



TRIATLO DE SINES

Campeonato Nacional Individual

PERCURSOS

20 de Maio de 2017

TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - Local do evento

DISTÂNCIAS:



TRIATLO DE SINES

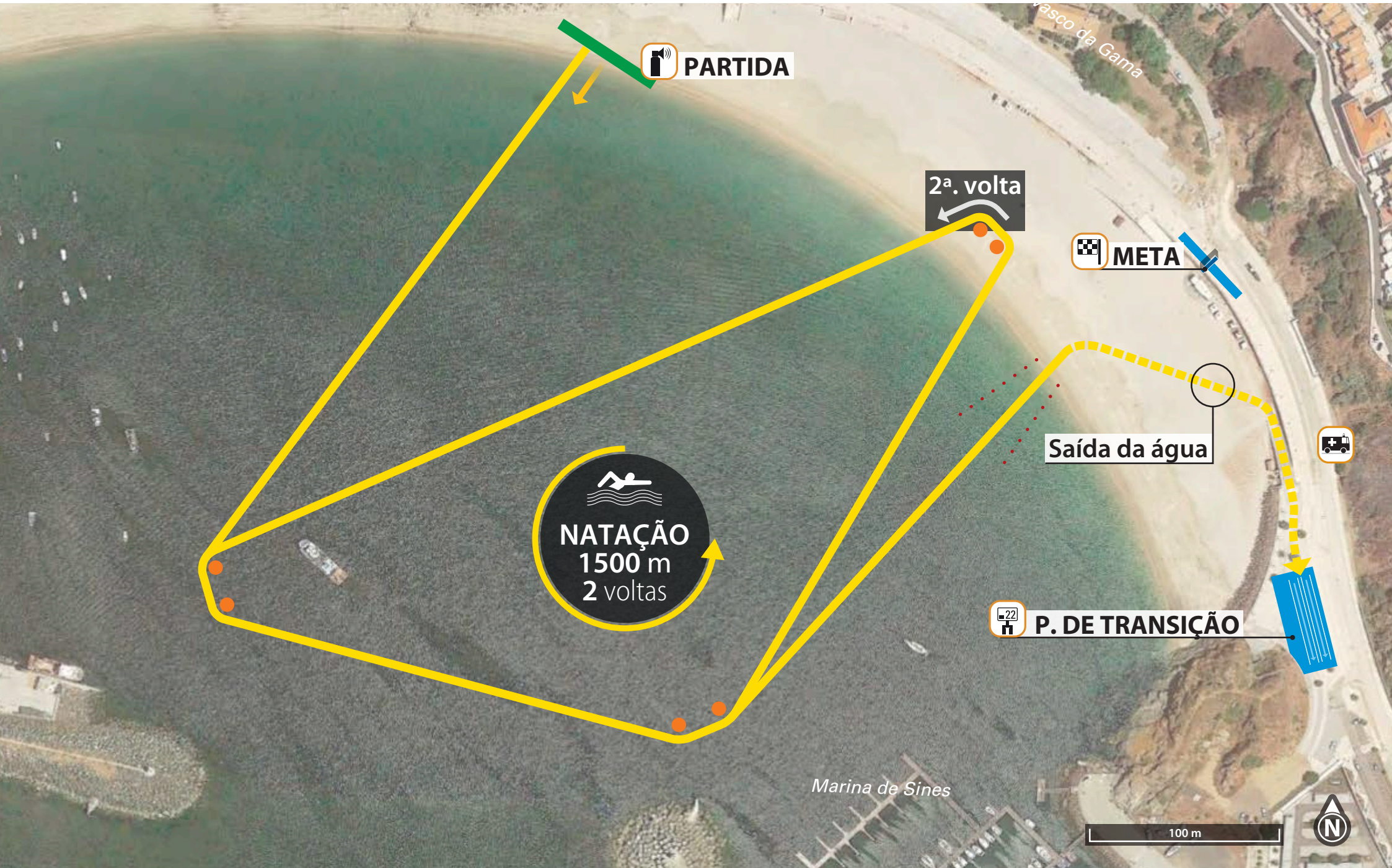
C. N. Individual - Natação

DISTÂNCIAS:



2x

1500 m
2 voltas



PARTIDA

2ª. volta

META

Saída da água

P. DE TRANSIÇÃO

NATAÇÃO
1500 m
2 voltas

Marina de Sines

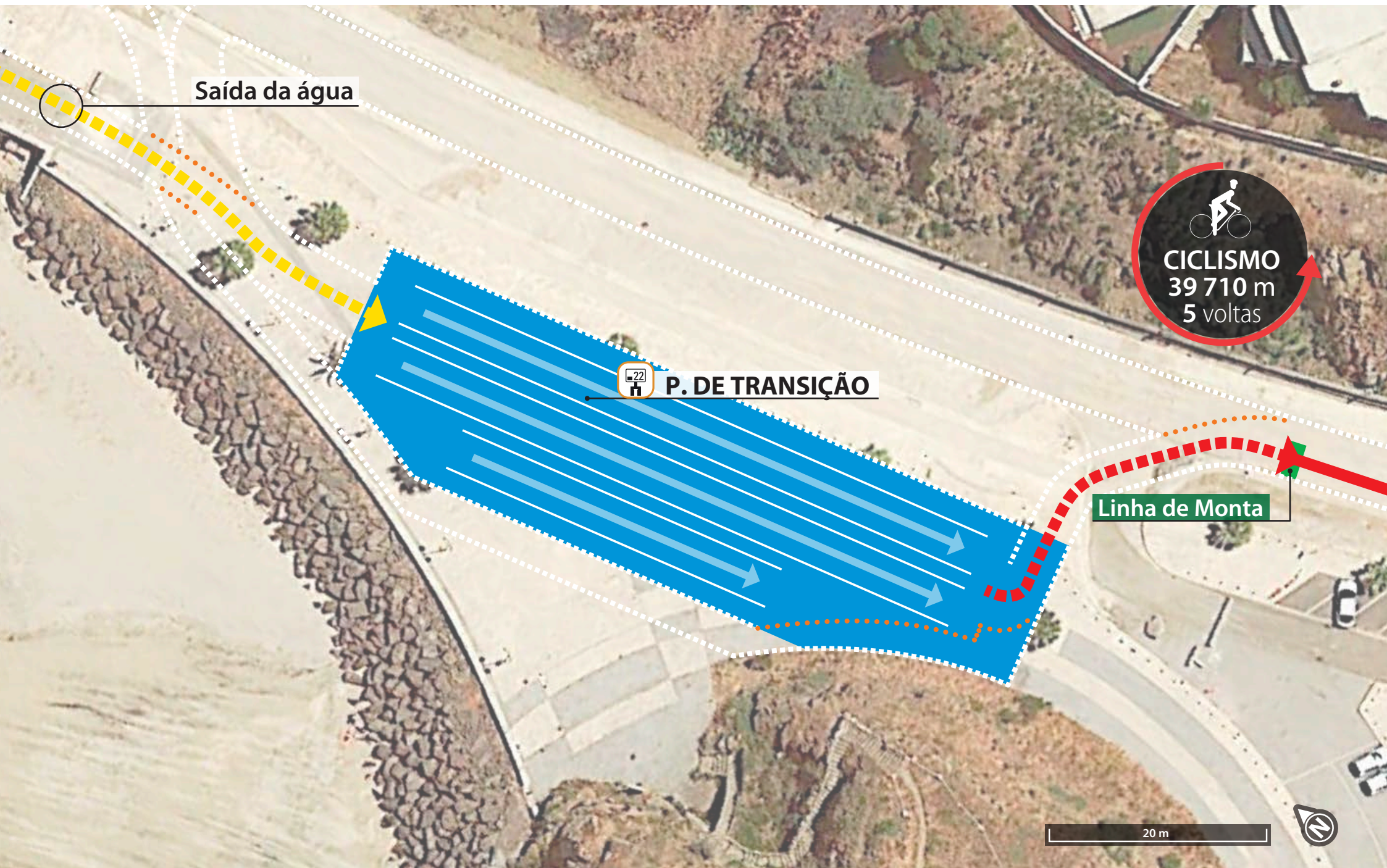
100 m



TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - 1º. transição

DISTÂNCIAS:



Saída da água

22 P. DE TRANSIÇÃO

CICLISMO
39 710 m
5 voltas

Linha de Monta

20 m



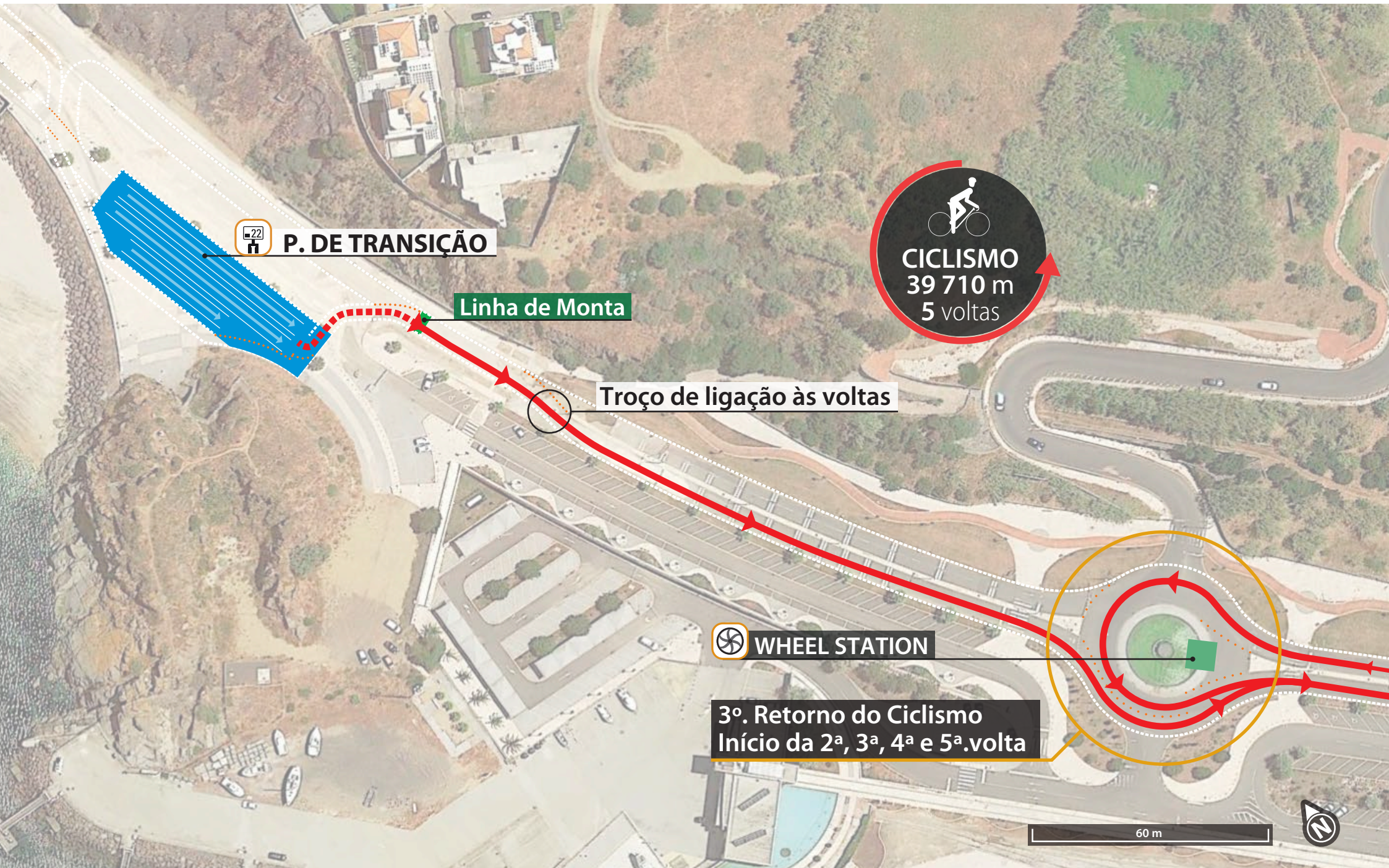
TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - Troço de ligação da transição as voltas

DISTÂNCIAS:





39 710 m



TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - **Percurso de Bicicleta**

DISTÂNCIAS:

 **Ciclismo**  **39 710 m**

 **P. DE TRANSIÇÃO**

3º. Retorno do Ciclismo
Início da 2ª, 3ª, 4ª e 5ª volta


CICLISMO
39 710 m
5 voltas

1º. Retorno

2º. Retorno

N120 / IC4

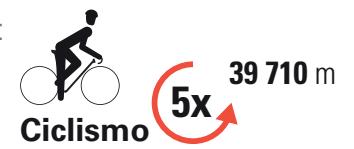
500 m



TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - Troço de ligação das voltas à transição

DISTÂNCIAS:



60 m



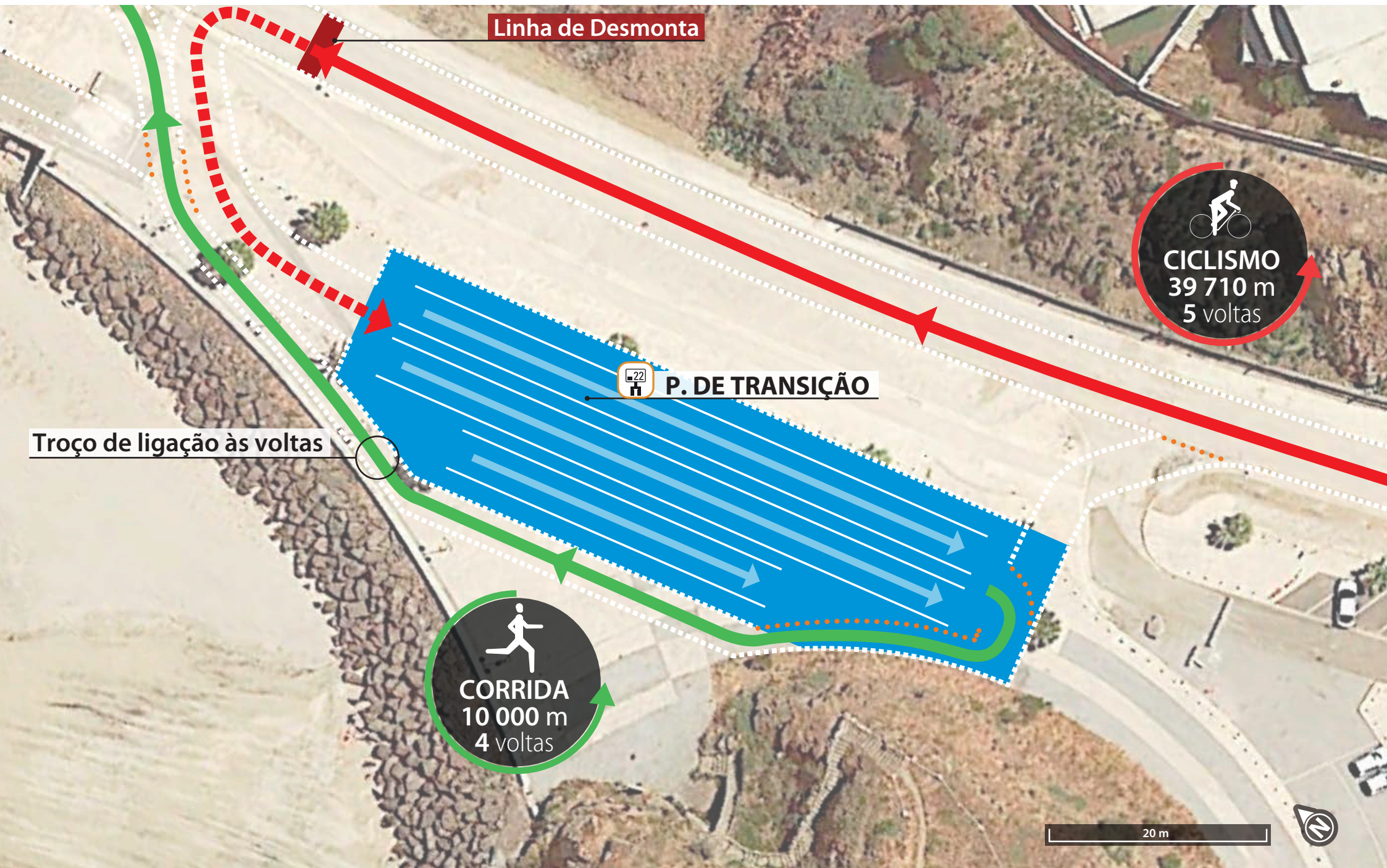
TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - 2ª. transição

DISTÂNCIAS:



10 000 m



Linha de Desmonta


CICLISMO
39 710 m
5 voltas

 **P. DE TRANSIÇÃO**

Troço de ligação às voltas


CORRIDA
10 000 m
4 voltas

20 m



TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - Troço de ligação da transição as voltas

DISTÂNCIAS:



2º. Retorno de Corrida, início da 2ª, 3ª e 4ª. volta

 META

 RECUPERAÇÃO


CORRIDA
10 000 m
4 voltas

 P. DE TRANSIÇÃO

40 m



TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - Percurso de Corrida

DISTÂNCIAS:



2º. Retorno de Corrida
Início da 2ª, 3ª e 4ª volta

ABASTECIMENTO

PENALTY BOX

META

RECUPERAÇÃO

P. DE TRANSIÇÃO

CORRIDA
10 000 m
4 voltas

1º. Retorno
de Corrida

100 m



TRIATLO DE SINES

C. N. Individual - Meta

DISTÂNCIAS:



Corrida



10 000 m

Av. Vasco da Gama

CORRIDA
10 000 m
4 voltas

Acesso à área de recuperação

META

RECUPERAÇÃO

P. DE TRANSIÇÃO

50 m

