



IRONMAN[®]
70.3[®] **PORTUGAL** CASCAIS

REGULAMENTO

Índice

Índice	2
1. Organização / Enquadramento	2
2. Local e Programa - Horário	3
3. Escalões Etários e Distâncias.....	4
4. Regras e Responsabilidade Geral.....	4
5. Informação Geral da Prova.....	5
6. Percursos	9
Percurso de Natação	9
Percurso de Ciclismo.....	11
Percurso de Corrida	13
7. Inscrições	16
8. Prémios.....	16
9. IRONKIDS.....	17

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O IRONMAN 70.3 Portugal – Cascais é uma organização da 3 Iron Sports em parceria com a Câmara Municipal de Cascais. O evento é homologado pela Federação de Triatlo de Portugal que dará apoio e supervisão técnica.

É constituída pela prova principal IRONMAN 70.3 e por uma prova de Aquatlo para crianças dos 7 aos 15 anos, designada IRONKIDS

2. LOCAL E PROGRAMA – HORÁRIO DO EVENTO:

As provas decorrerão nos dias 29 e 30 de Setembro de 2018, com partida em Cascais na Praia da Ribeira e chegada em Cascais, no Passeio Dom Luís I.

A prova IRONMAN 70.3 Portugal – Cascais, percorre ainda os Concelhos de Oeiras, Lisboa e Sintra no seu percurso de ciclismo.

Quinta-feira, 27 de Setembro

Horário	Evento	Local
16:00 – 20:00	Baía Expo - info point	Baía Cascais
16:00 – 20:00	Secretariado IRONMAN 70.3 Portugal Cascais e IRONKIDS	Baía Cascais

Sexta-feira, 28 de Setembro

Horário	Evento	Local
09:00 – 19:00	Baía Expo - info poin	Baía Cascais
09:00 – 19:00	Secretariado IRONMAN 70.3 Portugal Cascais e IRONKIDS	Baía Cascais
11:00 – 12:00	Conferência de Imprensa	Hotel Quinta da Marinha Resort – Casa do Lago
18:30 – 21:00	Banquete de Boas Vindas	IRONDOME Hipódromo

Sábado, 29 de Setembro

Horário	Evento	Local
09:00 – 19:00	Baía Expo – info point	Baía Cascais
09:00 – 10:00	Secretariado IRONKIDS	Baía Cascais
09:00 – 15:00	Secretariado IRONMAN 70.3 Portugal Cascais	Baía Cascais
10:00 – 10:45	Check-in IRONKIDS	Baía Cascais

10:30 - 10:50	IRONKIDS aquecimento natação	Praia da Ribeira
11:00 - 12:00	Prova IRONKIDS	Praia da Ribeira
12:30 - 13:15	Entrega de Prémios IRONKIDS	Baía Cascais
13:00 - 14:00	PRO Race Briefing	IRONDOME - Hipódromo
14:00 - 15:00	AGE GROUP Briefing da Prova (Inglês)	IRONDOME - Hipódromo
14:00 - 15:00	PRO Bike Check-In	IRONDOME - Hipódromo
15:00 - 16:00	AGE GROUP Briefing da Prova (Português)	IRONDOME - Hipódromo
15:00 - 19:00	Bike Check-In	IRONDOME - Hipódromo
16:00 - 17:00	AGE GROUP Briefing da Prova (Espanhol)	IRONDOME - Hipódromo

Domingo, 30 de Setembro

Horário	Evento	Local
05:30 - 07:00	Abertura Parque de Transição	IRONDOME - Hipódromo
07:00 - 07:20	Aquecimento de natação	Praia da Ribeira
09:00 - 17:00	EXPO	
07:30 - 18:00	Baía Expo - info point	Baía Cascais
07:23	Hino Nacional	Praia da Ribeira
07:27	PRO - Partida Homens	Praia da Ribeira
07:30	PRO - Partida Senhoras	Praia da Ribeira
07:35	Partida AGE GROUPS	Praia da Ribeira
11:20	Hora estimada de chegada do primeiro atleta	Baía Cascais
11:30	3 primeiros masculinos / Flower Ceremony	Baía Cascais
12:00	Hora estimada de chegada da primeira atleta	Baía Cascais
12:10	3 primeiros femininos / Flower Ceremony	Baía Cascais
16:30	Hora prevista de chegada do ultimo atleta	Baía Cascais
13:15 - 18:00	Recolha de Bicicletas - Bike check-out	IRONDOME - Hipódromo
17:30 - 22:00	Cerimonia de Entrega de Prémios e Slots e Festa de Encerramento	IRONDOME - Hipódromo

3. ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

Idade calculada a 31 de Dezembro de 2018

CATEGORIA	GÊNERO	DISTÂNCIA E NÚMERO DE VOLTAS
PRO	Masculino	Natação 1900 m – 1 volta Ciclismo 90,1 km – 1 volta Corrida 21,1 km – 2 voltas
PRO	Feminino	
18-24	Ambos	
25-29	Ambos	
30-34	Ambos	
35-39	Ambos	
40-44	Ambos	
45-49	Ambos	
50-54	Ambos	
55-59	Ambos	
60-64	Ambos	
65-69	Ambos	
70-74	Ambos	
75-79	Ambos	
+80	Ambos	
Everis Relay	Ambos	

4. REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL

São adotadas as regras em vigor no “Competition Rules” da IRONMAN, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar este regulamento 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) , da Federação a que o atleta pertence ou disponibilizado pela organização no Secretariado da Prova.

Os atletas terão elementos identificadores para a prova (touca, dorsal, número de bicicleta e chip) cedidos pela organização, cuja utilização é obrigatória para participação no evento.

Os atletas terão elementos identificadores para usar na prova (touca, dorsal, nº de bicicleta e chip) cedidos pela organização, cuja utilização é obrigatória para participação no evento.

Chip eletrónico tem de ser devolvido à organização no final do evento. Caso um atleta não devolva o chip eletrónico que usou na prova, ser-lhe-á cobrado um

valor de 50€.

5. INFORMAÇÃO GERAL DA PROVA

SECRETARIADO

O Secretariado da Prova está localizado no IRONMAN VILLAGE, em frente ao Hotel Baía.

A acreditação dos atletas participantes no IRONMAN 70.3 Portugal Cascais decorrerá de Quinta-feira dia 27 de Setembro, a Sábado dia 29 de Setembro, no Secretariado da Baía de acordo com os horários acima indicados.

É obrigatória a inscrição nos horários estipulados. Nenhum atleta será aceite depois de dia 29 de Setembro às 15:00.

Para acreditação de equipas, apenas é necessária a presença de um elemento da mesma, que a representará e distribuirá os kits de atleta aos seus colegas de equipa. É fundamental que as equipas tenham actualizada e preparada toda a informação da sua equipa no momento da acreditação. Embora alterações aos colegas de equipa sejam autorizados online, pelo menos um desses elementos tem que estar presente na acreditação.

Licenças e Seguros

É obrigatório que os atletas se identifiquem com a licença da sua Federação Nacional e documento com fotografia, por motivo de seguro e segurança dos próprios, para se acreditarem.

Sem a possibilidade de comprovar a validade deste documento os atletas terão que adquirir o seguro de 1 dia, que tem o custo de 20€.

A utilização de números repetidos, o mesmo nome ou realizar a prova em nome de outro atleta são proibidos e resultará na imediata desqualificação da prova e futura participação noutros eventos IRONMAN.

No Secretariado poderão ser adquiridos bilhetes para acompanhantes no Welcome Banquet, acompanhantes e atletas para o jantar da Award Ceremony (20€) e passes VIP (120€).

Kit de Atleta

No Secretariado é entregue o Kit Atleta de Prova que inclui:

- Dorsal e autocolantes com número para a bicicleta e capacete
- Pulseira identificadora
- Mochila
- Touca de natação

- Sacos de Transição de saída da água, ciclismo e corrida
- Saco para a roupa extra prova
- Propaganda de Patrocinadores

Uso do Dorsal

Obrigatório o seu uso no percurso de ciclismo voltado para trás e na corrida voltado para a frente.

Pulseira

A pulseira do atleta permite o acesso do atleta a todas as áreas destinadas à sua participação, IRONDOME – Festa de Abertura; Briefing; Entrega de Prêmios e Encerramento, Parque de Transição, Area de Recuperação, Descontos em Restaurantes Parceiros da Prova.

Touca

É obrigatório o seu uso no percurso de natação.

Cores das Toucas:

PRO Homem	Cinza
PRO Mulher	Branca
Grupos de Idade	Laranja
Everis Relay	Verde
Ironkids	Vermelha

Autocolantes de identificação

- Capacete – a ser colado na frente do capacete
- Bicicleta – para prender à volta do tubo por baixo do selim, como uma bandeirinha
- 3 para colar nos Sacos de Transição
- 1 para colar no Saco para roupa extra prova

Sacos de Transição e de Roupa extra prova “Exit Swim”, “Bike Gear”, “Run Gear”, “Street Wear”

Há um saco de transição de cor amarela para sapatos à saída da natação, um saco vermelho para o ciclismo, um saco azul para a transição de corrida e um saco branco para roupa de extra prova. O saco de transição amarelo deve ser colocado na 1ª transição à saída da água. Os vermelho e azul devem ser pendurados nos cabides do Parque de Transição no Hipódromo e o saco de roupa extra prova entregue na tenda na área de recuperação junto à meta e levantado pelo atleta após a prova.

CHIP DE CRONOMETRAGEM

O Chip serve para a identificação do atleta, recolha dos seus tempos de prova e

classificação.

É entregue no Parque de Transição quando o atleta faz o seu Check-in, sendo efectuado o controlo pelo sistema de classificações e a comparação com o número de Dorsal do atleta.

O Chip deve ser colocado com uma fita que vem incluída no tornozelo esquerdo. Na manhã de prova deve estar colocado para aceder ao Parque de Transição. Os árbitros farão esta verificação.

Caso não inicie, ou desista durante a Prova por alguma razão, o Chip tem que ser devolvido no Info Point localizado na Baía de Cascais junto ao IRONMAN VILLAGE.

A PERDA OU NÃO DE VOLUÇÃO DO CHIP ACARRETA UM CUSTO DE 50€ AO ATLETA.

Os resultados incluem tempos de natação, ciclismo, corrida, transições e final, além de classificação geral e no seu escalão. Sem Chip, o atleta não terá tempos, nem resultados.

CHECK-IN DA BICICLETA – PARQUE DE TRANSIÇÃO

Os atletas têm que fazer pessoalmente o Check-In da bicicleta dentro dos horários acima indicados.

No Check-in os árbitros farão uma inspeção visual do equipamento de prova, antes da entrada no Parque de Transição. Esta inspeção não é uma garantia de segurança. Os atletas são responsáveis pelo seu equipamento e seu integral funcionamento em segurança.

Equipamento inspecionado no Check-in do Parque de Transição:

- Pulseira identificadora – para ter acesso
- Bicicleta – será inspecionada a condição geral da bicicleta, podendo ser verificados todos os componentes como avanços, estado dos pneus, cabos de travão, travões, suporte de bidon de água, etc.
- Capacete – sem danos e resistente. Alterações a qualquer parte do capacete não são permitidas. Isto inclui, mas não está limitado a, qualquer alteração ao sistema de fecho do fabricante e remoção de alguma parte da sua estrutura.

Os atletas devem deixar o capacete no Parque de Transição Durante a noite no saco vermelho “Bike Gear”

- **Autocolantes** com número do atleta – todos colocados e no equipamento correto
- Dorsal

Há assistência técnica da BIKEFIX junto ao IRONMAN Village e na entrada do Parque de Transição.

IRONDOME – BRIEFING

O IRONDOME encontra-se no Hipódromo de Cascais, que dista cerca de 600 metros da Baía de Cascais.

O Briefing a atletas decorre no sábado dia 29 de Setembro:

13:00 – PRO Briefing

14:00 – AGE –GROUP (Inglês)

15:00 – AGE –GROUP (Português)

16:00 – AGE –GROUP (Espanhol)

LOCAL DE FESTAS – IRONDOME

Welcome Banquet

A cerimónia de abertura na sexta-feira dia 28 de Setembro está aberta aos atletas sem custo e a acompanhantes que adquiram o bilhete online na Active, no secretariado ou na entrada do IRONDOME. O preço é de 20€ .

Entrega de Prémios, Alocação de Slots para o IRONMAN 70.3 World Championships e Festa de Encerramento

A Entrega de Prémios e Slots decorre no domingo, dia 30 de Setembro e está aberta aos atletas sem custos, os acompanhantes podem adquirir o seu bilhete de acesso online na Active, no secretariado ou na entrada do IRONDOME. O preço é de 20€.

BANHOS – Hipódromo

Após o final da prova os atletas poderão tomar banho no baneários no hipódromo, junto do Parque de Transição

6. PERCURSOS

PERCURSO NATAÇÃO – 1900 METROS



1 volta, com início na Praia da Ribeira pelo sistema de vagas, em que os atletas contornarão as boias existentes, terminando na Marina de Cascais. O tempo limite deste segmento é de 1h10 minutos.

PARTIDAS

3 partidas distintas:

- PRO Homens às 7:27
- PRO Senhoras às 7:30
- Age Group em “Rolling Start” com início às 7:35 e no final Estafetas e Everis Corporate Division

Posicionamento para a partida por tempos – rolling start

Designa-se por “Rolling Start” uma partida continua em que os atletas vão percorrendo as caixas de partida até chegarem ao corredor de saída. Vão partido poucos atletas de cada vez com o objetivo de reduzir a quantidade de atletas a fazer o percurso de natação em simultâneo, melhorando a sua segurança na água.

Caixas de Partida

Os atletas deverão escolher as caixas de partida segundo a sua categoria, PRO ou Age Group. Os atletas Age Groups deverão selecionar uma caixa de partida de acordo com o tempo esperado para completar o seu segmento de natação:

- PRO: só para atletas profissionais
- Sub 25: Age Groups que estimam nadar abaixo de 25 minutos
- Sub 35: Age Groups que estimam nadar abaixo de 35 minutos
- Sub 45: Age Groups que estimam nadar abaixo de 45 minutos
- Over 45: Age Groups que estimam nadar acima de 45 minutos

Para os atletas PRO o tempo de prova inicia-se com o tiro de partida.

Para os atletas Age Groups o tempo de prova inicia-se quando estes passam nos tapetes de cronometragem situados no pórtico de partida “insuflável da IRONMAN”.

NATAÇÃO – REGRAS

- Cada atleta é responsável por conhecer e cumprir o percurso.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos
- Botas de neoprene ou de outro tipo não são permitidas, desde que a temperatura da água esteja acima de 18,3º Celsius
- Óculos de natação são permitidos
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca da prova fornecida no secretariado, durante o percurso de natação e até ao Parque de Transição, sendo permitido o uso de outra touca por baixo.
- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º Celsius para a categoria PRO e 24,5º Celsius para os Grupos de Idade.
- Qualquer assistência prestada ao atleta durante o percurso de natação conduz à desqualificação. Aos árbitros e pessoal médico reserve-se o direito de remover atletas do percurso, caso seja considerado que não estão reunidas as condições de segurança para o atleta ou faça perigar a segurança de outros atletas.
- O fato isotérmico não pode ter mais de 5mm de espessura.
- Os atletas que decidam usar fato isotérmico entre os 24.5º (76.1º Fahrenheit) e os 28.8º Celsius (83.8º Fahrenheit) serão excluídos dos prémios para as suas categorias, incluindo acesso aos slots para o IRONMAN 70.3 World Championship ou Roll-down slots.
- É obrigatório competir com o tronco coberto durante toda a competição, incluindo na natação

TRANSIÇÃO 1 – REGRAS

O acesso à 1ª Transição é feito pela rampa do Clube Naval, aqui os atletas têm acesso aos cabides onde se encontram pendurados os sacos amarelos “Swim Exit” com sapatos de corrida e onde podem deixar o material de natação. Têm uma tenda por género para trocar roupa em caso de necessidade. Deslocam-se a pé até ao Parque de Transição onde efetuam a

TRANSIÇÃO 2 – REGRAS

- Acesso ao parque de transição pela estrada desde a saída da água, a uma área de cabides onde se encontram pendurados os sacos vermelho (ciclismo) “Bike Gear” com o material de ciclismo e azul (corrida) “Run Gear” com o material de corrida. Aqui os atletas equipam-se para o segmento de ciclismo e têm uma tenda por género para trocar roupa em caso de necessidade. Depois recolhem as suas bicicletas dos suportes do PT e dirigem-se à saída do mesmo.

- O equipamento de natação (i.e. touca, olhos, fato) tem que ser guardado no saco de transição vermelho “Bike Gear” do ciclismo se não foi guardado no saco amarelo “Swim Exit” na 1ª transição. Se utilizou sapatos de corrida tem que os deixar neste saco.
- O capacete deve ser colocado na cabeça e apertado antes de recolher a bicicleta do suporte.
- Não é permitido montar antes da área designada “mount line à saída do PT.
- Não é permitido tocar ou interferir com o equipamento de outro atleta no PT.

PERCURSO CICLISMO - 91,1 KM



O Percurso tem 1 volta, com Início no Hipódromo, Avenida Marginal em direção a Lisboa, sendo o retorno em Alcântara, regressam ao Concelho de Cascais pela mesma Avenida Marginal até ao Estoril. Sobem então a Avenida dos Bombeiros Voluntários, a Avenida da República e a Avenida de Alcabideche entrando no centro de Alcabideche, Atrozela e acesso ao Autódromo do Estoril. Saiem em direção à Estrada Nacional 9, acesso à EN 9-1, Estrada da Serra, Vale de Cavalos, Janes, Malveira da Serra, Arneiro, Biscaia, onde fazem o retorno, descendo de novo à Malveira da Serra, Guincho e Cascais, terminando no Hipódromo.

Há 3 zonas de abastecimento no percurso de ciclismo com água, bebida isotónica, barras energéticas e bananas:

- KM 25,2 em Lisboa junto do 1º retorno
- KM 44,2 em Sto Amaro
- KM 64,3 no Autódromo do Estoril

O tempo limite de prova até o atleta terminar o ciclismo é de 5h15 (natação

mais ciclismo).

CICLISMO – REGRAS

- **DRAFTING NÃO PERMITIDO** - É interdito “andar na roda” de outra bicicleta ou quaisquer veículos no percurso. Pedalar “lado a lado” não é permitido, excepto se o atleta do lado direito estiver a ultrapassar também ele outro atleta ou veículo. A zona de vácuo considerada entre bicicletas é de 12m e a sua distância é medida da parte da frente da roda dianteira da bicicleta da frente, à parte da frente da roda dianteira da bicicleta que está atrás. Um atleta que entre na area de vácuo dos 12m da bicicleta à sua frente, tem que completar a ultrapassagem dentro de 25 segundos. Após este periodo de tempo o atleta que está mais atrás terá que manter uma distância de 12 metros para o atleta da frente.

Draft Penalty: 5 minutos na Penalty Box.

- Cada concorrente é responsável por conhecer e cumprir integralmente o percurso.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança. Não obedecer implica a sua desqualificação.
- Os atletas devem ter uma conduta exemplar, não prejudicar outros atletas, ou cocloca-los em perigo. Se o desrespeitarem resultará em desqualificação.
- O capacete terá um autocolante com o número voltado para a frente. O dorsal deverá obrigatoriamente estar voltado para trás, O dorsal não pode ser modificado de nenhuma forma, resultando do seu dano propositado a desqualificação.
- Os atletas têm que ter o autocolante da bicicleta fixo e o número inteiramente visível de ambos os lados.
- O capacete é de uso obrigatório em todo o percurso, terá que estar sempre apertado enquanto o atleta estiver maneando a bicicleta e até estar colocada no seu suporte no PT.
- Existem zonas reservadas para depósito de lixo. Qualquer atleta que deite o seu lixo ou bidons fora destas zonas será penalizado com desclassificação.
- Os atletas são responsáveis pela manutenção e reparação da sua bicicleta.
- Os atletas podem andar ao lado da bicicleta mas não podem progredir sem a bicicleta.
- Comunicações ou aparelhos electrónicos de qualquer tipo, como telemóveis, câmaras (incluindo GO PROS) radios, são expressamente proibidos. O seu uso resulta em desclassificação. **AUSCULTADORES NÃO SÃO PERMITIDOS EM NENHUMA FASE DO EVENTO.**
- **APOIO MÉDICO.** Se necessário algum apoio medico, há meios ao longo de todo o percurso.
- Tempos de corte (Cut-off times) serão aplicados conforme este Regulamento e explicados no Guia e Briefing ao atleta. A razão destes cortes está intimamente ligada à segurança dos atletas e necessidade de abertura das vias ao trânsito local. Os cortes terão que ser cumpridos e respeitados pelos atletas.
- Apoio técnico da BIKEFIX estará localizado estação principal ao KM6 e KM52 em S.Pedro do Estoril.

- As Penalty Box no ciclismo, estão localizadas ao Km 6,5; Km 48,3 e Km 89,3.
- VEÍCULO DE RECUPERAÇÃO – Haverá um veículo de recolha dos atletas que fiquem por alguma razão parados no percurso, ou tenham ultrapassado o tempo de Cut-off.

TRANSIÇÃO 3 - REGRAS

- Os atletas entrarão no Hipódromo pelo acesso ao Parque de Estacionamento ao lado do Hipódromo.
- Têm que desmontar na linha “Dismount Line”, se não o fizerem serão penalizados.
- Têm que manter o capacete colocado e afivelado até deixarem a bicicleta pendurada no seu espaço.
- Percorrem o seu corredor e deixam a bicicleta pendurada no seu lugar do suporte. Percorrem o PT até ao local onde se encontram os sacos, recolhem o saco azul “Run Gear” para mudança de equipamento para a corrida e deixam o equipamento de ciclismo nesse mesmo saco.
- Não é permitido tocar ou interferir com o equipamento de outro atleta no PT.

PERCURSO CORRIDA - 21,1 KM



Percurso de 2 voltas pela Av. Marginal até ao Estoril. O retorno Este é em S. Pedro do Estoril. O regresso a Cascais é integralmente pelo Percurso inverso, sendo o retorno Oeste na Rotunda do Centro Cultural de Cascais. O percurso tem uma ligeira diferença altimétrica. A Meta encontra-se na Baía de Cascais na 3ª passagem pela mesma.

Há 4 zonas de abastecimento no percurso de corrida com gel, fruta, água, coca cola e bebida isotónica:

- KM 0,5,; 10,8; 20,7 no Centro Cultural de Cascais
- KM 3,4; 13,5 no Estoril sentido Este
- KM 5,4; 15,5 S.Pedro junto ao retorno

- KM 7,7; 17,8 no Estoril sentido Oeste Este

CORRIDA – REGRAS

- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- É permitido caminhar. Gatinhar é permitido na reta da meta caso o atleta tenha dificuldade de locomoção, apenas se monitorizado pelo pessoal médico.
- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- 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
- Os atletas têm que respeitar as instruções de todas as entidades da organização.
- O tronco tem que estar coberto em toda a prova, por top ou t-shirt.
- Tempos de corte - Cut-off aplicado neste percurso é coincidente com o tempo máximo para realização da prova, 8h30’.
- **POLÍTICA PARA CORTAR A META.** Amigos, familiares, membros e ou outros espectadores não estão autorizados a cortar a linha de meta ou entrar na recta da meta com atletas em prova. Atletas que não cumpram esta regra serao desclassificados.
- É permitido ter abastecimento próprio apenas nos locais dos abastecimentos oficiais de corrida e estes podem ser entregues aos atletas por elementos da sua equipa pessoal. Fora das zonas de abastecimento é proibido aos atletas aceitar qualquer abastecimento.

ESTAFETAS – EVERIS CORPORATE DIVISION

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos de qualquer uma das provas, no formato de Estafeta.

Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desclassificação.

TRANSIÇÃO RELAY – ESTAFETAS EVERIS

- Os nadadores saiem da água e encontram o ciclista da sua equipa na RELAY BOX à entrada do PT, entregando o seu Chip ao ciclista da equipa. O ciclista tem que esperar pelo Chip antes de retirar a bicicleta do suporte.
- Chip equivale ao “testemunho”. O nadador inicia a prova com o Chip e o corredor tem que cortar a meta com o Chip no tornozelo.
- Assim que o nadador termina o seu segmento de natação, deve abandonar de imediato o PT. Assim que o ciclista inicia o seu segmento, o corredor é autorizado a entrar no PT.
- Quando o ciclista regressa, volta a colocar a bicicleta no seu suporte e dirige-se à RELAY BOX à saída do PT, e entrega em mão o Chip ao corredor.

- O ciclista tem então que abandonar de imediato o PT.
- Quando terminam o seu segmento, os atletas têm bebida e alimento de recuperação junto ao PT.
 - Na reta da meta existe um local sinalizado para os atletas que fizeram os percursos de natação e de ciclismo se encontrarem com o corredor e cortarem a meta em conjunto.
 - Todos os atletas da equipa devem cortar a linha de meta juntos, para terem acesso às suas medalhas e t-shirts finisher.

Os percursos e as distâncias podem ser alterados por motivos de força maior, estando ao critério da organização essa decisão até ao dia da prova.

TEMPOS DE CORTE - CUT-OFF TIMES

- Natação: 1h10m de prova
- Ciclismo: Cruzamento da Malveira / início da estrada da Biscaia Km 72,4 hora limite de passagem 12h30 ou 4h45' tempo individual de prova
- Final do Ciclismo: 13h15 hora de Portugal ou 5:30 à entrada do PT tempo individual de prova
- 8h30m tempo total máximo de prova

RESULTADOS

Serão publicados no website oficial em www.Ironman.com

7. INSCRIÇÕES

As inscrições são efectuadas através do website oficial da competição em www.ironman.com através do sistema da Active.

A organização reserve-se ao direito de limitar o número máximo de inscritos, em qualquer altura até ao evento.

8. PRÉMIOS

- Os atletas profissionais têm um prémio monetário de 15.000 dólares no total, distribuídos igualmente por género.
- Os atletas de Age-Groups têm troféus para os 3 primeiros de cada escalão.
- As Estafetas - everis relay têm troféu para as 5 primeiras equipas em termos absolutos.
- **Troféu Campeão de Portugal IRONMAN 70.3**

Na edição de 2018 do IRONMAN 70.3 Portugal Cascais vão ser entregues troféus aos Portugueses melhor classificados em prova, de acordo com os

seguintes critérios:

- Melhor tempo absoluto (por género) incluindo atletas profissionais
- Primeiros classificados (por género) de cada AGE-GROUP.

- Classificações de Atletas de Nacionalidade Portuguesa

Será publicada a classificação absoluta dos atletas de nacionalidade Portuguesa.

Chegou o ranking nacional IRONMAN 70.3 Oficial

Todos os anos actualizaremos uma tabela dos resultados de todos os atletas nacionais nesta prova, com o ano em que realizaram o seu melhor tempo em Portugal.

- **Troféu Rei e Rainha da Montanha**

Troféu para o primeiro atleta absoluto masculino e feminino, um Rei e uma Rainha que reinarão 1 ano.

A contagem vai ser entre o km 68,67 – na entrada da Barragem do Rio da Mula, em frente à Quinta do Pisão e o km 74,55, que coincide com o retorno na Biscaia. Neste troço encontrará a subida mais íngreme da prova, a seguir à Quinta do Pisão, com 10% de inclinação.

O troféu será para o primeiro atleta absoluto masculino e feminino, um Rei e uma Rainha que reinarão 1 ano.

Existirá um ranking para que todos os “súbditos” possam comparar tempos de prova ou em treino e sonhar tomar um dia o “trono”.

O troféu é atribuído apenas a atletas que completem o IRONMAN 70.3 Portugal, cumprindo todos os tempos limite por segmento (cut-off).

- **Troféu para o Age-Groups masculino e feminino que efetue o melhor tempo em cada segmento** (Natação, Ciclismo e Corrida)

O troféu é atribuído apenas a atletas que completem o IRONMAN 70.3 Portugal, cumprindo todos os tempos limite por segmento (cut-off).

- A Prova dará acesso a 50 Slots para o IRONMAN 70.3 World Championships 2019 que se realiza em Nice. Esta é efetuada após a cerimónia da entrega dos prémios, sendo os slots distribuídos de forma proporcional ao número de inscrições por género e age group. Os atletas que conquistem slots terão de os aceitar e fazer a sua inscrição durante o evento.

9. IRONKIDS

DIA DA PROVA – 29 de Setembro às 11:00

DISTÂNCIAS

As provas de Aquatlo IRONKIDS contêm os segmentos de natação e corrida e têm diferentes distancias para cada escalão de idade, entre os 7 e 15 anos. O Escalão é determinado pela data de nascimento dos atletas referente a dia 31 de Dezembro do presente ano.

Grupo de Idade	Ano de nascimento	Natação	Corrida
A	2009/2010/2011	50m	400m
B	2007/2008	100m	800m
C	2005/2006	200m	1000m
D	2003/2004	300m	2000m

Cada data de nascimento corresponderá a um grupo de partida.

PERCURSOS

IRONKIDS CASCAIS PORTUGAL

PERCURSO / COURSE
400m / 800 / 1000m / 2000m

ESCALÕES / AGE GROUPS

- A** (SHARKS)
* 2009
* 2010
* 2011
- B** (SEA LIONS)
* 2007
* 2008
- C** (DOLPHINS)
* 2005
* 2006
- D** (SHARKS)
* 2003
* 2004

* Ano nascimento / Year of birth

IRONMAN 70.3 Portugal Cascais **CASCAIS**

Seguira e alterações / subject to alterations

INSCRIÇÕES

No website oficial www.ironman.com e no secretariado da prova, limitado a 400 lugares.

O Termo de Responsabilidade está acessível online e tem que obrigatoriamente ser entregue no Secretariado no momento da recolha do kit do atleta.

A inscrição inclui:

- Touca para usar na prova
- T-shirt que recebe na meta
- Medalha IRONKIDS que recebe na meta
- Bebidas na meta