









# Triatlo de Lisboa

## Campeonato Nacional Individual



-  Partida
-  Meta
-  Secretariado
-  Parque de Transição



**Natação**  
2 voltas: 1500m

-  Partida
-  Saída Água
-  Bóias
-  Percurso Natação



# 1ª Transição



-  Parque de Transição
-  Final Natação
-  Início Ciclismo

# Ciclismo

5 voltas: 40000m (8000m por volta)



## 2ª Transição




-  Parque de Transição
-  Final Ciclismo
-  Início Corrida



# Corrida

4 voltas: 10000m (2500m por volta)



-  Meta
-  Recta da meta
-  Percurso