GUIA PARA EQUIPAS

81.ª Estafeta Cascais Oeiras Lisboa | 8 de Novembro de 2026

81ª ESTAFETA
CASCAIS-OEIRAS-LISBOA

Organização

Organização Técnica

Parceiros institucionais

Apoios

INFORMAÇÃO OPERACIONAL AOS PARTICIPANTES

Percursos, transmissões, circulação, bengaleiro e deslocações

4 ATLETAS	4 ETAPAS	09H00
por equipa	entre Cascais, Oeiras e Lisboa	partida no Casino Estoril

01 Etapas e locais de transmissão

As transmissões realizam-se em três pontos da Avenida Marginal, sempre no lado mais à direita da via, no sentido Cascais – Lisboa.

ETAPA	PARTIDA	CHEGADA / TRANSMISSÃO
1	**Casino Estoril** Cascais	**1.ª transmissão** Parede · Estacionamento da Praia da Parede (poente)
2	**Parede** Estacionamento da Praia da Parede	**2.ª transmissão** Praia de Santo Amaro de Oeiras · Estacionamento Saisa
3	**Praia de Santo Amaro de Oeiras** Estacionamento Saisa	**3.ª transmissão** Cruz Quebrada · Cruzamento da Av. Pierre Coubertin
4	**Cruz Quebrada** Cruzamento da Av. Pierre Coubertin	**Meta** Praça do Império · Belém, Lisboa (META)

02 Dorsal correto em cada etapa

Cada atleta deve utilizar obrigatoriamente o dorsal correspondente ao percurso que vai realizar.

Exemplo: a equipa Xistarca com o n.º 125, utiliza os dorsais 125-1, 125-2, 125-3 e 125-4, respetivamente nos percursos 1, 2, 3 e 4.

03 Procedimento na zona de transmissão

01 O atleta seguinte aguarda na zona de espera sinalizada, à direita da Av. Marginal.

02 A transmissão é feita através de um bater de mãos. Não existe testemunho físico.

03 Os dois atletas correm juntos cerca de 20 metros na zona balizada e atravessam em conjunto o tapete de cronometragem.

04 Depois de passar o tapete, quem concluiu a etapa sai de imediato para o passeio à sua direita. O novo atleta prossegue a sua prova.

04 Circulação na Avenida Marginal

Os atletas da Estafeta deverão correr **sempre na faixa mais à direita**, mantendo a faixa mais à esquerda livre para os participantes da Meia Maratona 21km e Corrida 10km.

05 Abastecimento e saída do percurso

No final da sua etapa, cada atleta tem direito a **uma água, uma barra de cereais e uma peça de fruta**. O abastecimento destina-se ao atleta que acaba de terminar o respetivo percurso.

NÃO PERMANECER A CORRER NA MARGINAL

É proibido ao atleta que terminou a sua etapa continuar a correr pela Avenida Marginal.
A via fica reservada exclusivamente aos atletas ainda em prova da Estafeta, da Meia Maratona 21 km e da Corrida de 10 km.

06 Bengaleiro: entrega, transporte e recolha

A organização assegura o transporte de sacos **entre pontos consecutivos do percurso**:

- da Partida para 1.ª transmissão
- da 1.ª para a 2.ª transmissão
- da 2.ª para a 3.ª transmissão
- da 3.ª para a Meta

Só são aceites **sacos fechados**, devidamente identificados com o **número de dorsal do atleta.**

ENTREGA DO SACO	HORÁRIO BENGALEIRO	DESTINO DO SACO
Partida · Casino Estoril	**08h15–08h45**	1.ª transmissão · Parede
1.ª transmissão · Parede	**08h30–09h00**	2.ª transmissão · Santo Amaro (Saisa)
2.ª transmissão · Santo Amaro	**08h45–09h15**	3.ª transmissão · Cruz Quebrada (Jamor)
3.ª transmissão · Cruz Quebrada	**09h00–09h30**	Meta · Praça do Império

Após o fecho de cada horário, não serão aceites mais sacos. Os sacos que não forem recolhidos no ponto de destino serão transportados para a meta no carro-vassoura e estarão disponíveis para levantamento até às 13h00.

07 Transportes e deslocações dos atletas

NÃO EXISTE SERVIÇO DE TRANSPORTE DE ATLETAS ENTRE PONTOS

Cada atleta ou equipa deve organizar autonomamente as deslocações para as respetivas partidas de cada etapa, utilizando meios próprios ou os transportes públicos disponíveis.

O trânsito automóvel estará condicionado na Av. Marginal a partir das 7h30.

Recomendamos que as equipas planeiem antecipadamente os trajetos e os tempos de deslocação, de forma a garantir que todos os atletas chegam aos pontos de partida com a antecedência necessária.

08 Assistência aos atletas

A segurança de todos os participantes é uma prioridade da organização.

Ao longo do percuros, estará assegurada a presenças de equipas de Bombeiros, devidamente preparadas para prestar assistência, em caso de necessidade. As equipas de Socorro estarão posicionadas na Partida, em cada Transmissão e na Meta.

Cada atleta é responsável por reunir as condições de saúde, fisicas e psicológicas, necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

09 Localização das transmissões e organização material:

Partida – Casino Estoril

1ª Transmissão – Estacionamento Praia Parede



2ª Transmissão – Estacionamento Saisa



3ª Transmissão – Cruzamento Av. Pierre Coubertin



Meta – Praça do Império