

## Campeonato Nacional de Estrada – 10km



## PRESSUPOSTOS

**A medição dos 10 km para o Campeonato Nacional de Estrada, teve por base os seguintes pressupostos:**

- Durante a competição os Atletas podem utilizar toda a largura da via, (sentido do trânsito), excepto entre o cruzamento com a Avenida do Brasil e a Meta, em que os Atletas utilizam a via do lado esquerdo (sentido contrário ao do trânsito).
- Durante a competição os atletas não podem utilizar os passeios e/ou zonas para estacionamento de viaturas, se por esse facto resultar qualquer vantagem para os próprios.
- Nos passeios interiores e/ou zonas para estacionamento de viaturas serão colocadas grades, fitas ou outros obstáculos, que interditem aos Atletas a sua utilização.
- Durante a competição não existirão viaturas estacionadas, ou outros obstáculos na parte interior das curvas.
- Durante a competição o trânsito será cortado.

Capa	pág. 1
Pressupostos e Índice	pág. 2
Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade	pág. 3 e 4
Itinerário da Prova	pág. 5
Localização da Partida, Viragem à esquerda, 1.º Retorno e do km 1.º	pág. 6
Localização dos km 2.º e 3.º, do 2.º Retorno, do km 4.º	pág. 7
Localização dos km 5.º e 6.º, do 3.º Retorno e do km 7.º	pág. 8
Localização do km 8.º, do 4.º Retorno, do km 9.º e da lateral	pág. 9
Localização da Viragem à Esquerda e da Meta	pág. 10
Localização da Base de Calibragem	pág. 11

## Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade

### 1ª Medição do Campeonato Nacional Estrada 10 km em: 2016 01 12

Base de:	400 Metros	Base de:	400 Metros	
3000	7653 4653	147000	151648 4648	
8000	12652 4652	152000	156647 4647	
13000	17653 4653	157000	161648 4648	
18000	22652 4652	162000	166647 4647	
Pré	4652,500	Pós	4647,500	
Const. da Pré	11642,881	Const. da Pós	11630,369	Const. do Dia <b>11636,625</b>

Partida	Calculados Marcados		Partida	Metros
	Calculados	Marcados		
	30000	30000		
1	41643	41642	1000,46	0,46
2	53286	53283	2000,84	0,84
3	64929	64925	3001,30	1,30
4	76572	76567	4001,76	1,76
5	88214	88208	5002,14	2,14
6	99857	99850	6002,60	2,60
7	111500	111491	7002,98	2,98
8	123143	123133	8003,44	3,44
9	134786	134775	9003,90	3,90
10	146429	146564	10016,99	16,99

## Medição, Cálculos e Percurso em Conformidade

### 2ª Medição do Campeonato Nacional Estrada 10 km em: 2016 01 12

Base de:	400 Metros	Base de:	400 Metros
264000	268638 4638	405000	409635 4635
268500	273137 4637	409500	414134 4634
273000	277636 4636	414000	418634 4634
277500	282137 4637	418500	423134 4634
Pré	4637,000	Pós	4634,250
Const. da Pré	11604,093	Const. da Pós	11597,211
		Const. do Dia	<b>11600,652</b>

### Percurso em Conformidade

Partida	Calculados	Marcados	Partida	Metros		Metros	Dígitos
<b>1</b>	288500	300078	998,05	-1,95	<b>Recuar</b>	<b>1,95</b>	23
<b>2</b>	311660	311660	1996,44	-3,56	<b>Recuar</b>	<b>3,56</b>	41
<b>3</b>	323296	323296	2999,49	-0,51	<b>Recuar</b>	<b>0,51</b>	6
<b>4</b>	334899	334899	3999,69	-0,31	<b>Recuar</b>	<b>0,31</b>	4
<b>5</b>	346502	346502	4999,89	-0,11	<b>Recuar</b>	<b>0,11</b>	1
<b>6</b>	358111	358111	6000,61	0,61	<b>Avançar</b>	<b>-0,61</b>	-7
<b>7</b>	369713	369713	7000,73	0,73	<b>Avançar</b>	<b>-0,73</b>	-8
<b>8</b>	381322	381322	8001,45	1,45	<b>Avançar</b>	<b>-1,45</b>	-17
<b>9</b>	392932	392932	9002,25	2,25	<b>Avançar</b>	<b>-2,25</b>	-26
<b>10</b>	404688	404688	10015,64	15,64	<b>Avançar</b>	<b>-15,64</b>	-181

## Itinerário dos 10 km do Campeonato Nacional de Estrada

Partida na Alameda da Universidade sentido descendente 7,82m após o término da passadeira situada depois da Faculdade de Filosofia em direcção à Av. Brasil, curvar à esq.ª no cruzamento da Av.ª do Brasil com a Estrada do Campo Grande em direcção ao Lumiar, desviar à esq.ª para a via principal, 1.º Retorno no final do Campo Grande junto à 2.ª Circular, sempre no sentido do trânsito passando pelos tuneis até ao 2.º Retorno no final do separador central no cruzamento da Av.ª da Republica com a Av.ª Miguel Bombarda, seguir em frente até ao 3.º Retorno no final do Campo Grande, seguir em frente pelos Tuneis até à entrada do Túnel do Campo Pequeno, fazer o 4.º Retorno situado em frente à Praça de Touros do Campo Pequeno no local de inversão de marcha do “Bus”, seguir em frente desviando à direita para a faixa lateral após o Entroncamento com a Av.ª da Igreja, virar à Esq.ª sobre o Viaduto do Campo Grande em direcção à Cidade Universitária no sentido contrário ao do trânsito, terminando a subir 7,82m antes da passadeira para peões na Alameda da Universidade sentido descendente.

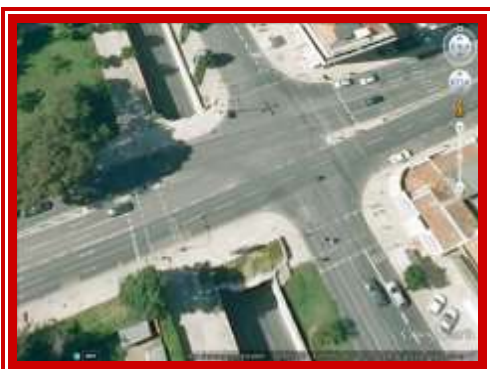
## LOCALIZAÇÃO da Partida, Viragem à Esquerda, do 1.º Retorno e do km 1.º.

### Partida

Na Alameda da Universidade sentido descendente 7,82 metros após o término da passadeira situada depois da Faculdade de Filosofia.

38° 45,224' N 09° 09,293' O Alt. 81 m

(Prego com anilha no pavimento).



### Virar à Esquerda

No final do Separador sobre o viaduto do Campo Grande, virar à esq.ª no cruzamento da Av.ª do Brasil com a Estrada do Campo Grande em direcção ao Lumiar.

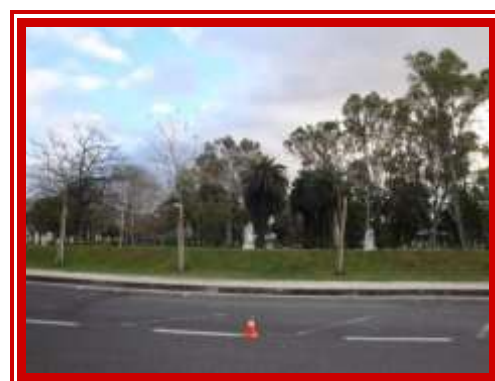
38° 45,296' N 09° 09,087' O Alt. 78 m

### 1.º Retorno

No final do Campo Grande alinhado com a estátua D. Afonso Henriques, fazendo o trajecto pela linha limitadora que está a 5,20 metros do lancil do parque de estacionamento.

38° 45,544' N 09° 09,332' Alt. 80 m

(Prego com anilha no pavimento).



### 1º km

4,55m após a passadeira no final do parque de estacionamento do Campo Grande alinhado com o acipreste em frente ao Museu da Cidade.

38° 45,523' N 09° 09,346' Alt. 80 m

(Prego com anilha no pavimento).

## LOCALIZAÇÃO dos km 2.º e 3.º, do 2.º Retorno e do km 4.º.

### 2.º km

35cm depois da grelha de escoamento para águas pluviais, situada a seguir à Biblioteca Nacional de Lisboa e ao painel publicitário.

38º 45,047' N 09º 09,014' Alt. 78 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### 3.º km

Situado dentro do Túnel 11 pilares antes da placa de indicação “Marquês Pombal – Amoreiras – Baixa”.

38º 44,0524' N 09º 08,800' Alt. 70 m  
(Prego com anilha no pavimento).

### 2.º Retorno

No final do separador central da Av.ª da Republica no cruzamento com a Av.ª Miguel Bombarda.

38º 44,247' N 09º 08,738' Alt. 77 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### 4.º km

Entre o 6º e o 7º pilar na entrada do Túnel no sentido Saldanha – Campo Pequeno.

Foto em sentido inverso.

38º 44,453' N 09º 08,767' Alt. 70 m  
(Prego com anilha no pavimento).

## LOCALIZAÇÃO dos km 5.º e 6.º, do 3.º Retorno e do km 7.º.

### 5º km

10m após o final do Túnel de Entrecampos sentido Saldanha Campo Grande.

38º 45,005' N 09º 08,926' Alt. 78 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### 6.º km

Na Estrada do Campo Grande, alinhado com muro do portão de acesso ao nº 380 – B (Universidade Lusófona).

38º 45,492' N 09º 09,233' Alt. 79 m  
(Prego com anilha no pavimento).

### 3.º Retorno

No final do Campo Grande alinhado com a estátua D. Afonso Henriques, fazendo o trajecto pela linha limitadora que está a 5,20 metros do lancil do parque de estacionamento.

38º 45,544' N 09º 09,332' Alt. 80 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### 7.º km

Situado entre a porta e a janela do nº 99 na estrada do Campo Grande, sentido Campo Grande - Saldanha.

38º 45,165' N 09º 09,091' Alt. 76 m  
(Prego com anilha no pavimento).



# Campeonato Nacional de Estrada – 10km

## LOCALIZAÇÃO do km 8.º, do 4.º Retorno, do km 9.º e da Lateral.

### 8.º km

Na Av.ª da Republica 11,87 metros após o início do Túnel no sentido Entrecampos – Saldanha.

38º 44,676' N 09º 08,849' Alt. 74 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### 4.º Retorno

Efectuado na Av.ª da Republica no local de inversão de marcha do “Bus” em frente à Praça de Touros do Campo Pequeno.

38º 44,550' N 09º 08,812' Alt. 72 m  
(Prego com anilha no pavimento).

### 9.º km

12 metros após a 3.ª lâmpada de iluminação existente na saída do Túnel de Entrecampos, sentido Saldanha- Campo Grande.

Foto em sentido inverso.

38º 44,963' N 09º 08,907' Alt. 72 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### Lateral

Saída para a via lateral após entroncamento com a Avenida da Igreja.

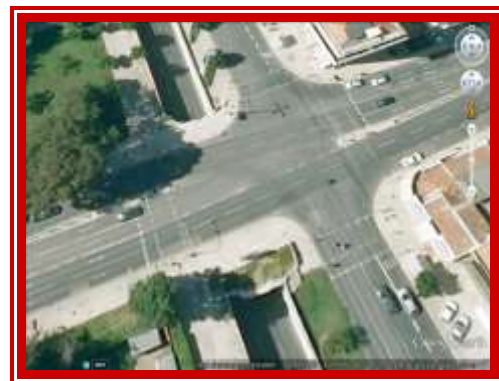
38º 45,544' N 09º 09,332' Alt. 77 m

## LOCALIZAÇÃO da Viragem à Esquerda e da Meta.

### Virar à Esquerda

Virar à esquerda no cruzamento com a Avenida do Brasil em sentido contrário ao trânsito em direcção à Cidade Universitária.

38° 45,292' N 09° 09,073' O Alt. 78 m  
(Prego com anilha no pavimento).



### Meta

Na Alameda da Universidade sentido descendente 7,82 metros antes da passadeira situada junto à Faculdade de Filosofia.

38° 45,224' N 09° 09,293' O Alt. 81 m  
(Prego com anilha no pavimento).

**LOCALIZAÇÃO da Base de Calibragem de Lisboa – Parque das Nações**  
**Na Av. Dom João II**  
**Entre a Praça Príncipe Perfeito e a Estação do Oriente**  
**(38° 45,739' N 09° 05,894' O) – (38° 45,955' N 09° 05,877' O)**  
**2012 10 22 D 400 m**

## Ponto A

Na Av.<sup>a</sup> Dom João II, 15,5 metros depois da passadeira após a Praça Príncipe Perfeito, ou no início do Separador, frente ao n.º 1.01 – 21C, que está antes da “kliniká”.

38° 45,739' N 09° 05,894' O Alt. 12 m

(Prego com anilha no pavimento).



## Ponto B

Na Av.<sup>a</sup> Dom João II, antes da Estação do Oriente, 34 metros depois do entroncamento com a Rua Caribe ou 3,30 metros antes do candeeiro que está frente à Vodafone.

38° 45,955' N 09° 05,877' O Alt. 11 m

(Prego com anilha no pavimento).

