



Lisboa Long Distance International Triathlon Campeonato Nacional de Triatlo Longo 2 de Maio de 2015

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Triatlo Internacional de Longa Distância de Lisboa é uma organização do Clube Oriental de Lisboa com a produção da Empresa S4a, Lda. e o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal, com o apoio das Câmaras Municipais de Lisboa e de Loures.

Esta organização conta ainda com os patrocínios, apoio e colaboração das instituições constantes do sítio <http://www.lisboatriathlon.com/>.

A prova é pontuável para o Campeonato Nacional de Triatlo Longo de Clubes.

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

A prova terá lugar no dia 2 de Maio de 2015, com partida no lago Artificial do Oceanário de Lisboa, no Parque das Nações.

As coordenadas GPS do local são: **N 38° 46'02 / W 9° 05'42**

Horários:

Quinta-feira, 30 de Abril

15.00 às 20h00 – secretariado (junto à meta)

Sexta-feira, 1 de Maio

10.00 às 20.00 – secretariado (junto à meta)

10.00 às 12.00 e 15.00 às 17.00 – reconhecimento do percurso de natação

16.30 às 19.00 – Check-in (colocação de material no PT e recolha dos chips)

16.30 às 18.00 – Treino de natação no local da prova

18.30 às 19.30 – Briefing no Hotel Vip Executive Arts

20.00 às 21.30 – Pasta Party no Hotel Ollissipio

Sábado, 2 de Maio

5.30 às 7.00 – Check-in de última hora (este check-in é pago – 10€ no secretariado) e verificação de bicicletas

Os atletas poderão entrar na transição para verificação do seu material mas a realização de check-in e recolha de chips só é feita após pagamento de 10€ no secretariado, onde será colocada pulseira ao atleta para poder proceder ao check-in)

7.00 – Início do aquecimento dentro da água

7.20 – Fim do aquecimento dentro da água - todos os atletas devem sair da água e da zona da natação

7.30 – Partida Feminina da prova Lisboa Olympic + - Battle of the sexes

7.42 – Partida Masculina da prova Lisboa Olympic + - Battle of the sexes

7.48 – Partida das Estafetas do Lisboa International Triathlon

7.55 – Partida das Elites Masculina e Feminina do Lisboa International Triathlon

8.00 – Partida dos Grupos de idade entre 20 e 39 anos

8.05 – Partida dos Grupos de idade com mais de 39 anos

9.20 – Cut-off da natação

09.30 – Hora estimada de chegada do vencedor da prova Olimpica

11.40 – Hora estimada de chegada do vencedor do Longo

13.00 – Cut-off do ciclismo – os atletas em prova têm que iniciar a última volta até esta hora

16.05 – Cut-off da prova

13.30 – Abertura do secretariado para Prova Jovem

13.40 – Abertura do Check-in para Prova Jovem

15.10 – Encerramento do Check-in

15.30 – Início da prova jovem

17.00 – final das provas e entrega de prémios da Prova Jovem

20.00 – Cerimónia de Entrega de Prémios no Casino de Lisboa

No final da prova, após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada do PT. Ao retirar a bicicleta do parque de transição, os atletas deverão entregar o chip electrónico.

O Parque de Transição encerra após as 18h e a organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

3. ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

Grupo de Idade 20-24 (nascidos entre 1991 e 1995)	Natação - 1900m (2 voltas)
Grupo de Idade 25-29 (nascidos entre 1986 e 1990)	
Grupo de Idade 30-34 (nascidos entre 1981 e 1985)	
Grupo de Idade 35-39 (nascidos entre 1976 e 1980)	Ciclismo - 90 km (4 voltas)
Grupo de Idade 40-44 (nascidos entre 1971 e 1975)	
Grupo de Idade 45-49 (nascidos entre 1966 e 1970)	
Grupo de Idade 50-54 (nascidos entre 1961 e 1965)	2ª Corrida - 21100m (4 voltas)
Grupo de Idade 55-59 (nascidos entre 1956 e 1960)	
Grupo de Idade 60-64 (nascidos entre 1951 e 1955)	
Grupo de Idade 65 + (nascidos antes de 1951)	

Estes escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Triatlo Longo

Natação: (1900m - 2 voltas)

Descrição: 2 voltas em torno do Oceanário de Lisboa, com partida na rampa de lançamento de barcos do Clube Náutico do Oceanário, do lado do Rossio dos Olivais, e chegada na rampa junto ao Pavilhão de Portugal.

Ciclismo: (90 km - 4 Voltas)

Descrição: O percurso do ciclismo estará 100% fechado ao trânsito e irá decorrer na Av. D. João II no Parque das Nações e no IC2, num percurso de quatro voltas em que os atletas passam sempre pela zona da meta/transição.

NOTA: Todas as alternativas ficam devidamente asseguradas para o Parque Expo, FIL e todo o trânsito local. Parque de Transição (Rossio dos Olivais).

Corrida: (21.1 km - 4 Voltas)

Descrição: O percurso é inteiramente feito no Parque das Nações, junto ao Rio e em volta da Doca dos Olivais onde decorreu o percurso da natação. Este segmento é igualmente de quatro voltas e os atletas passam sempre pela zona da meta e transição

NOTA: Este percurso é constituído de 4 voltas, assegurando assim a área junto ao Rio Tejo para os moradores e visitantes do Parque. A passagem dos atletas é vigiada pelos voluntários, para garantir a segurança dos mesmos e dos espectadores. É ainda a função dos Voluntários, informar as pessoas quando da passagem dos atletas pelo trajecto, prevenindo acidentes para ambos.

Triatlo Olímpico

Natação: (900m - 1 volta)

Descrição: 1 volta em torno do Oceanário de Lisboa, com partida na rampa de lançamento de barcos do Clube Náutico do Oceanário, do lado do Rossio dos Olivais, e chegada na rampa junto ao Pavilhão de Portugal

Ciclismo: (45 km - 2 Voltas)

Descrição: O percurso do ciclismo estará 100% fechado ao trânsito e irá decorrer na Av. D. João II no Parque das Nações e no IC2, num percurso de quatro voltas em que os atletas passam sempre pela zona da meta/transição.

NOTA: Todas as alternativas ficam devidamente asseguradas para o Parque Expo, FIL e todo o trânsito local. Parque de Transição (Rossio dos Olivais).

Corrida: (10.5 km - 2 Voltas)

Descrição: O percurso é inteiramente feito no Parque das Nações, junto ao Rio e em volta da Doca dos Olivais onde decorreu o percurso da natação. Este segmento é igualmente de quatro voltas e os atletas passam sempre pela zona da meta e transição

NOTA: Este percurso é constituído de 2 voltas, assegurando assim a área junto ao Rio Tejo para os moradores e visitantes do Parque. A passagem dos atletas é vigiada pelos voluntários, para garantir a segurança dos mesmos e dos espectadores. É ainda a função dos Voluntários, informar as pessoas quando da passagem dos atletas pelo trajecto, prevenindo acidentes para ambos.

Prova Jovem

Natação:

Descrição: percurso com distâncias adaptadas, realizado no lago em torno do Oceanário de Lisboa, com partida na rampa de lançamento de barcos do Clube Náutico do Oceanário, do lado do Rossio dos Olivais, e chegada no mesmo local

Corrida:

Descrição: O percurso é inteiramente feito no Parque das Nações, junto ao Rio, com distâncias adaptadas. Percurso plano com piso misto de asfalto e calçada.

5. WHEEL STATION

- Estará localizado junto do retorno mais próximo ao Parque de Transição
- Os atletas deverão entregar as suas rodas, devidamente identificadas, no Check-in

6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- À saída da água
- No início de cada volta do segmento de ciclismo

- No início de cada volta da corrida
- No retorno da corrida
- Após a Meta.

7. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas 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 atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- O uso de 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 atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um rectângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - ponto 1 do artigo 37º do Regulamento Técnico;**
- 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 rectângulo 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.
- Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, previamente anunciado.
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

Corrida

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

8. ESTAFETAS

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes os quais distribuirão entre si o cumprimento dos 3 percursos, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova

9. CLASSIFICAÇÕES

Triatlo Longo

- Classificação individual por grupos de idade e sexo;
- Classificação individual divisão CEO
- Classificação individual Elite
- Classificação individual Clydesdale
- Classificação individual Top Gunner (homem ou mulher, só uma classificação)
- Classificação individual atletas
- Classificação estafeta / Corporate
- Classificação por equipas

Triatlo Olímpico

- Classificação individual por grupos de idade e sexo;
- Classificação individual Elite
- Classificação individual atletas
- Classificação estafeta / Corporate

Prova Jovem

- Classificação individual por género e escalão;
- Classificação por equipas

10. PRÉMIOS

- Serão atribuídos os prémios pecuniários, conforme tabela abaixo.
- Será atribuída uma T-shirt e medalha de finisher alusiva à prova a todos os participantes
- Serão atribuídos Troféus individuais, por estafetas, estafetas corporate, divisão CEO e elite

Prémios

PROVA LONGA	Masculinos	Femininos
1º	750 €	750 €
2º	400 €	400 €
3º	200 €	200 €
4º	100 €	100 €
CEO	Só uma divisão	Troféu/medalha
Clydesdale	Só uma divisão	Troféu/medalha
Top Gunner	Só uma divisão	Troféu/medalha
Elite	Troféu/medalha	Troféu/medalha
Corporate	Só uma divisão	Troféu/medalha
Estafetas	Só uma divisão	Troféu/medalha
Individuais	medalha	Troféu/medalha
Olympic Plus	Masculinos	Femininos
	750€	750€

Medalhas e t-shirt

Serão atribuídas medalhas de "finisher" e t-shirt, a todos os atletas que terminarem a prova na categoria individual, abaixo das 8h.

11. PROTESTOS

Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos:

- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios.
- Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 € ao Árbitro Chefe de Equipa, ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora de recepção.
- A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

12. JÚRI DE APELO

Será constituído por um representante da FTP, um representante do Organizador e pelo Delegado Técnico.

13. SECRETARIADO DA PROVA

Acreditação (levantamento dos dorsais)

Poderá fazer a sua acreditação junto da meta nos seguintes horários:

Quinta-feira (30 de Abril): 15h00 às 20h00

Sexta-feira (1 de Maio): 10h00 às 20h00

Verifique o número do seu dorsal na entrada do local da acreditação, nas listagens afixadas.

Verifique se o seu nome está correcto e informe a mesa em caso contrário.

Para levantar o seu pacote, terá de estar munido de BI ou Passaporte e cartão de licença desportiva ou comprovativo de seguro desportivo.

No seu pacote de participante, receberá:

- 1 Número para a bicicleta
- 1 Dorsal (que deve usar só na corrida parte frontal do corpo)
- 1 Número para colar no capacete
- 1 Número tatuagem para por no braço e perna
- 1 Touca de natação
- 1 Pulseira de atleta
- 1 Saco de transição

A pulseira de atleta é o seu passaporte. Use-a sempre. Isto permite-lhe ter:

Acesso total à zona da natação para treinar (sexta-feira)

Acesso total à zona de transição

Acesso à cerimónia de entrega de prémios

O chip será entregue no local de check in junto da tenda de body marking é propriedade do evento e terá de o devolver à organização quando retirar a sua bicicleta do parque de transição após o evento.

14. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da FTP serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

15. INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Os atletas interessados em tomar banho podem fazê-lo nas instalações de apoio ao Clube Náutico junto ao percurso da Natação, entre as 14h e as 16h;

16. AWARDS PARTY

Cerimónia de Entrega de Prémios

As portas irão abrir às 20h00. A entrada é livre para todos os atletas e familiares desde que tenham 18 ou mais anos de idade.

Não é permitida a entrada em t-shirt de alças, calções, fato de treino ou chinelos.