorca em um dos eventos desportivos e turísticos mais importantes da ilha de Maiorca.

A melhor opção é chegar a Palma de Maiorca uns dias antes e poder visitar todas as impressionantes praias e espaços culturais, disfrutar da sua gastronomia, entre muitas outras coisas.

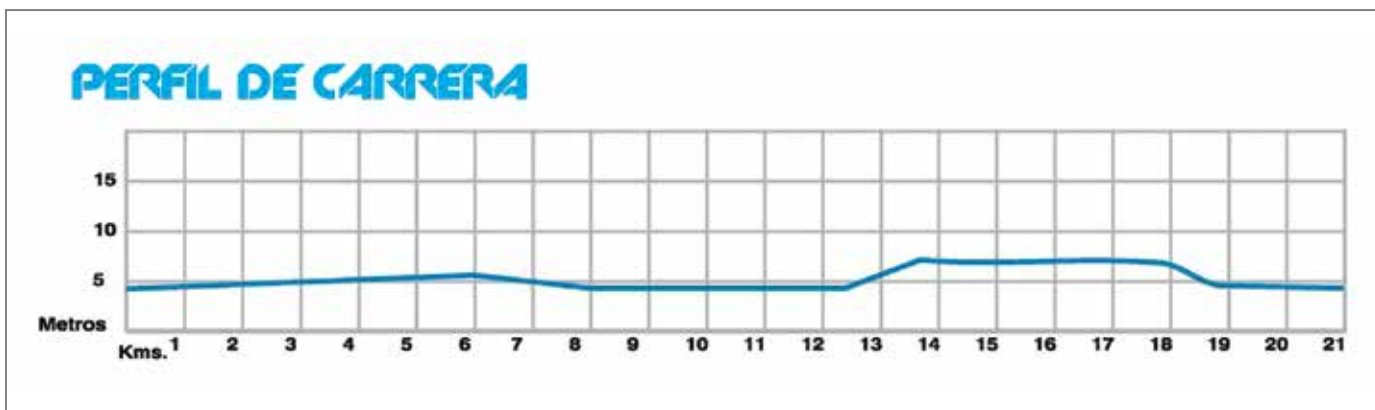




PLANO DE CORRIDA 10 KM



PLANO MEIA MARATONA 21 KM



ITÁLIA

Roma

FICHA TÉCNICA

DATAS: 2 de abril de 2017

SAÍDA E CHEGADA: Via dei Fori Imperiali (perto do Coliseu).

DORSAIS:

Os participantes deverão levantar pessoalmente o número de dorsal da Marathon Village, Praça JF Kennedy, 1-Eur Roma, de 30 de março a 01 de abril de 2017.

INCLUI: Dorsal, chip, medalha e t-shirt.

*As inscrições estão abertas aos desportistas não residentes em Itália que tenham mais 20 anos de idade na data da maratona de Roma:

- Os atletas que detenham o Runcard e certificado médico de aptidão para o atletismo competitivo específico. *Preço: 12€. (O Runcard é o cartão de FIDAL (Federação de Atletismo Italiana) que inclui o seguro de acidentes, obrigatório em Itália, e outros benefícios; O Runcard deverá estar vigente à data do evento. O cumprimento das normas relacionadas com o Runcard é responsabilidade exclusiva do atleta.)
- Os atletas com cartão de membro de clube EFA reconhecidos pela IAAF. Devido à necessidade de registo, devem digitalizá-lo e estar válido na data do evento. Além disso, deve estar em conformidade para a prática de desportos de competição e de corridas de estrada, de acordo com a lei aplicável no país de residência.

CRONOMETRAGEM:

Através de sistema eletrónico e chip.

SERVIÇOS:

- Serviços médicos.
- Bengaleiro.
- Abastecimento.

Os atletas que cruzem a linha de meta:

- Receberão a medalha oficial.
- As classificações e certificados de participação (para impressão pelo participante) estarão disponíveis de forma gratuita, nos dias a seguir à corrida.
- Poderá comprar fotos pessoais.



2 de abril de 2017

Maratona Roma

Venha correr connosco a Maratona de Roma e disfrute de uma viagem a uma cidade encantadora e cheia de locais especiais. Roma é, por si só, um museu ao ar livre e a Maratona oferece a oportunidade única de percorrer e descobrir as suas ruas. Trata-se de uma das corridas mais bonitas do mundo, já

que o circuito inclui muitas das maravilhas históricas desta que é a "cidade eterna". A saída e a meta encontram-se na Via dei Fori Imperiali, perto do Coliseu. Durante o percurso visitam-se várias praças importantes: Navona, Capitea, Veneza, entre outras; observa-se o Panteão, o Circo Massimo, o Teatro de Marcelo ou as Termas de Caracala. Esta corrida é uma das cinco maratonas mais importantes do mundo pela sua grande afluência, e é a sétima prova mundial com os melhores tempos de percurso.





MAPA DA MARATONA

PERCORSO MARATONA MARATHON RACE COURSE KM 42.195

PARTENZA VIA DEI FORI IMPERIALI

- Via dei Fori Imperiali
- Piazza Massimo di Savoia
- Piazza Venezia
- Piazza San Marco
- Piazza Arcofani
- Via del Teatro di Marcello
- Via Luigi Petrucci
- Piazza Bocca della Verità
- Via dei Cerchi
- Piazza di Porto Capena
- Viale Aventino
- Piazza Albania
- Via della Piramide Cestia
- Piazza di Porto San Paolo
- Piazzale Ostiense
- Viale Ostiense
- Via Pellegrino Matteucci
- Via Sant'Anna dei Portinari
- Piazza Sallustiana
- Viale Ostiense
- Longobardi San Paolo
- Viale di San Paolo
- Viale Francesco Sallustiana
- Via Ostiense
- Via Nike San Paolo
- Viale Marconi
- Piazzale Estivo
- Piazza Marconi
- Longobardi di Pietro Papa
- Longobardi Cavariani
- Longobardi dei Fazzanese
- Via Fucini
- Piazzale della Radio
- Via Valotorta
- Via Portuense
- Via Ottavio Reali
- Via Salaria
- Piazza Tudusiana
- Longobardi
- Longobardi Teodosio
- Via della Marmitta
- Via Salaria
- Via Salaria
- Via Marmorata
- Piazza dell'Europa
- Longobardi Argentina
- Via di Santa Maria in Cosmedin
- Via della Diga
- Longobardi Argentina
- Longobardi dei Fiorucci
- Piazza di Braccio Sorelli
- Longobardi dei Casali
- Longobardi dei Vallotti
- Longobardi dei Testioli
- Longobardi del Sogliale
- Longobardi del Fontanelli
- Piazza Pasquale Paoli
- Longobardi degli Altavelli
- Piazza Ponte Sant'Angelo
- Longobardi Tor di Nona
- Longobardi Marco
- Piazza del Porto di Ripetta
- Porto Cavour
- Via Vittorio Colonna
- Piazza Cavour
- Via Crescenzo
- Via Salaria Palovina
- Via di Roma Castello
- Via della Traspontina
- Via della Conciliazione
- Piazza Pio XII
- Via del Colonnato
- Via di Porta Angelica
- Piazza del Risorgimento
- Via Ciceroniana
- Via Veneto
- Via Fabio Massimo
- Viale Giulio Cesare
- Via Lepanto
- Viale della Milla
- Largo Trionfale
- Via della Giustizia
- Piazza Clodio
- Viale Mazzini
- Piazza Mazzini
- Via Ostiense
- Piazza Raimondo
- Viale Carlo
- Via Achille Papa
- Via Mirafiori Pedemonte
- Piazza Montegrappa
- Longobardi Sapienza Chianella
- Longobardi della Vittoria
- Piazza Maresciallo Giambattista
- Longobardi Sforzalesco Caltana
- Piazza Lario de Dotti
- Piazza Teca d'Acqua
- Lungobordo Grande Arco Tevere di Ravel
- Piazzale Cardinal Consalvi
- Longobardi Salaria d'Aspirata
- Longobardi dell'Acqua Acetosa
- Via Elia
- Piazzale dell'Acqua Acetosa
- Via dei Campi Sportivi
- Viale dell'Agostiniana
- Viale della Mischia
- Viale Partini
- Piazzale del Parco della Rimembranza
- Viale Maresciallo Pignatelli
- Via Gallo Saffirini
- Via Argentina
- Via Venezia
- Via Italia
- Viale della XVI Olimpiade
- Viale Tolone
- Viale Tolone
- Via Flaminia
- Viale del Sigillone
- Via Fior della Francesca
- Via Giovanni Panzani
- Via Antoniana Romana
- Longobardi Flaminia
- Piazza Gianicola Da Fabronia
- Longobardi Flaminia
- Piazza della Bella Arti
- Longobardi della Rava
- Longobardi Anselmo da Brescia
- Sottopasso di Ripetta
- Piazzetta di Ripetta
- Piazza Augusto Imperatore
- Via di Ripetta
- Piazza Venezia
- Via Motta Sciarolo
- Piazza di Ponte Umberto I
- Via Zanardelli
- Piazza di Ter Sanguigna
- Via Agostina
- Piazza Anversa
- Via dei Caraccioli
- Corso del Rinascimento
- Piazza Sant'Andrea della Valle
- Corso Vittorio Emanuele II
- Largo di Torre Argentina
- Corso Vittorio Emanuele II
- Piazza del Gesù
- Via del Plebiscito
- Piazza Venezia
- Via del Corso
- Piazza del Popolo
- Via del Babuino
- Piazza di Spagna
- Via dei Macelli
- Largo del Tritone
- Torre del Campidoglio
- Via Milano
- Via Buonvicini
- Largo Magnanoli
- Via di Novembre
- Via Cesare Battisti
- Piazza Venezia
- Piazza Madonna di Loreto
- Via dei Fori Imperiali

AREA PARTENZA START AREA

AREA ARRIVO FINISH AREA



ITÁLIA

Milão

FICHA TÉCNICA

DATAS: 2 de abril de 2017

SAÍDA E CHEGADA: Corso Venezia.

HORÁRIO SAÍDA: 09:30h.

ENTREGA DE DORSAIS E SACOS:

Maratona da vila nos dias seguintes:

- Sexta-feira, 31 de março, das 10h até às 20h
- Sábado, 1 de abril, das 09h até às 19h.

PARA RECOLHER OS SEUS NÚMEROS TERÁ QUE APRESENTAR OS SEGUINTE DOCUMENTOS:

- O seu documento de identificação válido.
- A carta de confirmação (será enviada via correio eletrónico uns dias antes do evento)
- Documento que certifique a detenção do Runcard e certificado médico.

TEMPO LIMITE: 6 horas

INCLUI: Dorsal e saco de corredor.

CRONOMETRAGEM:

Cronometragem com chip.

SERVIÇOS:

- Assistência técnica e médica
- Refrigerantes ao longo da Corrida
- Bengaleiro
- Vestiários

A organização porá à disposição autocarros "vassoura" localizados ao longo do percurso, que transportarão os atletas até à zona de partida, onde poderão receber mais ajuda se for necessário e levantar o saco com a sua roupa.



2 de abril de 2017

Maratona Milão

A maratona de Milão celebrar-se-á a 2 de abril de 2017, e é uma das maratonas internacionais que está a ganhar mais força nos últimos anos.

O novo percurso começa e termina em Corso Venezia, em pleno coração da cidade da Lombardia. A partir daí, os corredores avançam em direção à Porta Nuova, com os seus arranha-céus futuristas, para continuar até à estação central de comboios, antes mesmo de entrar no coração, propriamente dito, nas Piazas de Duomo e della Scala.

A seção exterior do percurso, percorre as

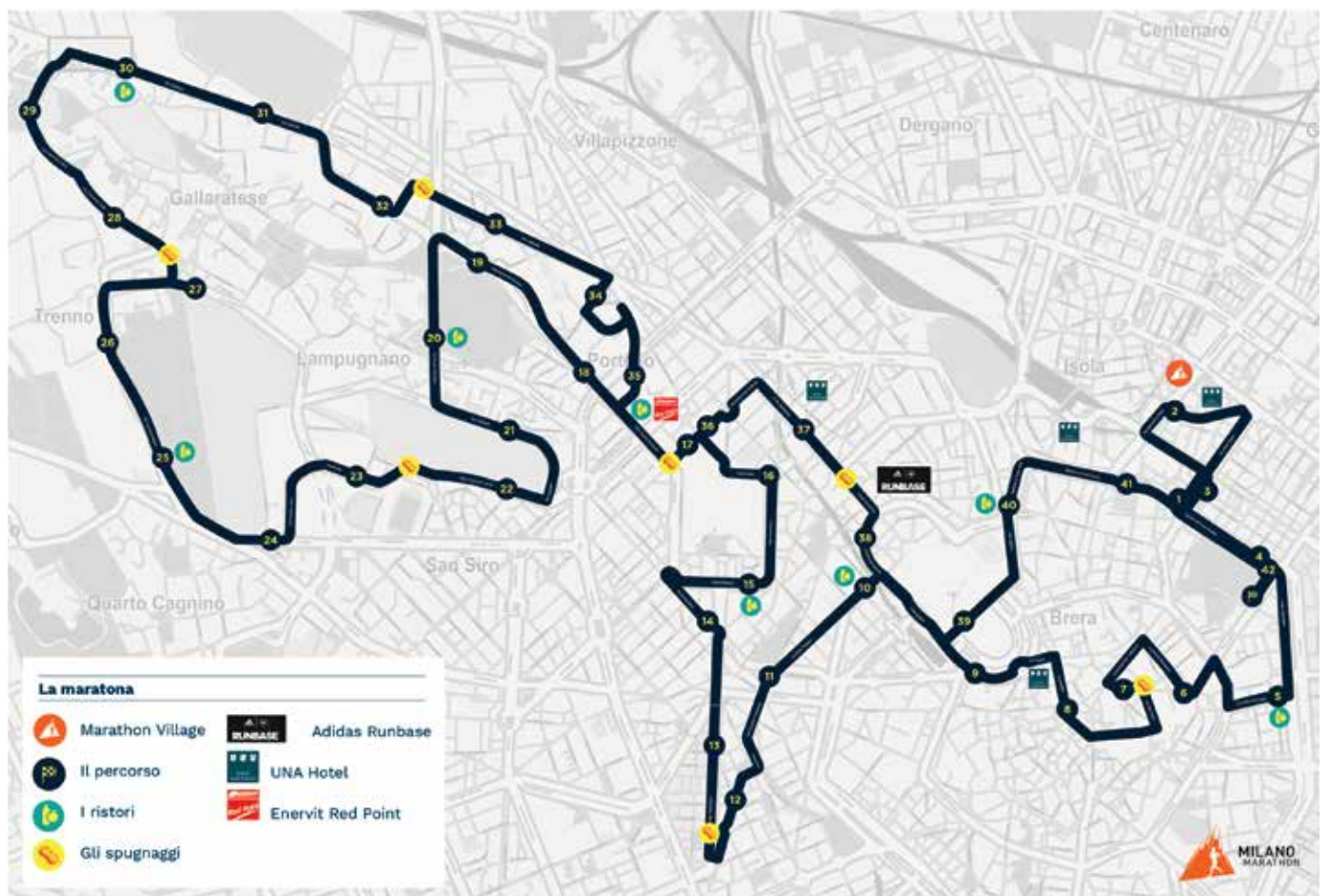
áreas verdes do Parque Trenno e Molino Dorino, de onde se volta ao centro da cidade através da Gallarate. A imensa reta do Corzo Sempione guiará os maratonistas até ao Arco da Paz e ao Parque Sempione para, finalmente, se encontrar com uma passagem de terra, pequena e sugestiva, debaixo das muralhas do Castelo Sforzesco, que levará os corredores até à meta.

Milão oferece todas as vantagens de uma grande cidade, mas a sua pequena dimensão, permite fácil acesso a pé a todas os pontos de interesse. Para os que preferem fugir ao calor do asfalto e refugiar-se num lugar verde e fresco longe do ruído da cidade, Milão oferece essa possibilidade, podendo relaxar e disfrutar da natureza exuberante proveniente dos seus maravilhosos lagos.





MAPA DA MARATONA



ÁUSTRIA

Salzburgo**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 7 de maio de 2017**HORÁRIOS:**

09h (Salzburg Marathon - Sparkasse Half Marathon)

08:45h Salzburg Nachrichten City-Run.

ONDE:

Maratona – Meia Maratona – City Run (10 Km): Palácio Mirabell

DORSAIS:

A entrega de dorsais e chips realizar-se-á em Salzburgo Congresso – Auerspergstraße, 6 (Entrada Kurgarten): Sexta-feira, 5 de maio das 12h – 18h
Sábado, 6 de maio das 10h – 18h

INCLUI:

Dorsal, informação e merchandising.

CRONOMETRAGEM:

É necessária cronometragem eletrónica com o sistema ChaimpionChip. Pode alugar um chip verde por 5€ (pagamento no local) para uso exclusivo na Maratona de Salzburgo 2017.

BEBIDAS PESSOAIS:

Etiquetar todas as suas próprias bebidas não esquecendo de referir o respetivo ponto de hidratação. Poderá fazê-lo durante todo o sábado e no domingo até às 07:30 da manhã no posto de informação. Há também 450 voluntários ao longo da corrida.

APOIO MÉDICO:

Primeiros socorros, massagens, bebidas (Romerquelle, Powerade, cerveja Stiegl) e sólidos (frutas) na linha de meta.

VESTIÁRIOS / DUCHES:

Arcade Josef-Hellbrunner Straße, 5
Jahnturhalle, Giselakai, 21

**7 de maio de 2017****Maratona Salzburgo**

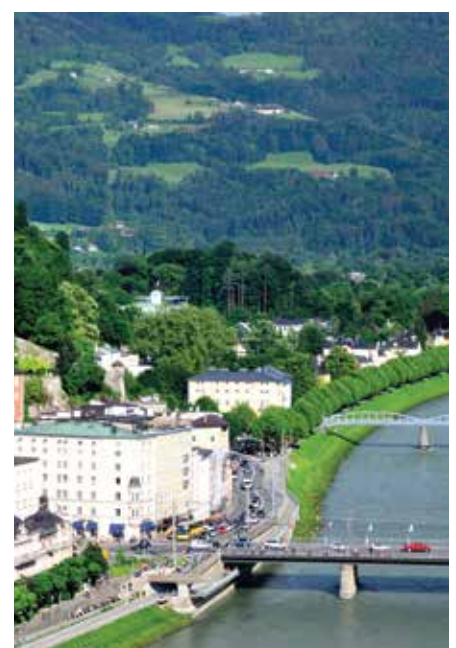
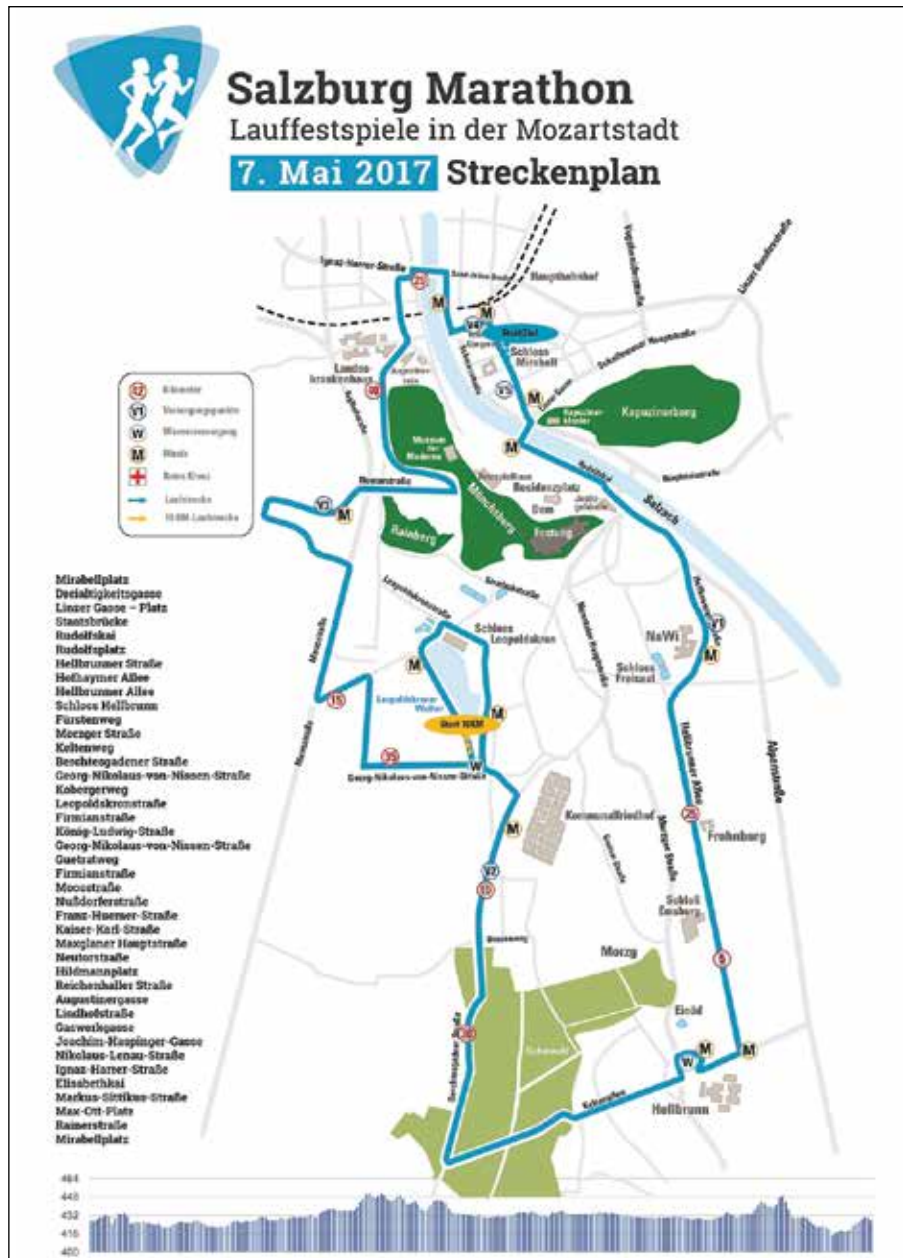
Domingo, 7 de maio de 2017 terá lugar em Salzburgo a Marathon Lauffestspiele in der Mozartstadt. Desde o seu início em 2004, a maratona anual de Salzburgo converteu-se no maior evento desportivo popular. O objectivo deste evento é promover o desporto e o espírito de equipa. Nela

participam corredores individuais ou em equipa de empresas ou organizações. Ano após ano recebe milhares de corredores, e alberga várias provas de diferentes distâncias: Os mais experientes têm a maratona (Salzburg Marathon) com os seus 42 quilómetros e 195 metros, mas se ainda não está preparado, pode optar pela meia maratona (Sparkasse Half Marathon), com 21 quilómetros e 97 metros, ou pela corrida (Salzburg Nachrichten 10 km City-Run) com 10 quilómetros.





MAPA DA MARATONA



DINAMARCA

Copenhague**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 21 de maio de 2017**SAÍDA:** Saída e meta: Ilhas Brygge.**ENTREGA DE DORSAIS:**

Os dorsais entregam-se na Feira do Corredor, Sparta Hallen, Gunner Nu Hanses Plads 11 DK2100 - Copenhaga
 Quinta-feira, 18 de maio, das 12h às 19h
 Sexta-feira, 19 de maio, das 10h às 19h
 Sábado, 20 de maio, das 10h às 19h
 Para recolher o dorsal será necessário o cartão de registo que será enviado via email uns dias antes da corrida.

INCLUI:

Dorsal, chip, t-shirt Nike e saco de corredor.

CRONOMETRAGEM:

Chip eletrónico de cronometragem inserido no dorsal.

DEPÓSITO DE MOCHILAS - BENGALEIRO

Há um depósito de mochilas junto à saída, aberto a partir das 07:30h. É obrigatório deixar todos os objetos pessoais dentro da mochila de corredor e identificá-la com os autocolantes onde está o número de dorsal.

SERVIÇOS:

- A maratona de Copenhaga oferece aos corredores água e bebidas isotónicas na linha de saída e chegada.
- Todos os corredores que cheguem à meta antes do tempo máximo receberão a sua medalha.
- Há pontos de abastecimento durante toda a corrida, junto aos quais o corredor poderá encontrar WC's.
- É possível receber uma massagem depois da maratona.
- Há duchas e vestiários em Stulaggade.
- Pessoal médico.

PONTO DE ENCONTRO:

Há três pontos de encontro (A,B e C) nas saídas da zona de meta onde se poderá reunir com a sua família e amigos depois da corrida. Pode escolher qualquer um dos pontos de encontro.

**21 de maio de 2017****Maratona Copenhaga**

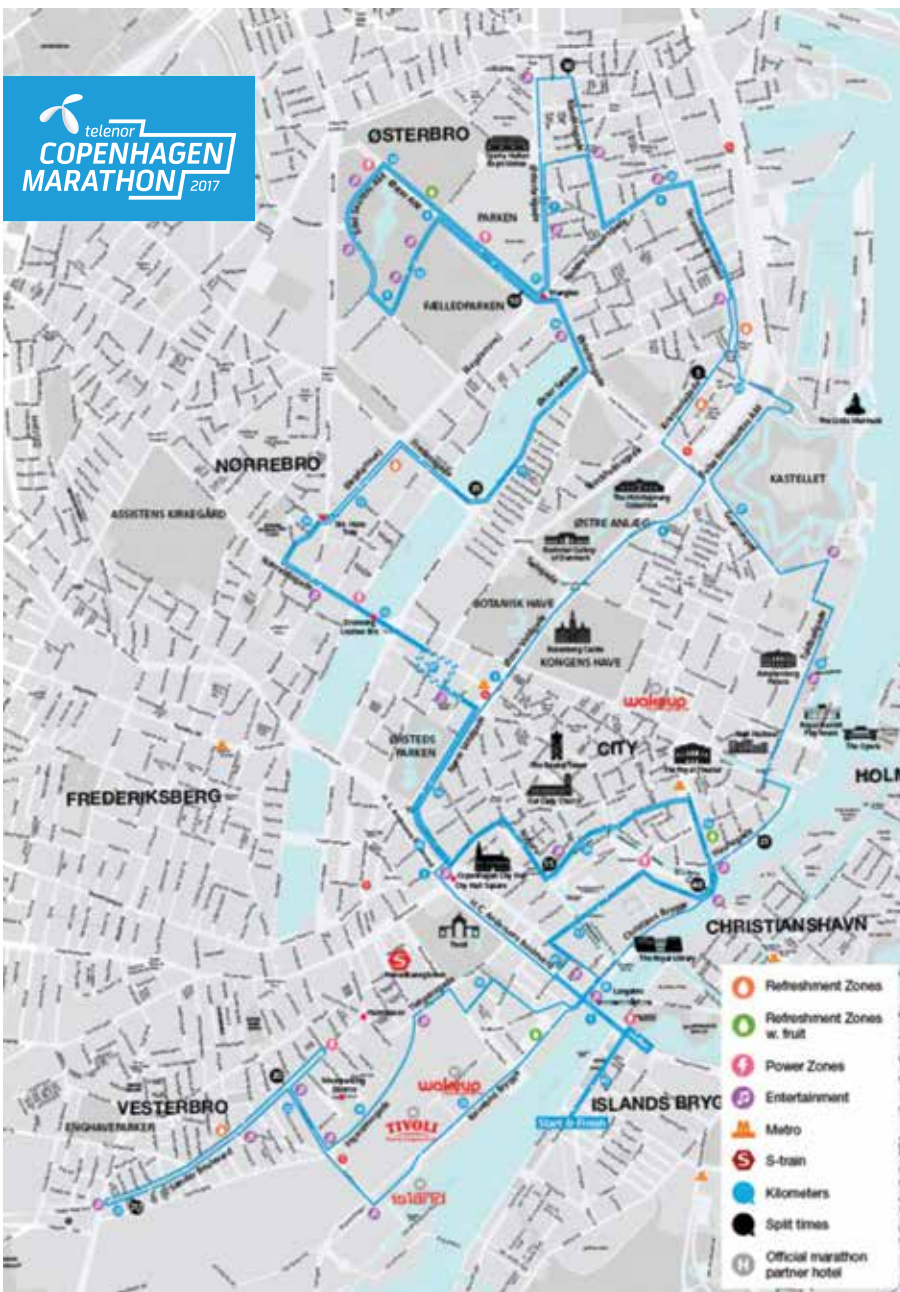
Domingo, 21 de maio de 2017, terá lugar a Telenor Copenhagen Marathon. O percurso plano e rápido reúne todas as condições para realizar uma grande marca, devido às suas amplas e retas avenidas, com curvas suaves que asseguram, tanto aos corredores populares como aos atletas profissionais, uma experiência "runner" de primeira classe. A maratona tem início e chegada no porto

nas ilhas Brygge, desde aí entra-se na cidade através dos distritos de Oster, Osterbro, Norrebro e Veterbro, passando pelas principais atrações da capital dinamarquesa, como a nova Praça do Rei, Frederiksberg Allés, os Lagos da cidade e Norrebro, assim como a igreja de mármore, a antiga Bolsa de Valores e o Parlamento Christianborg. Copenhaga é conhecida por símbolos como uma Sereia, os jardins Tivoli e o Castelo de Rosenborg. Tranquila e ordenada, onde as bicicletas são rainhas das ruas, esta capital do centro da Europa é a combinação perfeita entre tradição e modernidade.





MAPA DA MARATONA





CALENDÁRIO

1.^a ETAPA: 29 de abril

Bom Sucesso, Óbidos

2.^a ETAPA: 26 e 27 de maio

Furnas Golf Course e Batalha Golf Course, S. Miguel, Açores

3.^a ETAPA: 10 e 11 de junho

Álamos Golf Course e Morgado Golf Course, Portimão

4.^a ETAPA: 1 de julho

Estela Golf Club, Póvoa de Varzim

5.^a ETAPA: 23 de setembro

Vidago Palace Golf Course, Vidago

6.^a ETAPA: 28 de outubro

Clube de Golf Santo da Serra, Madeira

7.^a ETAPA: 10 de novembro

Oitavos Dunes, Cascais

FINAL: 30 de novembro a 3 de dezembro | Andaluzia

Inscreva-se em: circuitogolfe.abreu.pt

Valor da Inscrição: € 130 (com IVA incluído) para 2 pessoas – modalidade pares (four ball better ball) ¾ handicap.

Inclui: Green Fee + Almoço + Bar de Campo + Tômbola de Prémios + Kit Jogador (polo + bolas). | Apuram-se 6 jogadores por etapa para a Final. (1º Gross + 1º e 2º Net)

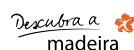
Torneio Homologado por:



Destino Oficial:



Destinos convidados:



Um evento:



Azores Trail Run

26 e 27 de Maio

Ilha do Faial

www.azorestailrun.com

Eco Trail Run Azores

17 de Junho

Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

www.ecotrailrunazores.wix.com/ecotrailrunazores-rg

Red Bull Cliff Diving

8 e 9 de Julho

Vila Franca do Campo - Ilha de São Miguel

www.redbullcliffdiving.com

SUP Channel Cross São Jorge to Pico

8 de Julho

Ilha de São Jorge e Ilha do Pico

www.saojorge2pico.com

Azores MTB World Marathon Series

1 de Outubro

Ilha de São Miguel

www.aca.pt/prova/4

Azores Trail Run – Triangle Adventure

6 a 8 de Outubro

Faial, Pico e São Jorge

www.triangleadventure.com



ESPAÑA

Santoña (Cantabria)**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 28 de maio de 2017**SAÍDA:** Zona do Parque Manzanedo.**HORÁRIO:** 10h.**ENTREGA DE DORSAIS:**

A organização entregará os dorsais e o saco de corredor no Ayuntamiento (Câmara Municipal). No sábado, 27 de maio, com o horário de manhã das 12:30h às 14h e à tarde das 17h às 19h. No domingo, 28 de agosto, até uma hora antes da saída, no mesmo sítio (Câmara Municipal de Santoña). A Câmara Municipal de Santoña fica situada na Rua Manzanedo s/n (Parque Manzanedo).

INCLUI: Dorsal, t-shirt, troféu e merchandising**TEMPO MÁXIMO MEIA MARATONA:** 2:30h**TEMPO MÁXIMO 10 Km:** 1:20h**CRONOMETRAGEM:**

chip eletrónico de cronometragem.

SERVIÇOS:

- Pontos de hidratação.
- Pontos de controlo e cronometragem.
- Completa sinalização para todas as distâncias.
- Assistência médica
- Zona de bengaleiro e duches.

A organização põe à disposição de todos os atletas vestiários com duches nos dois pavilhões municipais situados junto à linha de partida (Rua Sor Maria del Carmen s/n). Poderão usá-los de forma contínua das 08:30h até às 14h. Também haverá serviço de bengaleiro gratuito na zona de meta, onde poderão depositar as mochilas ou objetos pessoais, como chaves de carro.

**28 de maio de 2017****Meia Maratona Santoña**

A Meia Maratona e a corrida de 10 km de Santoña acontecem, a 28 de maio de 2017 e os circuitos são homologados pela Real Federação Espanhola de Atletismo. O município está rodeado quase na sua totalidade pelo Mar Cantábrico, formando esta maravilhosa península na zona oriental da Cantábria. Santoña possui todos

os ingredientes necessários para poder fundir o desporto e a natureza, graças ao incomparável paraíso de Reserva Natural que é formado pela Baía, o Monte Buciero, a Ria e as Praias de Berria e San Martin. Tudo isto faz com que o percurso seja muito atrativo para todos aqueles que o realizam. Além de tudo isto, Santoña, oferece um amplo leque de atividades culturais, desportivas e gastronómicas que não passam despercebidas e onde poderá disfrutar de uma magnífica refeição num dos inúmeros estabelecimentos da vila.





MAPA DA MEIA MARATONA

PONTOS DE INTERESSE

- 1. LEVANTAMENTO DE DORSIAS E SACO DE CORREDOR**
Câmara Municipal de Santoña
Sábado das 13:30h às 14h e das 18h às 20h.
Domingo 31 até uma hora antes da corrida.
- 2. ZONA DE DUCHE E BENGALEIRO**
Dois pavilhões municipais (Polidesportivo 1 e 2).
Horário contínuo das 08:30 até às 14h.
- 3. PARQUES DE ESTACIONAMENTO**
Polígono industrial e estádio Municipal.
Apenas a 5 minutos da zona de saída e meta.
- 4/5. SAÍDA - META: DURAÇÃO DA PROVA**
Zona parque Manzanedo.
10km: tempo máximo 01:20h.
Meia Maratona: Tempo máximo 02:30h.
- 6. SERVIÇO GRATUITO DE MASSAGEM**
Colégio Cantábrico de fisioterapeutas.
Na zona de meta para relaxar os músculos depois da corrida para todos os corredores que a requirem.

ESTÃO TODOS CONVIDADOS
 Junto à meta
Ao finalizar a prova a organização e os seus patrocinadores, convida-vos a uma degustação de produtos típicos acompanhados de umas “cervejinhas” e uns refrigerantes.

ESPAÑA

Sierra Nevada (Granada)**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 15 de julho de 2017**ULTRA TRAIL (103km.)**

Saída: Paseo de Salón (Granada) e chegada à Estação de Ski Zona Pradollano às 00h00 (noite de sexta para sábado).

TRAIL (62km.)**Data:** 15 de julho de 2017.

Saída: Población Beas (Granada) e chegada à Estação de Ski Zona Pradollano às 06h00

MARATONA (40km.)

Saída: Localidade de Quéntar (Granada) e chegada à Estação de Ski Zona Pradollano às 08h00

DORSAIS:

Os Dorsais são entregues, em local e horário a ser indicado pela organização, no dia 14 de Julho em Granada.

INCLUI:

Dorsal, chip, Diploma e medalha finisher.

O Dorsal é pessoal e intransmissível. É Obrigatório apresentar um documento oficial de identificação com foto. Para todos os atletas não federados, é obrigatório comprar o seguro da organização.

CRONOMETRAGEM:

Sistema de cronometragem e seguimento online do participante com Livetrail

Consulta material técnico obrigatório.

SERVIÇOS:

- Abastecimento líquido e sólido durante a prova
- Assistência durante a corrida pelo dispositivo médico e de segurança estabelecidos pela Organização.
- Serviço de transporte para os participantes que desistam, desde todos os pontos de controlo, até à meta.
- Serviço de bengaleiro.

Transporte Gratuito

- A organização coloca à disposição dos participantes que fiquem alojados em Sierra Nevada, um autocarro que faz a ligação com Granada.

Horários Pradollano - Granada: (15:00 - 17:00 - 19:00 - 21:00 - 23:00 - 1:15)

**15 de julho de 2017**

Ultra Sierra Nevada

O Ultra Sierra Nevada aumenta para a edição de 2017. Para além do Ultra e do Trail, a organização criou ainda a maratona (40km). As Grandes novidades para a edição deste ano do Ultra Sierra Nevada 2017, são:

- Novo nome e percurso da modalidade TRAIL, "La Trail Sierra Nevada", com um total de 62 quilómetros. É a versão mais pequena do ULTRA SIERRA NEVADA (103km). Os dois partilham alguns pontos de controlo e abastecimento até à Plaza Pradollano em Sierra Nevada, o final.
- A Maratona Sierra Nevada é a prova mais reduzida do ultra Trail, com 40 Km de percurso. As 3 provas começam em pontos diferentes, mas acabam todas na mesma

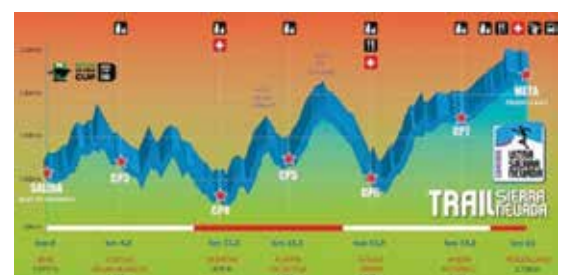
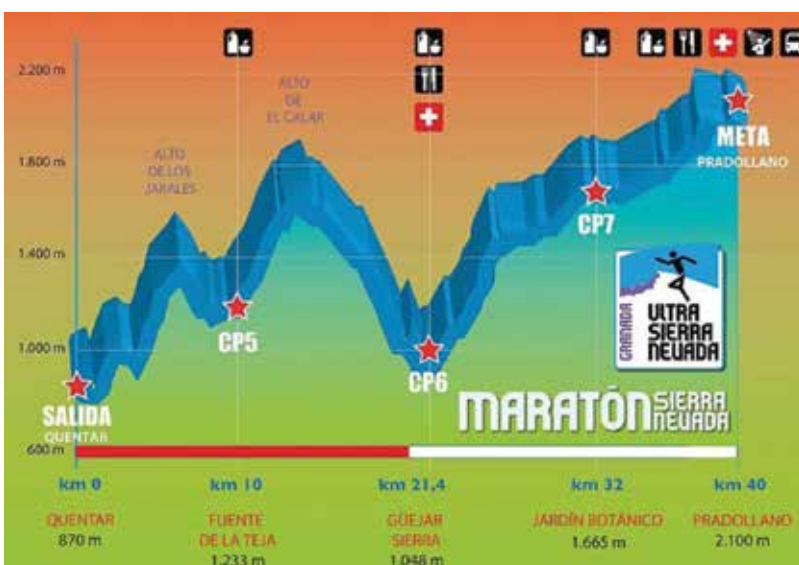
meta - Pradollano em Sierra Nevada. Tem um desnível positivo de 2.370 metros.

Este ano, como novidade, a TRAIL SIERRA NEVADA, faz parte do novo circuito de Espanha Ultra Cup "M".





MAPA DO ULTRA SIERRA NEVADA



FINLÂNDIA

Helsinquia**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 12 de agosto de 2017**HORA:** 15:00.**SAÍDA:** Distrito de Töölö, junto a estatua de Paavo Nurmi.**CHEGADA:** Estádio Olímpico "Sonera Stadium".**DORSAIS:**

a entrega de dorsais é feito nos escritórios situado em Töölö, pavilhão dos desportos (Töölön Kisahalli), nos dias 11 e 12 de agosto. Importante assegurar-se que recolheu até sábado 12 de agosto, horário: 09:00 a 13:00.

Para recolher o dorsal será necessário apresentar o documento de identificação ou outro documento acreditado.

TEMPO: o tempo máximo desta prova é de 6 horas desde o início. Significa que o corredor deve cruzar a linha de chegada às 21:15.

INCLUI: dorsal, chip e t-shirt.**CRONOMETRAGEM:**

Chip electrónico de cronometragem inserido no dorsal (no pode levar o seu próprio chip).

SERVIÇOS:

Os participantes podem deixar as suas mochilas/bolsas fechada e identificadas com autocolantes com o numero de dorsal atribuído. Assistência médica está disponível em todos os postos de reabastecimento ao longo do percurso e na zona de meta.

Não existe parking reservado para os participantes, seja na zona de inicio seja na zona de chegada. Recomenda-se o uso de transportes públicos para chegar ao evento.

Existirá um serviço de duches para todos os participantes nos balneários de Uimastadion em Hammarskjöldintie, a 5 minutos a pé de Estio Olímpico. Para poder aceder aos mesmos deverá mostrar o dorsal ao staff das instalações.

**12 de agosto de 2017****Maratona de Helsinquia**

Helsinki City Marathon é uma corrida de 42 Quilómetros que se realiza anualmente, em pleno verão de agosto, desde 1980 na capital Finlandesa.

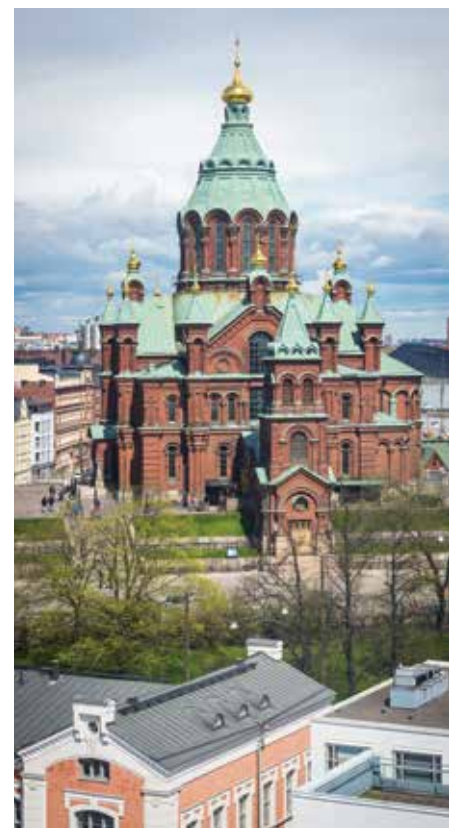
O percurso desta maratona é um verdadeiro itinerário turístico. Quem tem o privilégio de participar nela correrá por um dos circuitos mais atraentes do "Velho Continente".

O trajecto inicia-se no distrito de Töölö, junto à estátua que homenageia o grande atleta "Pavo Nurmi", continua em redor da cidade seguindo a linha de costa do mar báltico, com as suas magnificas paisagens, e volta a entrar na cidade com destino ao estádio Olímpico. Esta é uma oportunidade única de conciliar a participação em uma das maratonas de maior prestígio a nível europeu, com uns dias de férias num país onde a natureza manifesta todo o seu esplendor após um duro Inverno.





MAPA DA MARATONA



PORTUGAL

Porto**FICHA TÉCNICA****DATA:** 17 de setembro de 2017.**ONDE:** Porto – Jardim do Calém**SAÍDA:** Avenida Paiva Couceiro – por baixo do tabuleiro da ponte do Freixo**META:** Jardim do Calém**DORSAIS:**

Entrega de kits sexta-feira e sábado, 15 e 16 de Setembro das 10h às 19h no Centro de Congressos da Alfandega do Porto.

CRONOMETRAGEM:

Sim, controle e passagem: Partida, checkpoint 8k, checkpoint 15k, meta. Chip está integrado no dorsal.

SERVIÇOS:

- wc na partida e chegada
- serviço de guarda-roupa gratuito na chegada
- transporte gratuito para todos os corredores da meta para a partida
- Assistência médica durante todo o percurso
- SMS Resultado gratuito
- Diploma digital
- Abastecimentos:
 - 5km Água Vitalis
 - 10km Água Vitalis e Powerade
 - 15km Água Vitalis, Powerade e Gel
 - 20km Água Vitalis
 - Meta Água Vitalis, Powerade e Fruta
- Gravação de medalhas – personalização de medalhas no final da corrida (tempo oficial e nome), serviço pago.
- Medalhas para todos os participantes
- Massagem gratuita para todos os participantes

**17 de setembro de 2017**

Meia Maratona do Porto Sport Zone

Realiza-se no dia 17 de Setembro de 2017, pelas 10h00m, a Meia Maratona Internacional do Porto Sport Zone, uma prova com um percurso plano e de uma beleza incomparável, na qual

se integrará uma Mini Maratona Santander Totta, sem fins competitivos. O início da prova, é feito na Av. Paiva Couceiro (em baixo da Ponte do Freixo), terminando no Jardim do Calém/Fluvial, abrangendo a zona ribeirinha do Porto e Vila Nova de Gaia. Anualmente, conta com uma forte presença de atletas e turistas estrangeiros, que têm neste evento uma oportunidade única de contactar com aquele que foi considerado o melhor destino turístico na Europa e que proporciona uma das meias maratonas mais belas do Mundo.





PLANO DA MEIA MARATONA DO PORTO SPORT ZONE



MEIA MARATONA DO PORTO

GRUPOS DE PARTIDA

ELITE	SUB ELITE	GRUPO A Menos de 1h30	GRUPO B Entre 1h30 e 1h50	GRUPO C Mais de 1h50
--------------	------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

Sub Elite
- Homens – menos de 1h20m / Mulheres – menos de 1h30m

- Deverá fazer prova do tempo com comprovativo de resultado de outra corrida oficial de 21kms.
- Deverá enviar email para geral@runporto.com até dia 6 de setembro de 2016.

runporto.com

DINAMARCA

Copenhaga**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 17 de setembro de 2017**HORÁRIO:** 11:15 h.**SAIDA E META:** Oster Allé**DORSAIS:**

Os dorsais são entregues na Feira do Corredor Sparta Hallen em Osterbro. A Expo está aberta desde 14 a 16 de Setembro.

INCLUI:

Dorsal, chip, t-shirt Nike e bolsa do corredor.

CRONOMETRAGEM:

Chip eletrônico de cronometragem inserido no dorsal.

SERVIÇOS:

Bengaleiro: Existe um espaço para guardar mochilas e outros objectos pessoais, sendo que todas obrigatoriamente têm que estar identificadas com o número do Dorsal

Existem pontos de abastecimento durante todo o percurso, incluindo wc. Todos os corredores que cheguem à meta antes do tempo máximo, recebem uma medalha

Horários:

14 setembro 10 a.m - 07:00 p.m.

15 setembro 10 a.m - 07:00 p.m.

16 setembro 10 a.m - 07:00 p.m.

A expo está aberta ao público em geral e a entrada é gratuita.

**17 de setembro de 2017**

Meia Maratona Copenhaga

A meia Maratona de Copenhaga, tem todos os ingredientes para uma grande prova: um circuito plano que a classifica como uma das maratonas mais rápidas, com avenidas largas, curvas suaves aliadas a um clima ameno em Setembro.

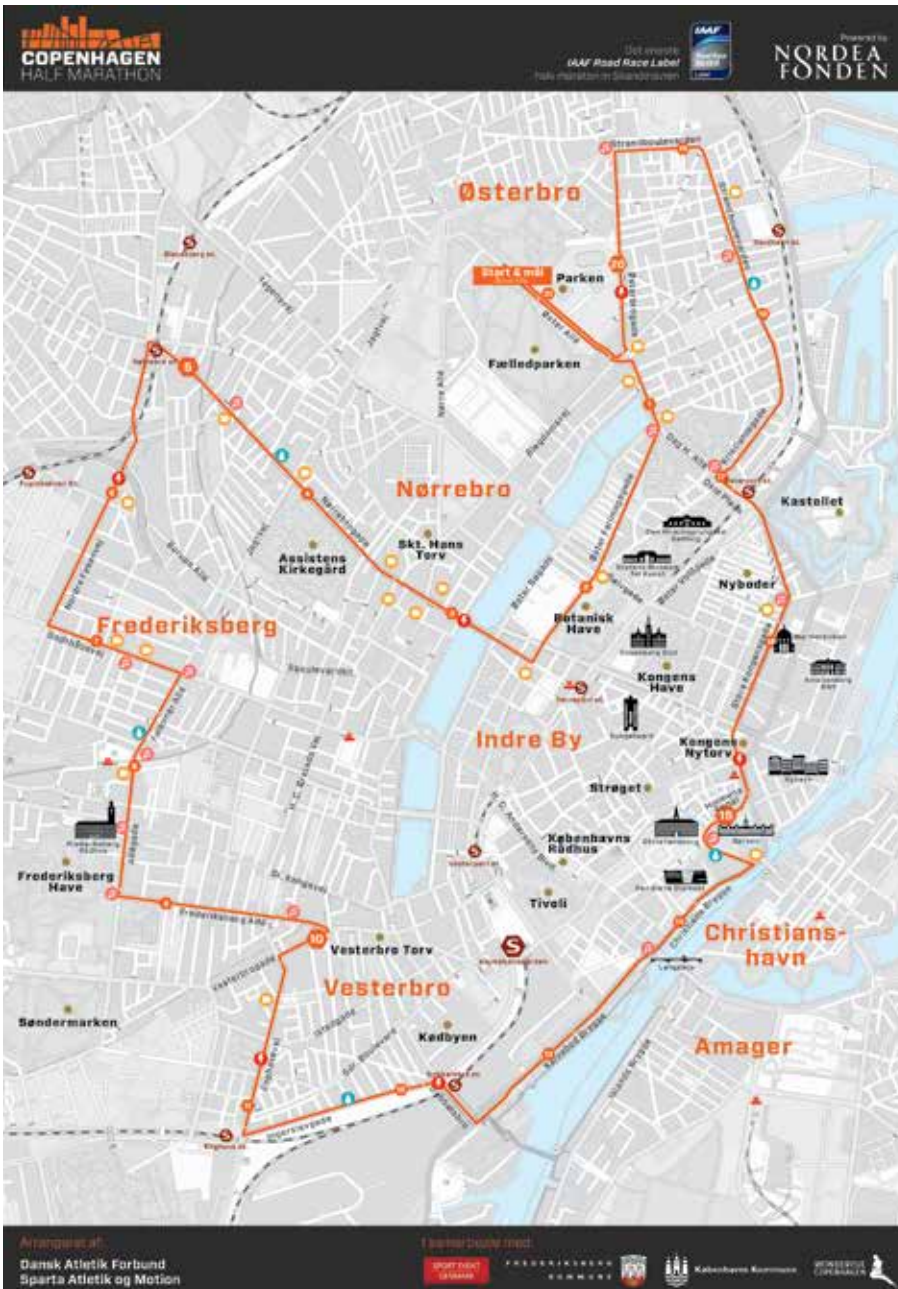
Com a saída e chegada em Oster Allé, permite descobrir o distrito de Osterbro e

passa pelas principais atracções da capital Dinamarquesa, como a nova praça do Rei, Frederiksberg Allé, os lagos da cidade, assim como a igreja de mármore, a antiga bolsa de valores e Parlamento Christiansborg. Copenhaga é conhecida pelos seus principais monumentos como a Sereia, os jardins Tivoli e o castelo Rosenbourg. Pacífica e ordenada, onde as bicicletas são quem reina nas estradas, esta capital do centro da Europa é a combinação perfeita entre tradição e modernidade.





MAPA DA MEIA MARATONA



© PantherMedia / Eric Cvebaert

ESCÓCIA

Inverness (Escócia)

FICHA TÉCNICA

DATAS: 24 de setembro de 2017

HORA: 10:00h. Baxters Loch Ness Marathon (42kms) | 10:45h Baxters River Ness (10 Kms).

MARATONA (42 km.): início entre as povoações de Foyers e Fort Augustus. Meta: Bught Park, no centro de Inverness.

CORRIDA (10 km.): início no lado sul de Inverness Meta: Bught Park, no centro de Inverness.

DORSAIS:

o registo previo da prova para os participantes na maratona será efectuado entre 10h00-18:00 horas de sábado, 23 de Setembro em Bught Park. Para recolher o dorsal e a bolsa de oferta será necessário apresentar Documento de identificação e documento que organização enviará via email.

INCLUI:

dorsal, chip, bolsa de corredor e T-shirt técnica.

CRONOMETRAGEM:

cronometragem electrónica B-tag.

SERVIÇOS :

- Postos de reabastecimento "Clif Bar" ao longo do percurso.
- Todos os participantes serão transportados a zona de início da prova a partir de 3 pontos de recolha:
 - Ponto 1.** Pista de gelo, próximo de Bught Park, 06:45 - 07:15.
 - Ponto 2.** Drumnadrochit Centro de informação turística, 08:15.
 - Ponto 3.** Fort Augustus Centro de informação turística, 08:40.
- Duches e vestuários na meta.
- Baxter Feira Gastronómica, domingo 24 setembro 09:00 - 16:00.
- Festival incluindo musica ao vivo e actividades para toda a familia



24 de setembro de 2017

Loch Ness Marathon

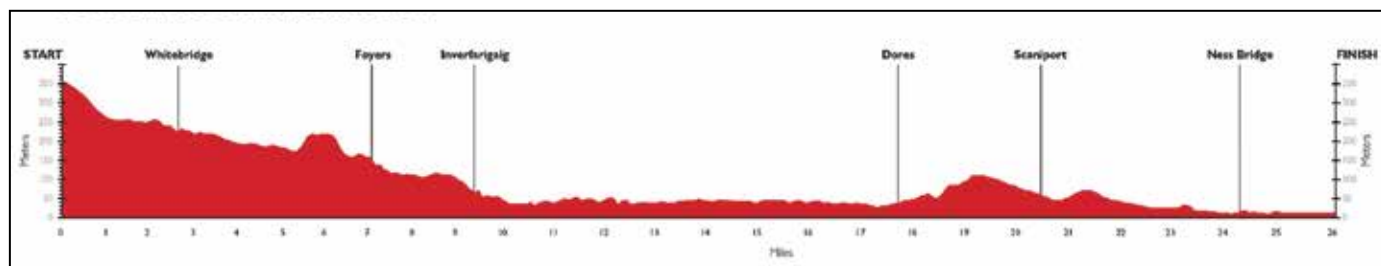
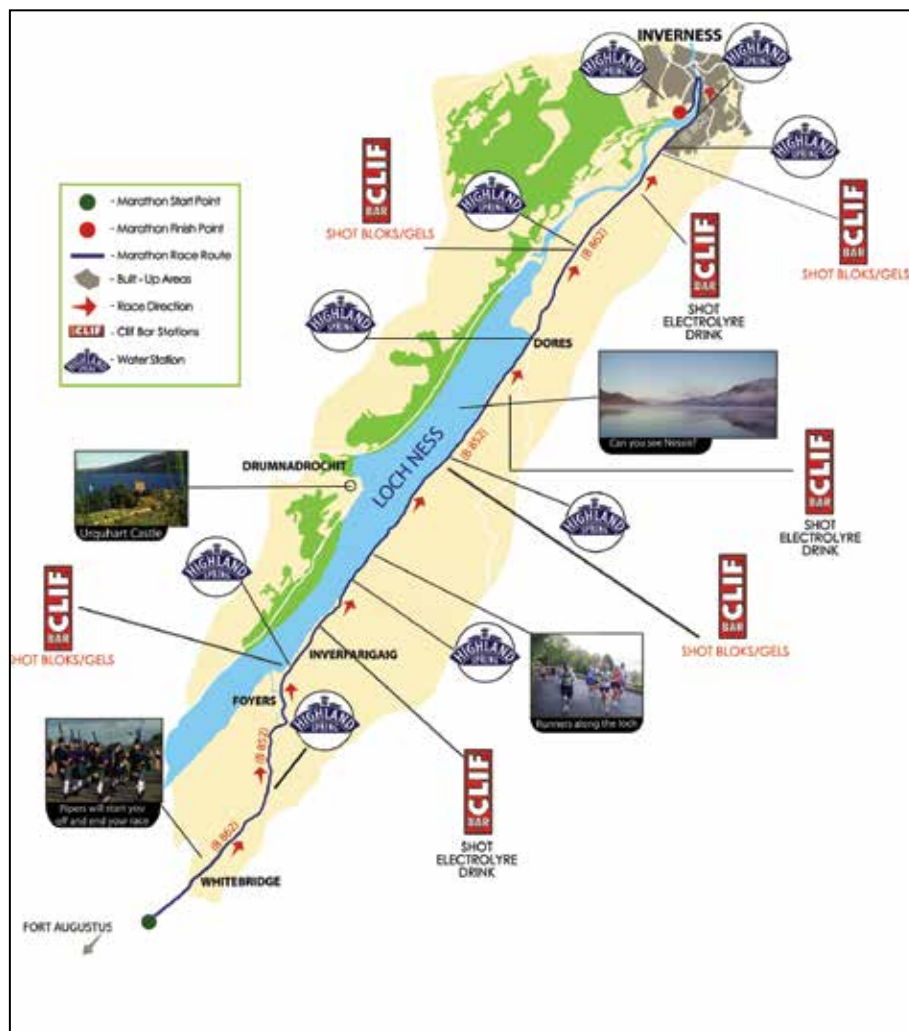
No domingo, 24 de Setembro de 2017 às 10h00 terá lugar a Loch Ness Marathon. Os participantes terão oportunidade de adicionar ao seu palmarés uma prova com uma história única e uma paisagem impressionante. O Lago Ness é o 2º maior da Escócia. A prova inicia-se entre duas povoações, Foyers e Forte Augustus. Este

evento alberga 2 provas de diferentes distâncias. Para os mais experientes temos a maratona com 42 kms "Baxters Loch Ness Marathon". Para os que preferem um percurso mais curto temos a prova de 10 kms "Baxters River Ness". Sugerimos que chegue uns dias antes e visite alguns dos pontos mais emblemáticos como Inverness, Edimburgo, Glasgow,... Escócia é admirada pelos seus castelos e famosa pelas suas lendas, entre as quais a do Monstro do Lago Ness. Aqui poderá desfrutar do verde das suas paisagens e da sua rica gastronomia.





MAPA DA MARATONA



ALEMANHA

Munique**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 08 de outubro de 2017**MARATONA:** Saida do Parque Olímpico 10:00 AM. Idade mínima para participar 18 anos.**MEIA MARATONA:** Saida do Parque Olímpico 13:30 PM. * Idade mínima para participar 16 anos. Menores de idade são permitidos de participar com o consentimento por escrito dos representantes legais e certificado médico.**CORRIDA 10 KM:** Saida do Parque Olímpico 10:40 AM. Idade mínima para participar 10 años. Menores de idade são permitidos de participar com o consentimento por escrito dos representantes legais e certificado médico.**DORSAIS:**

a entrega de dorsais faz-se na Feira MM Deportes - Spiridon - Louis - Ring 21 - Munich.

HORÁRIO: 6ª feira : 12:00 - 19:00
Sábado: 10:00 - 19:00**INCLUI:** Dorsal, medalha e merchandising.

* Obrigatorio chip championship

* Opção aluguer: 6 euros.

CRONOMETRAGEM:

Mediante sistema electrónico e chip.

SERVIÇOS:

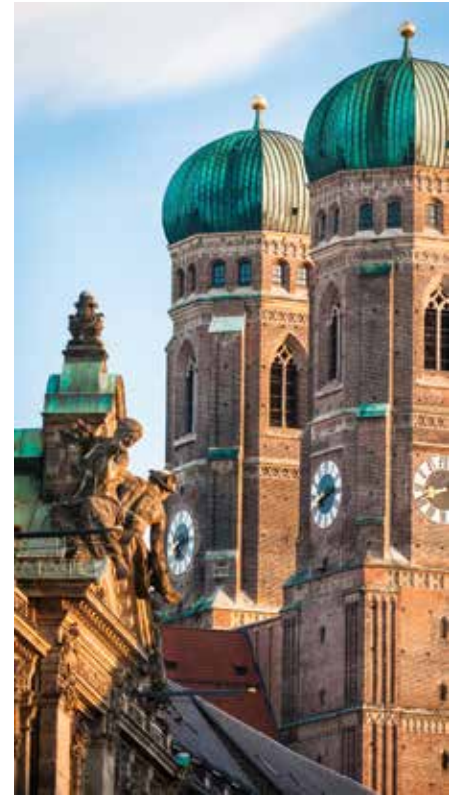
- Serviços médicos.
- Guardar-roupa.
- Abastecimentos.
- Duches e WC.

**08 de outubro de 2017****Maratona de Munique**

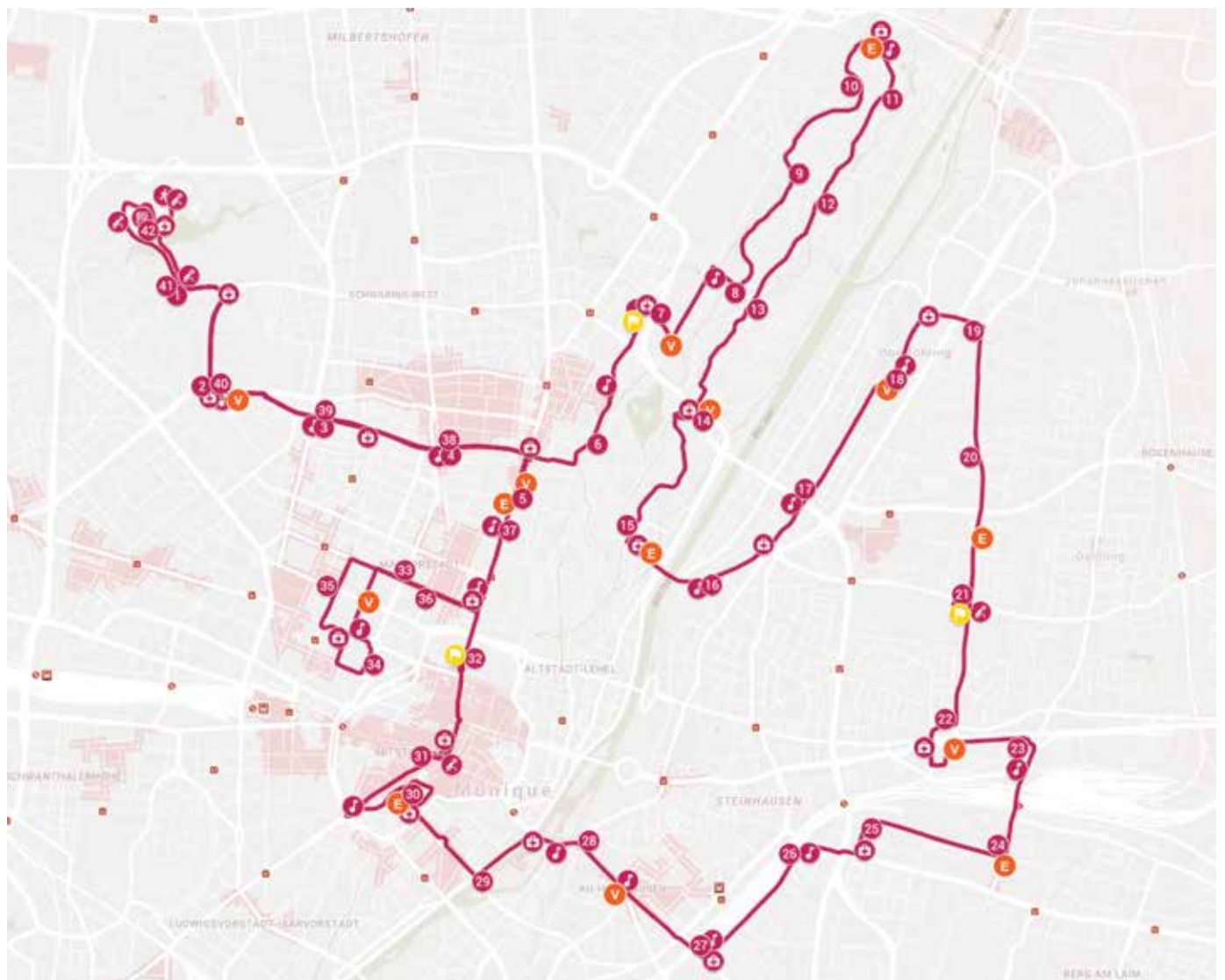
A terceira cidade Alemã alberga desde 1983 uma maratona que com o tempo tem vindo a consolidar-se no panorama do atletismo Europeu, e a tornar-se uma das favoritas dos grandes nomes do atletismo.

Para além de uma maratona existem outras duas provas, como a meia-maratona e os 10kms, que juntas reúnem a cada ano, mais de 20.000 participantes de todo o mundo. A melhor opção é chegar uns dias antes e conhecer alguns dos pontos mais turísticos da cidade que misturam a modernidade com a tradição.





MAPA DA MARATONA



PORTUGAL

Lisboa

FICHA TÉCNICA

DATAS: 15 de outubro de 2017

MARATONA:

Saída: Vila de Cascais - Horário: 08:30h
Meta: Parque das Nações

MEIA MARATONA E CORRIDA:

Saída: Ponte Vasco da Gama
Horário: 10:30h
Meta: Parque das Nações

ENTREGA DE DORSAIS:

Entregar-se-ão os dorsais nos escritórios da Expo Eventos, Pavilhão Atlântico (Parque da Expo). A exposição da Corrida decorrerá de 13 a 14 de outubro das 10h às 19h.

Para levantar o dorsal será necessário apresentar um documento de identificação e documento que comprove o pagamento da inscrição.

TEMPO: O tempo limite para a Maratona é de 6 horas.
O tempo limite para a meia Maratona e Corrida é de 3 horas

INCLUI: T-shirt, saco de corredor, chip, seguro e medalha comemorativa na chegada.

CRONOMETRAGEM:

Chip eletrónico.

SERVIÇOS:

- Serviço médico disponível ao longo da corrida e na meta.
- Distribuição de água, Powerade e frutas.
- Transporte gratuito em Lisboa, no dia da Corrida (Comboio CP e Metro):
 - Maratona: Transporte até à vila de Cascais. Da estação de comboios Cais do Sodré, frequência cada 20 minutos. Tempo de trajeto, 40 minutos.
 - Meia Maratona: Autocarros disponibilizados pela organização. Estes autocarros levarão os atletas até à linha de saída entre as 07:30h e as 09h. Sairão da Avenida D. João II, entre a Gare do Oriente estação de comboios e o centro comercial Vasco da Gama.



15 de outubro de 2017

Maratona Lisboa

Em outubro acontece a Maratona de Lisboa. Começará em Cascais, seguirá pela estrada Marginal, primeiro junto ao mar e depois ao longo do rio, até chegar à meta no Parque das Nações, em Lisboa.
O evento inclui outras duas provas de distância mais reduzida para poder adaptar-se a todos

os participantes. A Meia Maratona começa na ponte Vasco da Gama e consiste num percurso de mais ou menos de 21km. Simultaneamente, decorrerá uma Mini Maratona de mais ou menos 5,5km, com um percurso igual ao último troço das outras duas provas. Lisboa é uma capital que cativa com a sua música, elétricos, passeios junto ao rio e a sua deliciosa oferta gastronómica pelo que a melhor opção é chegar à capital uns dias antes para usufruir dos inúmeros locais emblemáticos.





MAPA DA MARATONA



MAPA DA MEIA MARATONA



HOLANDA

AMSTERDÃO**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 15 de outubro.**MARATONA:**Saída e chegada - Estádio Olímpico
Horário: 09:30h.**MEIA MARATONA:**Saída: Stadionweg e chegada ao Estádio Olímpico
Horário: 13:20h.**CORRIDA 8 KM:** Saída: Stadionweg e chegada ao Estádio Olímpico
Horário: 10:10h.**DORSAIS:**

a entrega de dorsais será efectuada no Sporthallen in Hall 3, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam.

HORÁRIO:

13 Outubro 10:00 - 20:00h.

14 Outubro 09:00 - 19:00h.

15 Outubro 07:30h, até meia hora antes do início das provas.

Para levantar o dorsal, é obrigatório apresentar um documento de identificação e o e-mail que a organização vai enviar em Outubro.

TEMPOS:**Maratona:** tempo máximo de 6 horas.**Meia Maratona:** tempo máximo de 3 Horas**Corrida 8Km:** tempo máximo 1 hora.

Se não informar a sua hora prevista de chegada, colocar-se-á automaticamente na última zona de partida.

INCLUÍ:**Maratona:** dorsal, chip e t-shirt.

No Sporthallen Zuid (Sala 2) vai haver uma área de massagens para todos os participantes, de forma gratuita. Entre 8h30 - 17h00

Meia Maratona e caminhada: dorsal e chip.**CRONOMETRAGEM:**

Chip electrónico.

SERVIÇOS:

Serviço médico está disponível ao longo da prova e na meta, assim como abastecimento com Água, sportsdrink (Isostar) e frutas.

**15 de outubro de 2017**

Maratona de Amesterdão

Em Outubro, celebrar-se-á a Maratona de Amesterdão, a segunda mais antiga dos países Baixos e uma das dez maratonas mais rápidas do mundo.

Ao longo dos anos já se bateram vários recordes mundiais em solo holandês, mas ano após ano, o recorde de participantes vai também sendo batido. Este evento inclui

várias provas de diferentes distâncias:

Para os mais experientes há a Maratona (TCS Marathon), mas se por ventura não está ainda preparado, existe a meia maratona (Mizuno Half Marathon) ou a corrida (TCS 8 Km)

A Saída e chegada são no Estádio Olímpico, um luxo para qualquer amante deste desporto. Assim, nada como chegar uns dias antes à bonita cidade de Amesterdão, para poder visitar todos os seus pontos emblemáticos.





MAPA DA MARATONA



ESPAÑA

Valência

FICHA TÉCNICA

DATAS: 22 de outubro de 2017

SAÍDA: às 9:00 horas e termina às 11:40h, sendo este o tempo máximo oficial da prova.

A Meia maratona de Valência, tem previsto realizar a sua saída em 2 fases, para melhorar o conforto e segurança de todos os participantes:

- Às 9:h00 partem todos os atletas acreditados até 1h 45 e 59 segundos de acordo com a sua ordem de inscrição
- Às 09:07 horas partem todos os que se inscreveram com tempos iguais ou superiores a 1h 46 minutos.

Todos os corredores que se inscreveram com o objectivo de terminar a prova com tempo inferior a 1h46, devem obrigatoriamente, provar com documento da maratona com a sua melhor marca.

Saída: Avenida de Puerto

Meta: Avenida JJ Domine

DORSAIS:

a entrega de dorsais será efectuada na Feira do Corredor da Meia Maratona Valencia Trinidad Alfonso. Dias 20 e 21 de Outubro, entre as 10h – 14h e as 15h – 20h

INLCUI:

Dorsal, chip, bolsa de corredor e seguro.

CRONOMETRAGEM:

Sistema electrónico e Chip

SERVIÇOS: Existe serviço de bengaleiro na zona da partida/meta, assim com wc. Este serviço encerra às 12h
Os 3 postos de abastecimento, estão localizados nos quilómetros 5,10 e 15 e na meta, havendo pontos de refresco entre eles.

O serviço de saúde e as ambulâncias, coordenados por equipa médica da S.D Correcaminos, estará em cada posto de abastecimento. Todos os participantes estão obrigados a colocar na parte de trás do dorsal, os contactos de emergência, informações se tem algum problema médico (alergias, etc..) ou se está a tomar algum medicamento, assim como o seu rupo sanguíneo.



22 de outubro de 2017

Meia Maratona Valência

A Meia Maratona Valência Trinidad Alfonso, transformou-se num dos grandes encontros de Outono de varios corredores. A distância da prova é de 21.097m num circuito rápido que percorre o centro de Valência. Mais de 12.500 corredores participaram na edição de 2015, e entre os número impressionantes desta prova, o que se destaca mais, é o facto de durante 4 anos seguidos ter sido

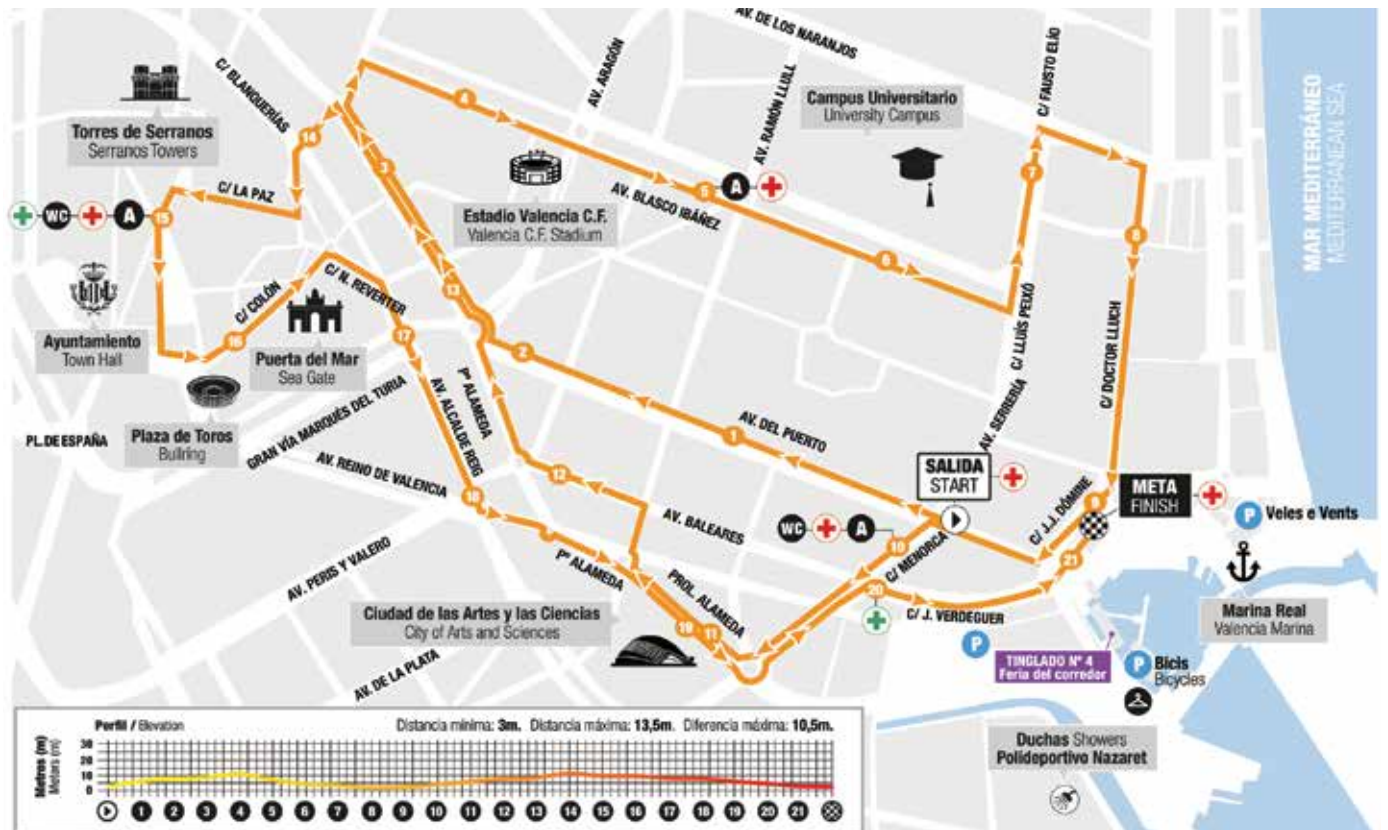
a meia maratona mais rápida de Espanha. Recentemente, esta prova valenciana, obteve o reconhecimento da Etiqueta de Ouro da IAAD, fazendo com que esteja ao lado das melhores provas de meias maratonas do mundo.

Assim, a melhor opção é chegar a Valência uns dias antes e visitar todos os seus pontos emblemáticos. Deixe-se seduzir pelo encanto desta cidade, com as suas praias, arquitectura, gastronomia, entretenimento... um pouco de tudo se pode encontrar nesta cidade.





MAPA DA MEIA MARATONA



PORTUGAL

Porto

FICHA TÉCNICA

DATAS: 5 de novembro de 2017

ONDE: Porto – Queimódromo (Parque da Cidade do Porto)

SAÍDA: junto ao SEALIFE Porto

META: Queimódromo (Parque da Cidade do Porto)

DORSAIS: Entrega de kits na Expo Maratona, sexta-feira e sábado, 3 e 4 de novembro das 10h às 19h no Centro de Congressos da Alfândega do Porto.

CRONOMETRAGEM: Sim, controle e passagem: Partida, checkpoint 10k, checkpoint 20k, checkpoint Meia-Maratona, checkpoint 30k, checkpoint 40k e meta. Chip está integrado no dorsal.

SERVIÇOS: (Wc, Assistência Médica, etc..)

- WC na partida e chegada
- Serviço de guarda-roupa gratuito no Queimódromo
- Assistência médica durante todo o percurso
- SMS Resultado gratuito
- Diploma digital
- Abastecimentos:
 - 5km – Água Vitalis
 - 10km – Água Vitalis
 - 15km – Água Vitalis + esponjas + WC
 - 20km – Água Vitalis + esponjas + Powerade + sólidos + WC
 - 25km – Água Vitalis + esponjas + Powerade + sólidos + WC
 - 30km – Água Vitalis + esponjas + Powerade + sólidos
 - 35km – Água Vitalis + esponjas + Powerade + sólidos
 - 40km – Água Vitalis + esponjas + Powerade + sólidos + WC
- Gravação de medalhas – personalização de medalhas no final da corrida (tempo oficial e nome) - serviço pago
- Medalhas para todos os participantes
- Massagem gratuita para todos os participantes
- Serviço de chá e café junto ao local de chegada, no Queimódromo, para todos os participantes
- Serviço de pacemakers para as marcas: 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30 e 4:45
- Pasta Party - No dia 4 de novembro, na Expo Maratona, estará ao dispor uma refeição de massas própria para os atletas (gratuito para participantes na Maratona)
- Concerto de Fado - dia 4 de Novembro às 17h00, na Expo Maratona (entrada livre) - lotação limitada



5 de novembro de 2017

Maratona do Porto EDP 2017

A Maratona do Porto EDP é um evento emblemático que se realiza na cidade do Porto e tem a honra de receber milhares de corredores de todo o mundo. Esta prova anual de longa distância, realizada normalmente em novembro desde 2004, combina um panorama de mar e rio num percurso plano e rápido, passando por três cidades vizinhas, Porto, Matosinhos e V. N. Gaia. A Maratona do Porto EDP mostra o melhor desta região, através de uma paisagem deslumbrante, atravessando o belo centro histórico do Porto - Ribeira, Ponte D. Luís e as famosas Caves do Vinho do Porto. O Vinho do Porto é um vinho fortificado produzido exclusivamente na Região do Douro. Destaca-se dos vinhos comuns graças à sua gama de variedades e à incomparável riqueza e intensidade do seu aroma e sabor.

Na última edição, mais de 6 000 atletas de 58 países participaram nesta clássica corrida de 42.195m, tornando-a a maior maratona de Portugal.

Além da distância da Maratona, existe também uma prova de 15k, Family Race, e uma Mini Maratona/ Fun Race, de 6k, contando com um total de mais de 15 000 participantes no evento.

Temos o prazer de convidá-lo a visitar o Porto, um dos mais antigos destinos europeus, proclamado Património Mundial pela Unesco em 1996 e eleito três vezes como o Melhor Destino Europeu em 2012, 2014 e 2017.

A sua riqueza patrimonial, monumental e artística, o Vinho do Porto, os espaços de lazer ao ar livre e a vida cultural são apenas algumas das razões para visitar esta cidade. Faça parte da história e junte-se a nós para comemorar o 14º aniversário da Maratona Porto EDP, a melhor Maratona de Portugal. Venha correr a 14ª Maratona do Porto EDP e disfrute desta cidade incrível!





PLANO DA MARATONA DO PORTO EDP



ESPAÑA

San Sebastián**FICHA TÉCNICA****DATAS:** 12 de novembro de 2017**SAIDA:** Behobia (Irún), junto à ponte internacional.**CHEGADA:** San Sebastián, Alameda del Boulevard (centro).

DORSAIS: a entrega de dorsais realiza-se em San Sebastián (Velódromo Antonio Elorza de Anoeta), Dia 6ª feira e sábado; (12:30 às 21:00 horas) e (10:00 a 20:00 horas).

* a entrega do Dorsal é feita no estádio de futebol de Anoeta e posteriormente a bolsa de corredor no Velódromo de Anoeta.

INCLUI: Dorsal chip e bolsa de corredor.**CRONOMETRAGEM:** mediante control de chip. Tempo máximo 2h45 minutos.**SERVIÇOS:****Abastecimentos:** 8 no percurso e na chegada.**Duches:** Polidesportivos Zuhazti, Mateo, Velódromo Anoeta e Cabinas na "Playa de la Concha."**Assistência médica:** Postos fixos aos Kms: 0,7,13,15,18, 19 e chegada.**Guardar-roupa:** Os atletas podem deixar a sua roupa numa bolsa fechada, identificada com uma tira com numero de dorsal, e que estará na bolsa de corredor.

A hora recomendada para entrega das bolsas para cada grupo, com o objetivo de evitar aglomerações, figura na parte detrás do dorsal. Não se garante serviço de cacifos.

Zona de recuperação: Existirá zona de massagens e trocadores de roupa e zona com comida para os participantes. Zona de encontro: esta zona para participantes e não participantes será situada na PLAZA OQUENDO. Feira do Corredor: Dias 10 e 11 de novembro terá lugar a 10ª Feira do "Corredor de la carrera Behobia-San Sebastián". Esta feira a cada ano atrai mais expositores e marcas de prestígio nacional e internacional.

**12 de novembro de 2017****Behobia San Sebastián**

"La Behobia-San Sebastián", uma das corridas de 20 kms mais apreciadas no calendário desta categoria. Disputada anualmente no segundo fim de semana de Novembro, em 2017 o dia 12 de Novembro celebrará a 53ª edição da prova Guipuzcoana.

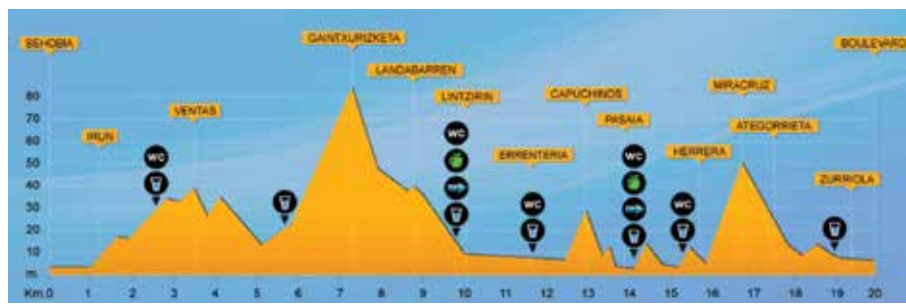
Esta é uma prova com um percurso muito exigente e com 2 importantes pontos, Gaintxurizketa ao quilometro 7 atinge os 80 metros de altitude e Alto de Miracruz ao quilometro 16 atinge os 50m. Há variadas subidas e descidas que terão de ser tidas em conta na hora de gerir o esforço. O desnível positivo é de 192 metros. A chegada da prova é feita no centro de San Sebastian (Alameda Boulevard).

Sugerimos que prepare uns dias antes da data da prova para conhecer esta fantástica provincia de Guipúzcoa





MAPA DA CORRIDA



ESPAÑA

Valência

FICHA TÉCNICA

DATAS: 19 de novembro de 2017

MARATONA:

A Saída é às 8h30 e para aceder à zona de saída os participantes fazem-no em função do tempo estimado de prova. Estão previstas efectuar as saídas em 3 vezes, por forma a melhorar a comodidade e segurança de todos os corredores:

- Às 08:30 horas partem todos os acreditados com tempo até 3h 30:59, de acordo com ordem de inscrição.
- Às 08:36 horas saem todos os participantes que se inscreveram com tempos entre 3h31:00 e 4h00:59.
- Às 08:42 horas partem os que se inscreveram com tempos de 4h01:00 minutos.

A prova termina às 14:45, sendo este o limite de tempo máximo oficial,

CORRIDA 10 KM: Saída às 8:h30 e finaliza-se às 09h45, sendo o tempo máximo oficial para a mesma.

SAIDA - Ciudad de la Artes y las Ciencias

META - Ciudad de la Artes y las Ciencias

DORSAIS: A entrega de dorsais, vai se realizar na Expo Deporte Valencia, que está localizada no recinto do museu Príncipe Felipe, na cidade das artes e ciências.

Está aberto dias 17 e 18 Novembro, das 10h – 20h

INCLUI: dorsal, chip e bolsa de corredor. Para recolher o dorsal. É obrigatório a apresentação de documento de identificação.

CRONOMETRAGEM:

sistema electrónico e chip

SERVIÇOS:

- Serviço de bengaleiro na zona de partida e chegada, assim como WC
- Existirá a cada 5kms um posto de abastecimento, segundo normas da IAAF, havendo entre eles pontos de refresco.
- Os serviços sanitários e ambulâncias, coordenados por equipas médicas da S.D. Correcominos, estão localizados nos postos de abastecimento.



19 de novembro de 2017

Maratona Valência Trinidad Alfonso

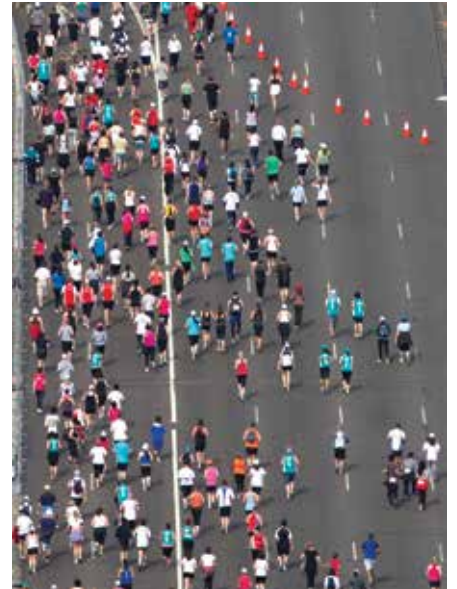
Na Maratona Valência Trinidad Alfonso (42,195Km) irá encontrar um circuito perfeito, totalmente plano, a temperatura ideal (entre 12 e 17 graus) para superar a sua marca. No entanto, se ainda não está totalmente preparado para a Maratona, existe a corrida de 10km.

A cidade das Artes e das Ciências, será o centro de uma prova que pretende ser uma festa do desporto. Tanto a saída como a chegada, assim como as actividades paralelas à prova, realizar-se-ão num dos locais iconicos a nível arquitectónico, cultural e de entretenimento de Valência, tornando esta prova numa das mais espectaculares de 2017.

Supere o seu melhor tempo e atravesse as águas do museu das Ciências Príncipe Felipe. Os atletas alcançãõ o seu objectivo correndo,

literalmente, sobre as águas situadas em frente ao museu, sobre uma plataforma de mais de 150 metros de comprimento e 8 de largura, fazendo com que o final da maratona seja um dos mais fascinantes alguma vez vistos.





MAPA DA MARATONA





PORTO RÉCCUA
VINHOS

WINEinMODERATION.BG
Art de Viver

FAMÍLIA DE FAMÍLIAS

www.portoreccuavinhos.com



A sua próxima viagem

Conselhos úteis

Recomendações



Antes de viajar

DOCUMENTOS DE VIAGEM

- Verifique se é portador dos documentos necessários à sua viagem:
- Bilhetes ou Reserva de Avião,
- Voucher do Hotel,
- Transfers,
- Excursões, etc.

É importante verificar o Programa/Itinerário de viagem e reconfirmar os voos com 72h de antecedência. O não cumprimento desta norma pode dar origem ao cancelamento do lugar confirmado.

DOCUMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO

Todos os passageiros, incluindo crianças e bebés, devem possuir um documento de identificação com fotografia:

- Dentro da União Europeia: Bilhete de Identidade válido
- Fora da União Europeia: Passaporte
- Para os Estados Unidos da América – é obrigatório ser portador de passaportes de leitura ótica.

Caso não possua este passaporte, poderá ver o seu embarque negado. As cédulas pessoais, identificações militares ou judiciais, não são válidas para transpor as fronteiras portuguesas. Todos os documentos deverão estar dentro dos limites de validade indicados. Certos países exigem que o Passaporte tenha ainda, pelo menos, 06 meses de validade.

OUTROS DOCUMENTOS

- Visto (quando obrigatório)
- Certificado Internacional de Vacinação (quando exigido)

MEIORES

• Viajando por avião em Portugal

Todos os menores, que viajem em Portugal, por avião, deverão ser portadores de Bilhete de Identidade válido. O Bilhete de Avião deverá ter nome igual ao do B.I. para completa identificação do menor pelas autoridades aero-portuárias.

• Viajando para o estrangeiro

Todos os menores que viajem para o estrangeiro, independentemente de quem os acompanhe, deverão estar munidos de Bilhete de Identidade, quando se deslocarem no espaço da União Europeia. Fora desta, para qualquer outro país, deverão estar munidos de Bilhete de Identidade e do Passaporte.

• Viajando sem o país

Com a entrada em vigor do Dec. Lei 83/2000, de 11 de Maio, em 01 de Janeiro de 2001, passou a haver um novo regime de entrada e saída de menores do Território Nacional. Assim, os menores, filhos de pais casados, deverão ser possuidores de autorização de saída, emitida e assinada pelos pais – com assinaturas reconhecidas, no caso de saírem sós ou acompanhados de terceiros.

No caso em que o menor sai apenas acompanhado por um dos progenitores é sempre necessária a apresentação de autorização do outro, reconhecida por notário ou junto de um advogado.

• Cidadãos estrangeiros

Os cidadãos estrangeiros devem possuir a documentação necessária (passaporte, visto, autorização de residência, etc.) para viajarem ou transitarem dentro da União Europeia.

Para viagens totalmente ou parcialmente fora da União Europeia, poderão ser necessários vistos ou outra documentação especial. Por favor consultar a Embaixada ou Consulado do país de destino da sua viagem.

GRAVIDEZ

Não é aconselhável a mulheres grávidas viajarem para destinos onde seja necessário tomar vacinas contra doenças perigosas como a febre-amarela. Algumas doenças são muito mais perigosas para uma mulher grávida (e aumentam o risco de morte à nascença) como é o caso da malária. Regra geral, as companhias aéreas permitem o transporte de grávidas até às 36 semanas. Para além deste período é necessário autorização médica.

SAÚDE

Certifique-se que antes de iniciar uma viagem está de boa saúde. Se usar óculos ou lentes de contacto leve um par de reserva ou uma receita dos mesmos por uma questão de precaução.

Se tomar um medicamento específico assegure-se que o leva em quantidade suficiente, pois poderá não estar disponível no local que for visitar. Leve a receita e a parte da embalagem que identifica o tipo de medicamento e não a sua marca (que poderá não existir), o que pode facilitar a sua substituição. É recomendável possuir uma receita do seu médico com letra legível de modo a provar legalmente que usa o medicamento. Não exceda as quantidades necessárias à sua utilização pessoal durante a viagem, porque transportar grandes quantidades de medicamentos pode levantar suspeitas. Os passageiros com necessidades especiais devem informar-se previamente das condições para transporte de produtos em líquido ou gel.

Para utilização de medicamentos injetáveis, deve solicitar por escrito ao INAC, uma autorização especial para transporte da seringa e do medicamento a injetar como bagagem de cabina, apresentando para o efeito um atestado médico que comprove que o passageiro necessita do medicamento, assim como, mencionar o n.º do voo, data, companhia aérea, destino e identificação do passageiro.

KIT MÉDICO

Não se esqueça de incluir na sua bagagem:

- Analgésico e antiéptico para as dores e febres.
- Anti-histaminico para alergias, comichões de picadas de insetos e enjoes em viagens.
- Medicamentos para náuseas e vômitos.
- Mistura hidratante, para o tratamento de diarreia, particularmente importante se viajar com crianças.
- Um desinfetante.
- Pensos, algodão, tesoura (só permitida na bagagem de porão do avião) e termómetro (notar que os termómetros de mercúrio são proibidos pelas companhias aéreas.)
- Repelente de insetos, protetor solar e batom contra o cnieiro.
- Pastilhas contra a dor de garganta.
- Seringas e agulhas se estiver sob tratamento com algum medicamento injetável (só permitidas na bagagem de porão do avião, salvo autorização especial).

VACINAS

São necessárias para alguns países, sendo o risco de infeção muito maior em crianças e grávidas. As vacinações devem ser feitas com algum tempo de antecedência, pois algumas requerem uma dose inicial seguida de um reforço. Algumas vacinas não podem ser administradas ao mesmo tempo que outras. Os comprovativos de todas as vacinas devem ser feitos num certificado internacional de vacinas. Consulte-nos sobre as vacinas obrigatórias para o destino escolhido.

SEGUROS

Na Programação da Agência Abreu todas as viagens organizadas incluem o Seguro Multiviagens. Na Programação de outros operadores turísticos

vendida através da Agência Abreu, poderão ou não estar incluídos seguros, e com garantias e capitais distintos deste.

Para estes casos, bem como para todas as viagens efetuadas à medida, a Agência Abreu tem igualmente disponível a venda do seguro Multiviagens Abreu. Por favor consulte-nos.

Em todas as viagens a efetuar para fora da Europa recomendamos a aquisição do complemento ao seguro base de despesas médicas.

Em todas as viagens que possam incluir no destino a prática de desportos considerados como "perigosos" (mergulho, mota de água, buggy entre outros), recomendamos a aquisição do complemento para Desportos radicais. Recomendamos também seguros específicos para a prática de desportos de Inverno. É aconselhável que leia atentamente a apólice do seguro que adquirir.

Sempre que ocorrer um sinistro e pretenda ativar o seu seguro, deverá de imediato e no momento da ocorrência, entrar em contacto com a empresa de assistência em viagem, através do número destacado na apólice do seguro. Seguidamente deverá atuar de acordo com as indicações dadas pela empresa de assistência em viagem, bem como, guardar todos os comprovativos de eventuais despesas para fazer devida prova destas despesas. Poderá usar igualmente este número se necessitar de qualquer tipo de assistência em viagem. O seguro nunca deverá ser ativado após o regresso de viagem.

BAGAGEM

Utilize malas fáceis de serem transportadas. Limite a sua bagagem a uma mala e um saco de mão por pessoa. Os limites de peso e dimensões das malas variam de companhia para companhia e de acordo com o destino da viagem.

Algumas companhias cobram taxas adicionais pela bagagem de porão, e até pela bagagem de mão. Se desejar obter informações mais precisas sobre o transporte da bagagem na sua viagem, por favor consulte-nos.

Retire os elementos de viagens anteriores e coloque uma identificação no exterior e no interior da mala. Leve na bagagem de mão os medicamentos, os valores e alguns artigos de primeira necessidade para o caso da bagagem de porão se extraviar.

Se transportar líquidos na sua bagagem de mão, deve respeitar o limite de 100 ml por recipiente, apresentando-os separadamente do resto da bagagem, dentro de um saco transparente, que possa ser aberto e fechado de novo.

Consulte a lista de artigos proibidos e as novas restrições ao transporte de líquidos. Se tiver dúvidas, por favor consulte-nos. Conheça, e respeite, as restrições do país para onde vai viajar relativamente à importação de produtos de origem vegetal ou animal.

Evite transportar presentes embrulhados na bagagem de mão.

Poderá ter de desembrulhá-los no controlo de raio X. Qualquer extravio, destruição ou avaria da bagagem, depois de ter sido despachada, é da responsabilidade da transportadora.

Deve apresentar uma reclamação à companhia aérea logo após o incidente. O comprovativo da reclamação é essencial para acionar o seguro de bagagem que possuir.

Durante a viagem

STRESS DE VIAGEM

O jet lag é uma consequência de viagens aéreas para destinos com uma diferença horária superior a três horas. Ocorre porque muitas das funções do corpo humano (temperatura, ritmo cardíaco e necessidades fisiológicas)

são reguladas por ciclos internos de 24 horas.

Quando se viaja longas distâncias rapidamente, o corpo humano demora algum tempo (normalmente três dias) a ajustar-se ao novo fuso horário.

No leque dos sintomas estão a fadiga, a desorientação, a insónia, a ansiedade, falta de concentração e perda de apetite.

A direção em que se viaja é determinante. Viajar em direção a Este provoca mais alterações do que viajar para Oeste. Tal acontece pois quando se viaja para Oeste está-se a aumentar a duração do "dia"; contrariamente, se viajar para Este encolhe-se o seu "dia".

As formas de minimizar estes efeitos passam por:

- Dormir e comer num horário próximo do fuso horário de destino antes de partir.
- Descansar bastante antes da viagem e evitar preocupações de última hora.
- Para voos muito longos (especialmente para Este) tente fazer uma escala durante a viagem.
- Beba muita água, tente fazer exercício e evite beber álcool.
- No avião, utilize roupas leves, máscara e tampões para os ouvidos para dormir melhor.

VIAJAR COM CRIANÇAS

Uma vez no destino, é aconselhável que cada criança tenha uma lista dos hotéis em que vão ficar, com os contactos e os endereços, para o caso de se perderem.

COMPORTEAMENTO

Respeite sempre as leis, hábitos e costumes locais. Alguns países mais tradicionalistas, deve evitar-se usar roupas justas ou transparentes, saias curtas, ombros ou braços descobertos, ou qualquer outro tipo de vestuário que possa ser considerado ofensivo.

REGRESSO

Por vezes, existem alterações aos horários de saída dos voos. Para sua maior segurança, confirme com 72 horas de antecedência o voo de regresso com a companhia aérea. Ao efetuar compras no estrangeiro guarde os recibos pois no regresso as entidades alfandegárias podem inspecionar as bagagens.

RECOMENDAÇÕES

Chegue com antecedência ao aeroporto (3 horas para voos intercontinentais e 2 horas para voos europeus). A falta dos documentos especificados poderá dar origem a situações desagradáveis e graves, tais como o impedimento do embarque, a não entrada no país de destino ou outros.

Se não possui Passaporte e necessita de Visto para realizar a sua viagem, a emissão destes pode não ser rápida, pelo que a deve fazer com alguma antecedência.

- Para mais informações, consulte o site oficial da Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas em www.secomunidades.pt.
- Confirme as novas medidas de segurança. Procure mais informações em www.inac.pt.
- Para obter mais informação de como adquirir o Cartão Europeu de Seguro de Doença, consulte o site oficial www.europa.eu.int.
- Para informação ao Passageiro consulte o site oficial da ANA Aeroportos de Portugal www.ana.pt

Desejamos-lhe uma boa viagem!

Lojas de Horário Alargado

Todos os dias da semana

Grande Porto

- Aeroporto Francisco Sá Carneiro** - Maia
Aerogare Partidas - Piso 3 [5 às 20 horas]
☎ 226 050 880 @ assistencias.opo@abreu.pt
- Campus S. João** - Porto
Piso 0 - Loja 104 A
☎ 225 072 840 @ campussjoao@abreu.pt
- Alameda Shopping [Ex-Dolce Vita Porto]** - Porto
Piso 1 - Loja 114
☎ 225 081 300 @ alamedashopping@abreu.pt
- Via Catarina** - Porto
Piso 3 - Loja 3.21
☎ 222 074 670 @ vcatarina@abreu.pt
- MaiaShopping** - Maia
Piso 1 - Loja 129
☎ 220 045 350 @ maiashop@abreu.pt
- Mar Shopping** - Matosinhos
Piso 0 - Loja 0.105
☎ 229 998 200 @ marshop@abreu.pt
- NorteShopping** - Matosinhos
Piso 0 - Loja 520
☎ 229 574 250 @ norteshop@abreu.pt
- ArrábidaShopping** - V. N. Gaia
Piso 0 - Loja 72
☎ 223 746 740 @ arrabida@abreu.pt
- C. C. Parque Nascente** - Gondomar
Piso 1 - Loja 407
☎ 220 028 900 @ parque.nascente@abreu.pt
- GaiaShopping** - V. N. Gaia
Piso 1 - Loja 230
☎ 223 749 280 @ gaiashop@abreu.pt

Grande Lisboa

- Aeroporto de Lisboa** - Lisboa
Terminal de Partidas, loja 19 [5 às 23 horas]
☎ 218 411 090 @ aerolis@abreu.pt
- Amoreiras Shopping Center** - Lisboa
Piso 1 - Loja 1047
☎ 213 835 110 @ amoreiras@abreu.pt
- Armazéns do Chiado** - Lisboa
Piso 4 - Loja 4.10 A
☎ 213 261 330 @ chiado@abreu.pt
- C.C. Colombo** - Lisboa
Piso 0 - Loja 0.092
☎ 217 106 230 @ colombo@abreu.pt
- Galeria Comercial do Campo Pequeno** - Lisboa
Loja 102 - Praça do Campo Pequeno
☎ 210 079 330 @ campopequeno@abreu.pt
- Dolce Vita Monumental** - Lisboa
Piso 0 - Loja 14
☎ 213 587 610 @ saldanha@abreu.pt
- C.C. Vasco da Gama** - Lisboa
Piso 0 - Loja 0.024A
☎ 211 156 500 @ vgama@abreu.pt
- C. C. Alegro Alfragide**
Piso 0 - Loja 041
☎ 211 156 880 @ alegro@abreu.pt
- Dolce Vita Tejo** - Amadora
Piso 0 - Loja 59
☎ 214 787 330 @ dvtejo@abreu.pt

- LoureShopping** - Loures
Piso 1 - Loja 1027
☎ 211 155 610 @ loureshop@abreu.pt
- Strada Shopping & Fashion Outlet** - Odivelas
Piso 2 - Loja 2027
☎ 219 344 700 @ odivelas@abreu.pt
- Oeiras Parque** - Oeiras
Piso 2 - Loja 2007
☎ 211 155 620 @ oeirasshop@abreu.pt
- Oeiras Parque 2** - Oeiras
Piso 1 - Loja 1010
☎ 214 694 160 @ oeirasshop.piso1@abreu.pt
- Spacio Shopping** - Olivais
Piso 0 - Loja 014
☎ 213 230 230 @ spacioshop@abreu.pt

Margem Sul Tejo

- Almada Forum** - Almada
Piso 1 - Loja 1.02
☎ 212 508 250 @ foralmada@abreu.pt
- Forum Barreiro** - Barreiro
Piso 1 - Loja 1.12
☎ 212 064 650 @ barreiro@abreu.pt
- Forum Montijo** - Montijo
Piso 0, Loja 0.86
☎ 211 155 600 @ fmontijo@abreu.pt
- RioSul Shopping** - Seixal
Piso 0 - Loja 0.012
☎ 212 276 200 @ riosul@abreu.pt

Açores

- C. C. Parque Atlântico**
Piso 0 - Loja 0.25
☎ 296 000 710 @ parqueatlantico@abreu.pt

Albufeira

- AlgarveShopping**
Piso 0 - Loja 0.109
☎ 289 560 290 @ algarveshop@abreu.pt

Aveiro

- Glicínias Plaza**
Piso 0 - Loja 57B
☎ 234 004 730 @ glicinias@abreu.pt

Braga

- Braga Parque**
Piso 1 - Loja 114
☎ 253 250 160 @ bragaparque@abreu.pt

- C. C. Nova Arcada**
Piso 0, Loja 0.28
☎ 253 071 940 @ nova.arcada@abreu.pt

Carregado

- Campera Outlet Shopping**
Piso 0 - Loja 0.43
☎ 263 856 070 @ campera@abreu.pt

Cascais

- CascaisShopping**
Piso 0 - Loja 80
☎ 214 604 260 @ cascaishop@abreu.pt

Coimbra

- Alma Shopping [Ex-Dolce Vita Coimbra]**
Piso 2 - Loja 201
☎ 239 007 190 @ almashopping@abreu.pt
- Forum Coimbra**
Piso 0 - Loja 0.42
☎ 239 801 460 @ fcoimbra@abreu.pt

Covilhã

- SerraShopping**
Piso 0 - Loja 0.83
☎ 275 002 240 @ serrashop@abreu.pt

Funchal

- Aeroporto da Madeira**
Piso 1 - Partidas, loja 1053 [07 às 21 horas]
☎ 291 205 980 @ aeromadeira@abreu.pt
- Madeira Shopping**
Piso 0 - Loja 0.036B
☎ 291 006 540 @ madeirashop@abreu.pt

Faro

- Forum Algarve**
Piso 0 - Loja 0.32
☎ 289 106 160 @ falgarve@abreu.pt

Leiria

- Leiriashopping**
Piso 0 - Loja 0.54
☎ 244 070 440 @ leiria.shopping@abreu.pt

Guimarães

- C. C. Espaço Guimarães**
Piso 0 - Lj. 0.21
☎ 253 539 940 @ espacoguim@abreu.pt

Guimarães Shopping

- Piso 0, loja 107/108
☎ 253 079 120 @ guimaraesshopping@abreu.pt

Setúbal

- C. C. Alegro Setúbal**
Loja 0.004B
☎ 265 100 150 @ alegrosetubal@abreu.pt

São João da Madeira

- C.C. 8ª Avenida**
Loja 1.057
☎ 256 200 570 @ 8avenida@abreu.pt

Sintra

- Forum Sintra**
Piso 0 - Loja 0.76
☎ 211 155 890 @ fsintra@abreu.pt

Vila Real

- Nosso Shopping [Ex-Dolce Vita Douro]**
Piso 2 - Loja 220
☎ 259 001 120 @ nossoshopping@abreu.pt


Viseu

- Palácio do Gelo Shopping**
Piso 2 - Loja 222 A/B
☎ 232 483 510 @ palaciogelo@abreu.pt

DISPOMOS DE UMA REDE PRÓPRIA COM 150 LOJAS EM TODO O TERRITÓRIO CONTINENTAL, AÇORES E MADEIRA.

TAMBÉM PRESENTES EM ANGOLA (LUANDA ▪ TALATONA ▪ BENGUELA) > BRASIL (RIO DE JANEIRO ▪ SÃO PAULO ▪ RECIFE ▪ PORTO ALEGRE ▪ BELO HORIZONTE) > ESPANHA (MADRID ▪ BARCELONA) > USA (ORLANDO)

Novo site de reservas **Abreu Express**
voo, hotel e voo + hotel


abreuexpress.com

LOJA ONLINE

www.abreu.pt direto@abreu.pt

ABREU DIRETO 707 20 1840

7 dias por semana das 10h às 22h - 362 dias por ano

Informações sobre o seu agente