

PROVA ABERTA DE NATAÇÃO · BTT · CORRIDA INDIVIDUAL OU POR EQUIPAS

É TAMBÉM PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NUMA SÓ MODALIDADE

PROVA ADULTOS NATAÇÃO 500M · BTT 20KM · CORRIDA 10KM

PROVA JOVEM ATÉ AOS 14 ANOS NATAÇÃO 200M · BTT 4KM · CORRIDA 1KM

INSCRIÇÕES CÂMARA MUNICIPAL DE LAGOA · TRIATLOTRIHOSLAGOA@GMAIL.COM · 296 960 600

























III Triatlo Trilhos da Lagoa

Lagoa – Açores

Prova Aberta

1. Organização/Enquadramento

O "III Triatlo Trilhos da Lagoa" é uma organização conjunta da Câmara Municipal da Lagoa, do CALAG, do Clube Náutico de Lagoa e da Federação de Triatlo Portugal.

Este evento está aberto à participação de todos os cidadãos do género masculino e feminino, interessados em experimentar a modalidade na sua vertente individual ou de estafetas (por equipas de dois ou três participantes).

A organização do evento subdivide-se em 3 provas/categorias:

- Prova Jovem dos 8 aos 14 anos inclusive e feitos até 31 de Dezembro de 2019;
- Prova Adultos > 15 anos;
- Estafetas/Equipas (14 ou mais anos).

Existindo a possibilidade de participarem atletas federados pela Federação de Triatlo Portugal visto que se trata de uma prova homologada pela própria instituição.

Este evento tem como objetivo incutir na comunidade o prazer pela atividade física, estilos de vida saudáveis, combatendo o sedentarismo e despertar o interesse pela modalidade com a realização de uma prova de natação, BTT e corrida.

2. Local/ Horário/ Programa

Local: Porto da Caloura

Data: Domingo (08 de Setembro de 2019)

Horário:

08h00 às 09h00 — Secretariado: Entrega de dorsais e transporte do material de acordo com o circuito;

08h00 às 09h15 – Concentração dos participantes e respetivo material, verificação técnica (todos os atletas devem apresentar-se devidamente equipados);

09h15 - Reunião técnica;

09h30 - Início do evento Prova Jovem;

10h00 - Início do evento Prova Adultos;

a) Início da prova de Natação (águas abertas) no Porto da Caloura;









- b) Chegada ao Parque de Transição no Porto da Caloura, início da prova de BTT até à freguesia do Cabouco (Praça Dona Amélia);
- c) Chegada à freguesia de Cabouco (Praça Dona Amélia), início da prova de corrida terminando no Portinho de São Pedro/Sede do Clube Náutico de Lagoa.

13h00 – Hora limite para concluir a prova de triatlo;

13h30 – Lanche e Entrega de Prémios.

Será da responsabilidade dos participantes o transporte e levantamento do material necessário para a participação no evento, apresentando o dorsal.

3. Descrições dos percursos/provas

- 3.1. **Natação:** No mar (Águas Abertas) numa só volta, será realizada no Porto da Caloura.
- 3.2. **BTT:** Percurso em linha, início no Porto da Caloura terminando na freguesia do Cabouco (Praça Dona Amélia), nível técnico fácil e físico médio, percorrendo trilhos em piso de asfalto, terra, cascalho e zonas habitacionais. (Percurso aberto ao trânsito).
- 3.3. **Corrida:** Percurso em linha, nível técnico fácil e físico médio, percorrendo trilhos em piso de asfalto, terra, cascalho e zonas habitacionais. (Percurso aberto ao trânsito).

Sendo a meta final no Portinho de São Pedro – junto à sede do Clube Náutico Lagoa.









4. Escalões Etários/Distâncias

O "III Triatlo Trilhos da Lagoa" é um evento aberto a toda a comunidade não havendo grandes restrições ao nível de faixas etárias. As equipas são constituídas por um número mínimo de 2 e máximo de 3 participantes. Uma vez que se trata de provas de estafeta individual (Natação, BTT e Corrida), ou seja, de acordo com as características da equipa, cabe a cada uma delas organizar-se internamente informando o secretariado quais os participantes e as respetivas provas a realizar.

Categorias	Idades	Distâncias
Jovem	= 14 anos</td <td>Natação – 200m</td>	Natação – 200m
		BTT – 4.000m
		Corrida – 1.000m
Adultos	>/= 15 anos	Natação – 500m
		BTT – 20.000m
		Corrida – ≈ 10.000m
Estafetas/Equipas	>/= 14 anos	Natação – 500m
		BTT – 20.000m
		Corrida – ≈ 10.000m

Estas idades e distâncias aplicam-se para o género feminino e masculino;

Podem participar equipas mistas, em que a classificação final será única, não havendo distinção de escalões.

5. Locais de abastecimento/Primeiros Socorros

Natação: Início e final do segmento da prova – Porto da Caloura;

BTT: Início da prova e final na Praça Dona Amélia – Cabouco;

Corrida: Início da prova e final – Portinho de São Pedro – Clube Náutico Lagoa.

6. Regras/Responsabilidade Geral

- a) São adotadas regras no qual será da responsabilidade dos atletas conhecerem, respeitarem e cumprirem as instruções dos júris e responsáveis da prova, de forma a poderem disfrutar de uma atividade de carácter social, lúdica e desportiva;
- b) A participação na prova tem de estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- c) Os peitorais, dorsais e números nas bicicletas é da responsabilidade da entidade organizadora, a não ser que seja avisado previamente no ato da inscrição qual o número do(s) participante(s).









Natação

- a) Obrigatório o uso de touca e fato de banho;
- b) É proibido utilizar qualquer meio de propulsão ou aspiração facial;
- c) Todos os estilos de nado são permitidos;
- d) É necessário haver respeito e desportivismo no caso de estarem participantes de equipas diferentes próximos de forma a evitar distúrbios ou "lesões";
- e) Cada um do(s) participante(s) é responsável pelo cumprimento das distâncias previamente anunciadas.
- f) Será permitido uso de fato isotérmico, ficando ao critério do atleta.

BTT

- a) É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até colocar a bicicleta no suporte;
- b) É obrigatório o uso do dorsal, bem visível atrás das costas;
- c) Cada concorrente é responsável pelo conhecimento e cumprimento do percurso previamente anunciado;
- d) Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações pelos agentes de segurança;
- e) Durante a prova, cada participante é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação, exceto pelo veículo de assistência da organização;
- f) Não é permitido estar muito próximo dos restantes participantes mais de 20 segundos, (zona de vácuo) de forma a evitar acidentes em cadeia.

Corrida

- a) É obrigatório o uso de dorsal à frente da cintura, bem visível;
- b) Cada concorrente é responsável pelo conhecimento e cumprimento do percurso previamente anunciado;
- É permitido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que esteja ou não a competir desde que informe previamente a organização preferencialmente na folha de inscrição;
- d) Não é permitido acompanhar os atletas através de um veículo não autorizado pela organização.









7. Estafetas/Equipas

Serão compostas por equipas de 2 ou 3 participantes femininos, masculinos ou mistos;

Cada participante terá que informar no momento da inscrição qual o e/ou os segmentos que irá realizar;

Respeitar a zona e regras de transmissão (tocar na mão do colega).

8. Segurança/Organização do evento

Caso a organização e os órgãos de segurança entenderem que as condições climáticas possam por em risco a segurança, integridade física e psicológica dos participantes, o evento poderá ser adiado (durante 1 hora no máximo e/ou dias), poderá surgir também a possibilidade de restruturação momentânea prevalecendo o bem-estar dos participantes de forma a desfrutar ao máximo através da sua participação.

9. Mapa de Provas/ percursos

Natação



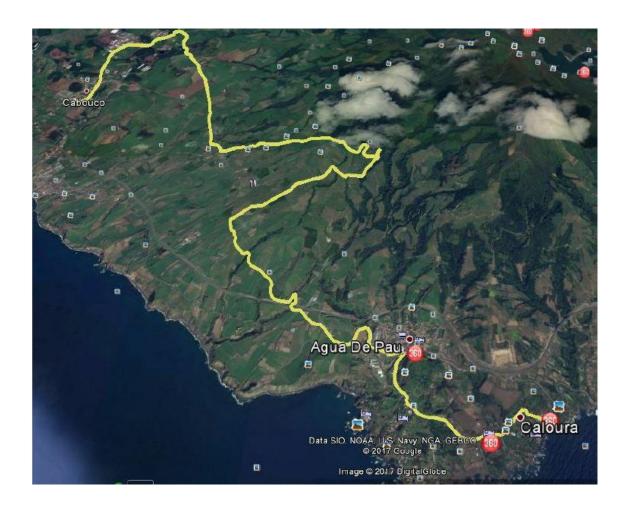








BTT/ Perfil Altimétrico













Corrida













10. Classificações/Prémios

Troféus: 1º, 2º, 3º Lugares para a Prova Jovem (Feminino e Masculino);

Troféus: 1º, 2º, 3º Lugares para a Prova Adultos (Feminino e Masculino);

Troféus: 1º, 2º, 3º Lugares para Estafetas/Equipas.

11. Inscrições

O valor das inscrições será de 5,00€ para a prova adultos e de equipas/estafetas, este valor será revertido para o clube de atletismo do concelho de Lagoa designado por CALAG, este clube é um dos nossos parceiros nesta 3ª edição do Triatlo Trilhos da Lagoa.

A taxa de inscrição inclui: acesso à prova, seguro, abastecimento nas zonas de transição, convívio final, kit triatlo Lagoa.

Prazo: Até ao fecho do secretariado no dia do evento, dia 08 de setembro às 09h00.

Inscrições no dia da prova: Apenas se a organização assim o entender, tendo em conta as condições reunidas para o bom funcionamento e segurança do evento/participantes.

Formas de inscrição: Preenchimento de um formulário online ou presencialmente nas instalações da Câmara Municipal de Lagoa, junto ao Gabinete de Desporto. Formulário online: https://forms.gle/gLjo23EP6Cw8c5SB9

Validação da inscrição: As inscrições apenas serão válidas após o envio do recibo de pagamento para o endereço de e-mail triallotrilhoslagoa@gmail.com

12. Outras indicações

Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso.

Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados ao longo do percurso.







