

25 de Novembro
CASCAIS | PORTUGAL

**VII CORRIDA
DA CPLP**
CASCAIS 2018

- Percurso 10k e Caminhada
- Pontos Quilométricos 10k e caminhada
Zona Partida/Meta
- Separação de Percursos
Retorno 10K

CORRIDA 10 KM / MARCHA 5 KM



15 NOVEMBRO
CASCAIS PORTUGAL



VII CORRIDA
DA CPLP
CASCAIS 2013

CORRIDA 10 KM / MARCHA 5 KM

CORRIDA - 10KM percurso
CAMINHADA - 5KM percurso



**PARTIDA E CHEGADA:
PASSEIO DOM LUÍS I - BAÍA DE CASCAIS**



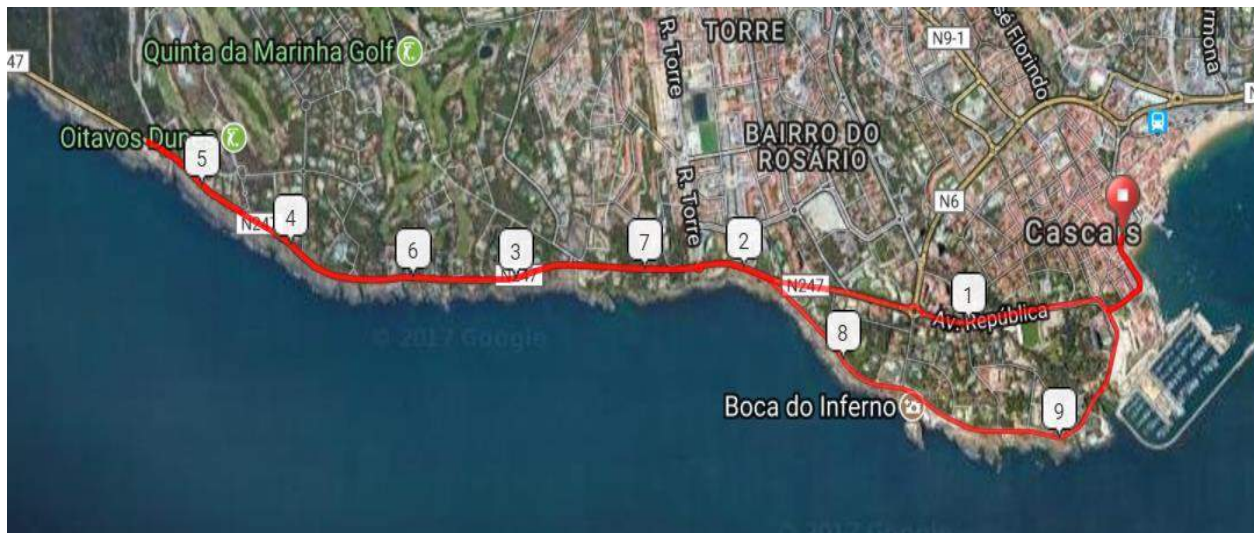
Descrição dos Percursos

Corrida - Partida do Passeio D. Luís I, junto à Praça 5 de Outubro. Os atletas sobem em direção à Cidadela e, na rotunda, seguem pela Av da República, em direção ao Guincho. O retorno encontra-se junto ao Restaurante Monte Mar, na Estrada do Guincho, voltando pela mesma estrada até Cascais. Ao chegar a Cascais, os participantes seguem pela Av. Rei Humberto II de Itália, virando à direita na Cidadela e descendo para a meta.

Caminhada - Partida do Passeio D. Luís I, junto à Praça 5 de Outubro. Os atletas sobem em direção à Cidadela e, na rotunda, seguem pela Av da República, em direção ao Guincho. Ao chegar junto do oceano, os atletas viram à esquerda para Av. Rei Humberto II de Itália, seguindo para a Boca do Inferno e centro de Cascais. Ao chegar à Cidadela, viram à direita e descem para a meta.



Layout Percurso – Corrida



Medição 10.000 metros



Layout Percurso - Caminhada



Medição Aprox. 4.130 metros

Distribuição de Estruturas – Partida/Meta





Distribuição de Estruturas – Partida/Meta

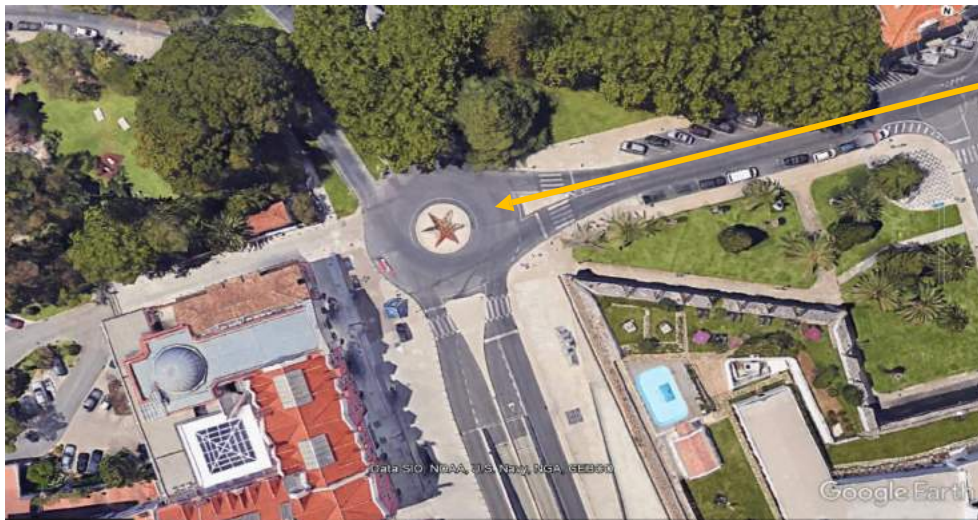
BAÍA DE CASCAIS – JUNTO À PRAÇA 5 DE OUTUBRO



- 200 Baías
- Palco 6x4m para entrega de prémios
- Ponto de luz na zona de partida/meta (32 Amperes) e na zona de entrega de prémios (32 Amperes)
- Sistema de som partida e meta (incluindo a manga de partida e zona de entrega prémios)
- Limpeza urbana antes e depois do evento
- 8 caixotes do lixo de 250l
- Disponibilização de Espaço/Sala para guardar material da Entrega dos Dorsais e outros materiais (Sexta-Feira para Sábado e de Sábado para Domingo).
- 1 Tenda 6x3m (Massagistas Fisiogaspar)
- 1 Tenda 3x3m (Som CMC)
- 12 Cadeiras (Tenda 6x3m C/JCF)
- 4 mesas 2x1m
- 12 Vasos de plantas para Palco
- 8 Cadeiras



Rotunda da Cidadela



10 Baias para gestão
do corte de vias.



Cruzamento da Av. da República com a Av. Rei Humberto II de Itália



- 10 Baias para gestão do corte de vias.
- 8 caixotes do lixo de 250l
- 8 mesas 2x1m



AVENIDA DA REPÚBLICA – ENTRADA FAROL DA GUIA



- 6 mesas 2x1m
- 6 caixotes do lixo 250L



AVENIDA DA REPÚBLICA – FORTEDOS OITAVOS



10 Baías para
gestão do corte de
via.



Cortes de trânsito

- **Zona de partida e meta** (entre a rotunda junto ao Jardim Visconde da Luz e a rotunda da Cidadela): das 13h00 às 20h00
- **Percurso inicial** (entre rotunda da Cidadela e interseção da Av. Da República com Av. Rei Humberto II de Itália): das 16h30 às 20h00
- **Estrada do Guincho**: das 16h00 às 18h30
- **Estrada da Boca do Inferno e acesso à Marina**: das 16h00 às 19h00

Passagem ao KM5 1º: 17h16
Último: 17h45

Passagem ao KM2 1º: 17h07
Último: 17h18

Passagem META 1º: 17h33
Último: 18h30



Passagem ao KM8 1º: 17h25
Último: 18h12



Logística CMC - necessidades

- 250 baias
- Palco 6x5m para entrega de prémios
- Ponto de luz na zona de partida/meta (32 Amperes) e na zona de entrega de prémios (32 Amperes)
- Sistema de som partida e meta (incluindo a manga de partida e zona de entrega prémios)
- Limpeza urbana antes e depois do evento
- 16 caixotes do lixo de 250l
- Disponibilização de sala de secretariado
- 3 tendas 3x3m
- 1 tenda 6x3m
- 12 mesas 2x1m
- 12 vasos de plantas
- 8 WC portáteis
- 8 cadeiras
- Policiamento do evento