

Regulamento

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Setúbal Triathlon é uma organização da HMS Sports, com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal e da Federação de Triatlo de Portugal.

2. LOCAL E PROGRAMA - HORÁRIO

A prova terá lugar em Setúbal. A natação será no Rio Sado, com partida no areal da Praia do Parque Urbano de Albarquel e chegada no mesmo local. O percurso de ciclismo é composto por 4 troços, em que o parque de transição entre a natação e o ciclismo está instalado no Parque Urbano de Albarquel e o parque de transição entre o ciclismo e a corrida está instalado na Avenida Luisa Todi, junto ao Largo José Afonso. O percurso de corrida é composto por 4 voltas e tem início e meta na Avenida Luisa Todi.

- As coordenadas para o Parque Urbano de Albarquel (partida) são:
Latitude: 38.514258; Longitude: -8.909923
- As coordenadas para a Avenida Luisa Todi (meta) são:
Latitude: 38.522233; Longitude: -8.898067

Horários:

Sexta-feira, 7 de abril:

14h00 - 19h30 - Expo Race Village no Auditório José Afonso

14h00 - 19h00 - Secretariado no Auditório José Afonso

Sábado, 8 de abril:

09h00 - 19h00 - Expo Race Village no Auditório José Afonso

09h00 - 18h00 - Secretariado no Auditório José Afonso

14h30 - 19h00 - Check-in para o Triatlo Longo de Setúbal

Verificação técnica e colocação da bicicleta no Parque de Transição (Parque Urbano de Albarquel)

16h00 - Briefing em inglês e castelhano no Auditório José Afonso

17h00 - Briefing em português no Auditório José Afonso

19h30 - 21h30 - Pasta Party no Auditório José Afonso

Domingo, 9 de abril:

05h30 - 07h30 - Colocação do capacete, nutrição e ajustes técnicos de última hora no Parque de Transição (não há colocação de bicicletas no domingo)

07h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07h30 - 07h50 - Aquecimento na Praia do Parque Urbano de Albarquel

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 - Partida

09h00 - Hora limite para terminar o segmento de natação

09h00 - Abertura da Expo Race Village no Auditório José Afonso

12h30 - Hora limite para iniciar o último troço do percurso de ciclismo (Avenida Luisa Todi --> Portinho da Arrábida --> Avenida Luisa Todi) (após a hora limite os triatletas serão impedidos de iniciar o 4º troço do percurso dada a necessidade de abrir a circulação automóvel)

13h00 - Cerimónia de pódio para entrega de prémios aos vencedores absolutos

13h30 - Hora limite para iniciar a corrida

16h30 - Hora limite para terminar a prova

16h30 - Cerimónia de pódio para entrega de prémios por escalões

17h00 - Encerramento da Expo Race Village no Auditório José Afonso

Nota: a organização garante o transporte do material deixado no PT1 para o PT2. Os triatletas podem recolher o material no PT2 após terminarem a prova.

3. ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

Sub 23 (nascidos entre 1994 e 1997)	Natação - 1.900 metros (2 voltas)
Seniores (nascidos entre 1978 e 1993)	
Veteranos I (nascidos entre 1973 e 1977)	Ciclismo - 90.000 metros (4 troços)
Veteranos II (nascidos entre 1968 e 1972)	
Veteranos III (nascidos entre 1963 e 1967)	
Veteranos IV (nascidos entre 1958 e 1962)	Corrida - 21.097 metros (4 voltas)
Veteranos V (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

Os escalões aplicam-se em nos géneros masculino e feminino

4. DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Natação

Percurso triangular de 2 voltas, com saída da água entre voltas, realizado na Praia do Parque Urbano de Albarquel.

O parque de transição estará instalado no Parque Urbano Albarquel.

Ciclismo

O percurso de ciclismo tem partida na Avenida José Mourinho e transição na Avenida Luisa Todi e perfaz um total de 90 km. Em suma, o percurso considera 4 troços:

1º troço - Parque Urbano de Albarquel --> Avenida Jaime Ribeiro --> Retorno junto à Fábrica Lallemand -> Avenida Jaime Ribeiro --> Avenida Luisa Todi

2º troço - Avenida Luisa Todi --> Portinho da Arrábida --> Avenida Luisa Todi

3º troço - Avenida Luisa Todi --> Mitrena --> EN 10-8 --> Retorno Alto da Guerra --> EN 10-8 --> Avenida Luísa Todi

4º troço - Avenida Luisa Todi -->Portinho da Arrábida --> Avenida Luísa Todi

Os pontos com maior elevação são os km 22 e 78 , com 116m de altitude, entre a praia do Portinho da Arrábida e a Praia da Figueirinha.

A altitude acumulada é de 1000m.

Corrida

O percurso de atletismo tem partida e chegada na Avenida Luisa Todi, é composto por 4 voltas, e perfaz um total de 21,097 km. O percurso é totalmente plano e em asfalto.

5. ABASTECIMENTO

Ciclismo - abastecimento liquido e sólido aos quilómetros 16, 26, 37, 62, 73 e 83.

Corrida - abastecimento liquido e sólido de 2,5km em 2,5km.

Meta - abastecimento liquido e reforço alimentar

6. REGRAS DE RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos triatletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as

instruções dos árbitros e responsáveis da prova.

- A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

Natação

- Cada triatleta é responsável pelo cumprimento/ conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- O uso do fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

Ciclismo

- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - alínea b) do artigo 7º no ponto 3 do Regulamento Técnico em vigor.
- É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/ veículo será a de um retângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para sua reparação.
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
- Não é permitido a utilização de bicicletas de estrada com travões de disco

Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- É proibido o acompanhamento dos triatletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

Ver regulamentos em vigor em www.federacao-triatlo.pt

7. CLASSIFICAÇÕES

- Classificação Geral Absoluta Masculina e Feminino
- Classificação por escalões e género

8. PROTESTOS

- Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos.
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25€, ao ACE.
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

9. PRÉMIOS

- Lembrança de participação para todos os triatletas - Medalha finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.
- Pólo finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.
- Troféus individuais de acordo com o ponto 11 deste regulamento.

10. INSCRIÇÕES

Valores:

- Até 30 de novembro de 2016
 - Federado: 65€
 - Não Federado: 80€ - ao valor de triatleta federado acresce 15€ para efeitos de seguro
- De 1 a 31 de dezembro de 2016
 - Federado: 75€
 - Não Federado: 90€ - ao valor de triatleta federado acresce 15€ para efeitos de seguro
- De 1 de janeiro a 28 de fevereiro de 2017: 90€
 - Federado: 90€
 - Não Federado: 105€ - ao valor de triatleta federado acresce 15€ para efeitos de seguro
- De 1 a 31 de março de 2017
 - Federado: 100€
 - Não Federado: 115€ - ao valor de triatleta federado acresce 15€ para efeitos de seguro

O valor da inscrição inclui:

- Pasta Party*
- Kit de participante
- Chip
- Touca
- Abastecimentos

* Os valores apresentados incluem entrada para a Pasta Party para o triatleta, que se realizará no dia 8 de abril, pelas 19h30, no Auditório José Afonso. No formulário de inscrição, o triatleta deve indicar se estará presente ou não na Pasta Party.

Cada triatleta pode levar até dez acompanhantes à Pasta Party, mediante o pagamento de 15€ por cada acompanhante. O valor dos acompanhantes será adicionado ao valor da inscrição e pago numa referência de multibanco única. Caso pretenda adicionar acompanhantes posteriormente deve enviar um email para info@setubaltriathlon.pt

Método de inscrição:

No site oficial da prova, em www.setubaltriathlon.pt

Método de pagamento:

Após inscrição no site oficial da prova será gerada uma referência de multibanco que deve ser paga no prazo máximo de 72 horas. Caso o pagamento não seja feito dentro do prazo definido a referência

perderá validade e deve fazer um nova inscrição no site para ser gerada uma nova referência de pagamento.

11. TROFÉUS

Escalões	Masculinos	Femininos
Absoluto	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Sub 23 (nascidos entre 1994 e 1997)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Seniores (nascidos entre 1978 e 1993)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos I (nascidos entre 1973 e 1977)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos II (nascidos entre 1968 e 1972)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos III (nascidos entre 1963 e 1967)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos IV (nascidos entre 1958 e 1962)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos V (nascidos em 1957 e anos anteriores)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

Os três primeiros classificados masculinos e femininos, absolutos e de cada escalão, receberão um troféu alusivo à prova.

12. CASOS OMISSOS

Os casos omissos ao regulamento do Setúbal Triathlon serão resolvidos pelo Diretor da prova e pelo Delegado da Federação de Triatlo de Portugal.

13. OUTRAS INDICAÇÕES

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados quem não cumpra a totalidade do percurso.
- Ao inscrever-se, o atleta assegura estar ciente do estado de saúde e estar física e psicologicamente capacitado para participar. Assume também que não participará, caso as suas condições físicas e psicológicas se alterem após efetuar a inscrição.
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.
- No final da prova, os atletas poderão tomar banho no Clube Naval Setubalense.
- A entrega de prémios aos vencedores absolutos (três primeiros classificados) terá lugar no Auditório José Afonso, pelas 13h00. A entrega de prémios por escalões está agendada para as 16h30.

14. CONTACTOS

Site: www.setubaltriathlon.pt

Email: info@setubaltriathlon.pt

Telefone: 214 574 405

Telemóvel: 926 695 128