

IX TRIATLO DE CAMINHA

BRIEFING



Horários

6ª feira 28 de Maio de 2021

- **16:00 às 19:00** – Secretariado
- **19h00** - briefing no Hotel Porta do Sol Não é obrigatória a presença

Sábado, 22 de Maio de 2021

- **09:h00 às 12:50** – **Secretariado para ambas as provas junto ao PT**
- **09:30 às 13:00** - Check In para ambas as provas. **Não será permitida mais de metade da lotação do PT em simultâneo, pelo que os atletas devem estar presentes no PT com devida antecedência e permanecer no PT o minimo de tempo possivel**
- **13:00** – Hora limite de permanência de atletas no PT
- **13:50** – Início do Triatlo Longo de Caminha
- **14:00** - Início da Prova Aberta
- **15:00** – **Hora limite para terminar o percurso de natação**
- **18:20** – **Hora limite para conclusão do percurso de ciclismo**
- **20:30** – **Hora limite para conclusão da prova**
- Check out após o último atleta terminar o ciclismo

- Os atletas têm de cumprir as recomendações da FTP, nomeadamente o uso correto de máscara durante todo o período que se encontrem no local da prova, à exceção do período compreendido entre a partida e meta. Após a meta será entregue a cada atleta uma máscara cirúrgica, juntamente com o kit de meta.
- À chegada ao local da prova, os atletas terão de passar num posto de controlo, onde a FTP irá medir a temperatura corporal a todos os atletas e entregue declaração assinada.
- **Todos os pormenores no site da prova e regulamento.**
- Pedimos que mantenham sempre as distâncias de segurança e informem os vossos acompanhantes para cumprirem todas as regras de segurança em vigor, nomeadamente o uso de máscara e manter a distância de segurança

IX Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Prova Aberta de distância standard



Meta

Secretariado

Parque de Transição







Deslocação para a partida

- **Deslocação em autonomia.**
- **Após o cais da rua vão pela areia.**
- **Seguir as placas com indicação de cada prova.**
- **Atenção ao tempo desde o PT até à partida**
- **Não vão existir locais para deixar sacos**

Natação CN 1900m



-  Partida
-  Parque transição
-  Natação
-  Deslocação para partida

Natação PA 1500m



- Partida
- Parque transição
- Natação
- Deslocação para partida





Natação

- Percurso em linha
- Partida fora de água Seguem as Boias amarelas (2 a passar pelo meio só para os atletas dos 1900 metros e 4 a deixar na mão direita)
- O percurso será feito com a maré a começar a encher
- Temperatura da água prevista: **18 graus** medição oficial às 12h50
- Atenção à trajetória final para saída da água encostar à direita junto ao muro.

Natação

Em linha (1900m)






-  Partida
-  Parque transição
-  Natação
-  Bóias

Natação

Em linha (1500m)



-  Partida
-  Parque transição
-  Natação

1ª Transição Campeonato Nacional de Clubes



Parque de Transição 

Final Natação 

Início Ciclismo 

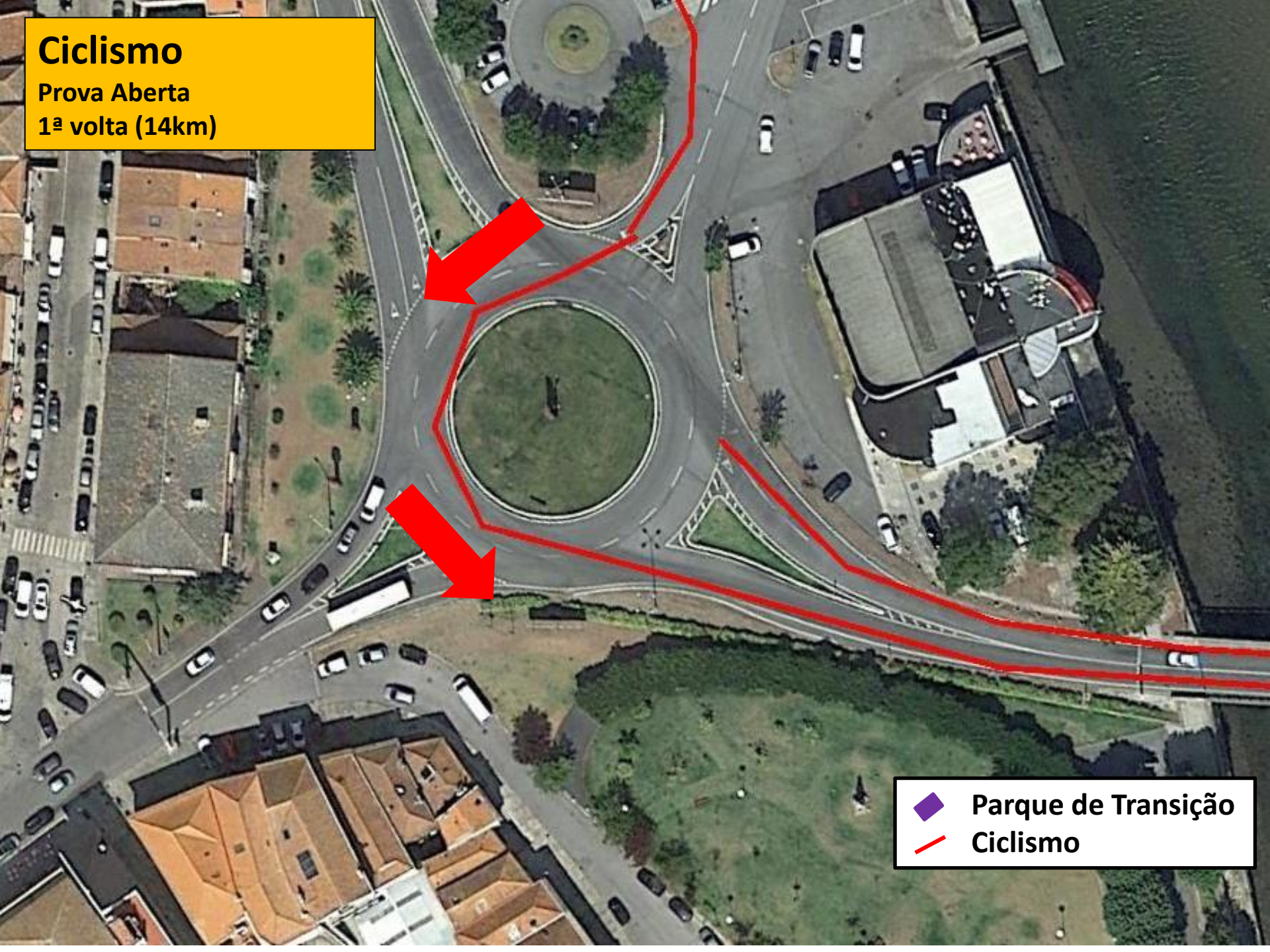
**1ª Transição
Prova Aberta**



Ciclismo

Prova Aberta

1ª volta (14km)



Parque de Transição



Ciclismo

Ciclismo

- **CN - 3 voltas de 30.000m cada**
- **PA- 2 voltas na Prova Aberta Standard com a 1ª volta mais curta**
atenção ao iniciar o percurso de ciclismo, têm que contornar a
rotunda e ir para norte (3ª saída)
- **Percurso de ida e volta na N13. Circular pela direita**
- **Trânsito encerrado**
 - Circular com atenção pois há possibilidade de entrarem carros no percurso
- **1 Abastecimento por volta**
 - Água e bebida isotónica em bidons, barras energéticas e fruta
 - Possibilidade de abastecimento pessoal a ser colocado no local de abastecimento
 - Os bidons e lixo só podem ser deitados fora na zona de abastecimento (quem o fizer fora dessa zona e for controlado pelos árbitros será desclassificado)






Ciclismo

Campeonato Nacional
3 voltas (90 km)

CICLISMO ABASTECIMENTO

WC



-  Parque de Transição
-  Ciclismo
-  WCs
-  Abastecimento
-  Penalty Box

Ciclismo

Prova Aberta

2 voltas (44km)

1ª volta pequena 14km

2ª volta 30 km

CICLISMO ABASTECIMENTO

WC



Ciclismo



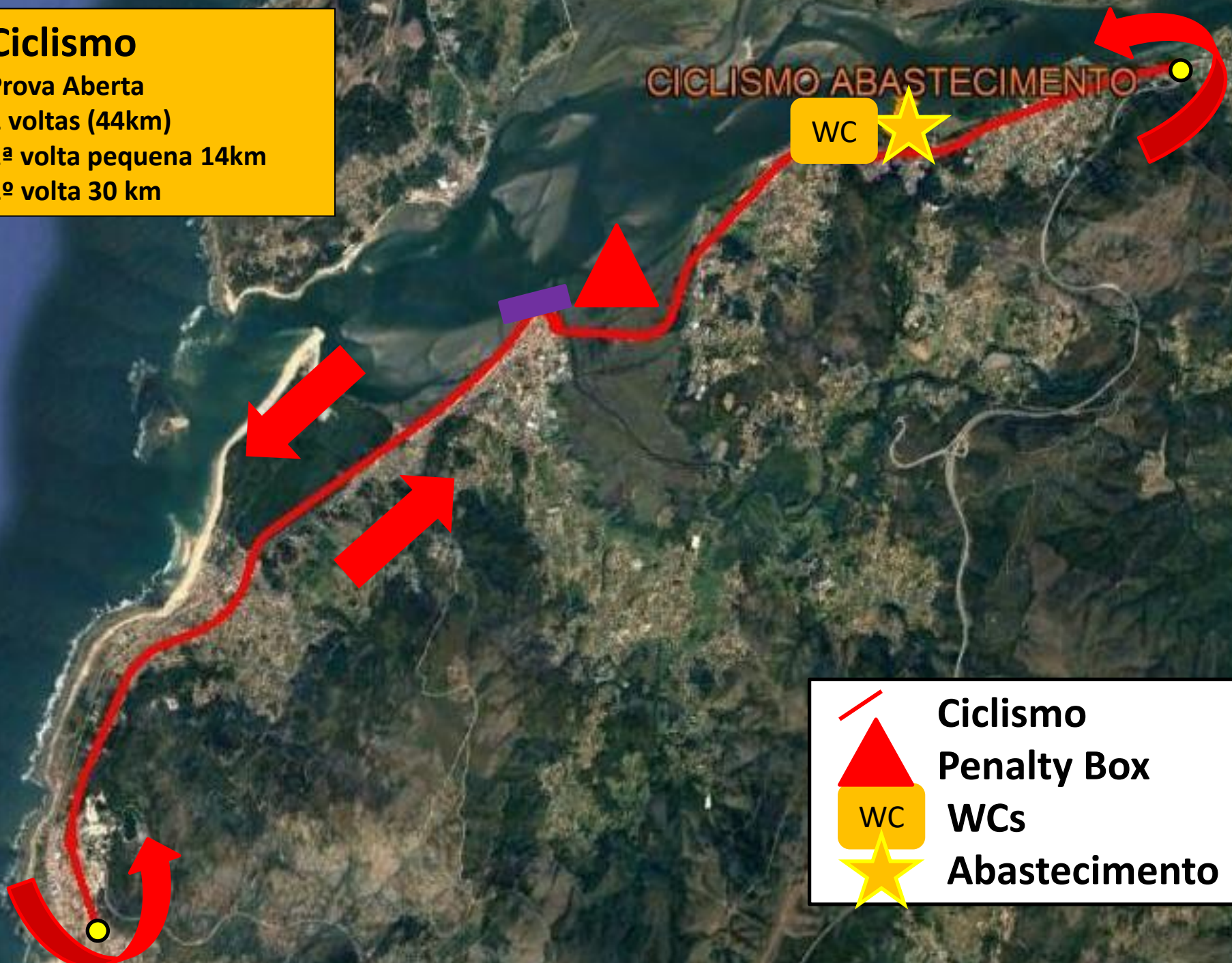
Penalty Box



WCs



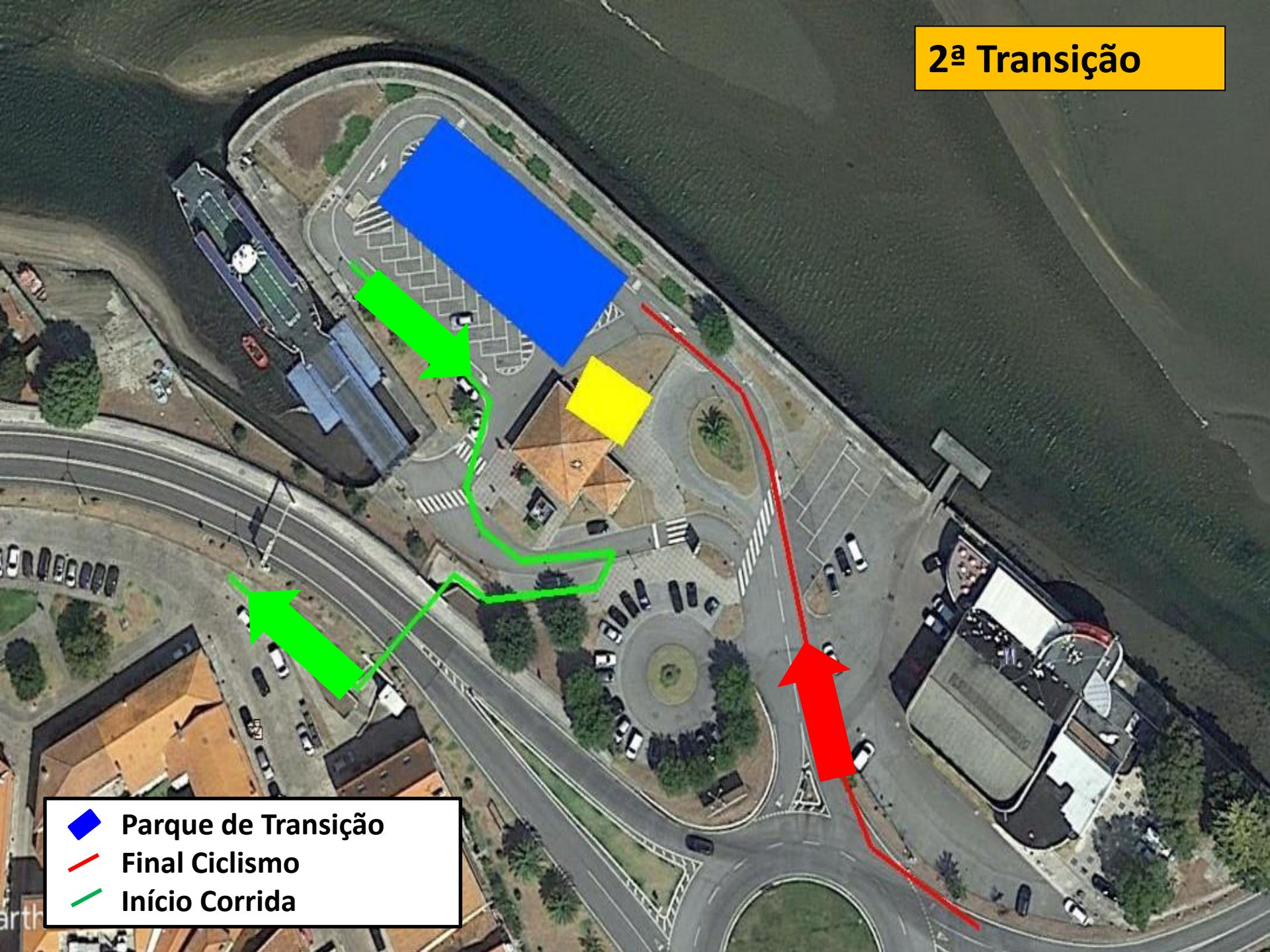
Abastecimento





Ciclismo

- **É proibido 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. Os atletas têm obrigatoriamente que circular pelo lado direito da estrada, não podem andar ao lado de outro atleta.
 - 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
 - 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 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- O atleta controlado pela arbitragem a “andar na roda” cartão azul, terá de ir à Penalty Box, localizada no percurso de ciclismo, junto do PT , onde ficará imobilizado durante 5 minutos.

2ª Transição



-  Parque de Transição
-  Final Ciclismo
-  Início Corrida

Corrida






Campeonato Nacional Longo 4 voltas

21100 metros

Prova Aberta 2 voltas

10800 metros



	Meta
	Corrida
	PT
	Retorno
	Penalty Box



Corrida

Pormenor parte 1



CORRIDA ABASTECIMENTO 1

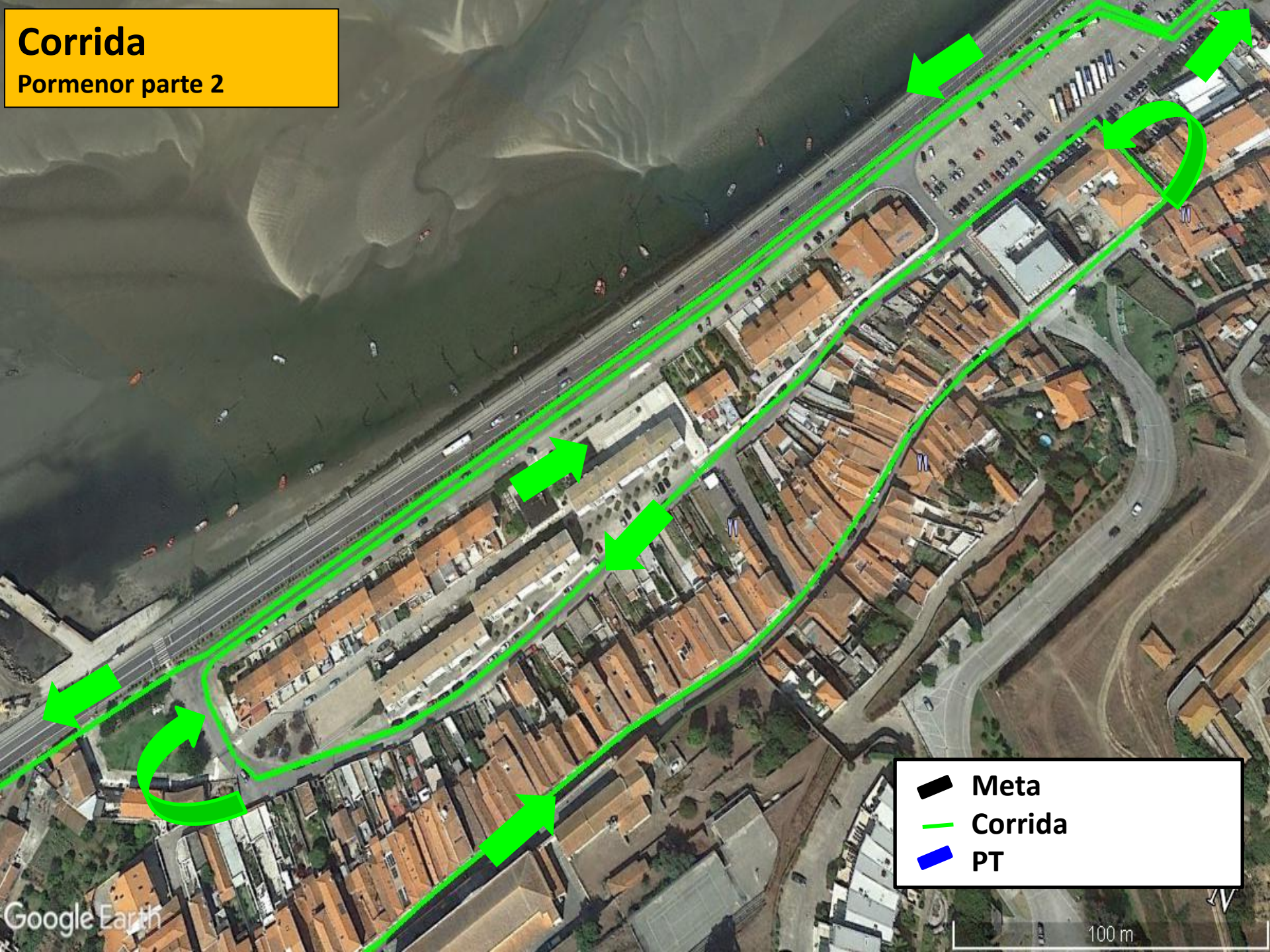
SECRETARIADO DIA DA PRO

-  Meta
-  Corrida
-  PT
-  Penalty Box

100 m

Corrida

Pormenor parte 2



-  Meta
-  Corrida
-  PT

100 m




Corrida

Pormenor parte 3



CORRIDA ABASTECIMENTO 2

RETORNO

-  Meta
-  Corrida
-  PT

Google Earth




©2021 Google

200 m



**Corrida – troço
final até à Meta**

CORRIDA ABASTECIMENTO 1

-  Parque de Transição
-  Meta
-  Final da Corrida

Corrida

- **Percurso citadino, a circular pelo lado direito**
- **Campeonato Nacional Longo 4 voltas e Prova Aberta 2 voltas**
- **Piso essencialmente de asfalto**
- **Trânsito encerrado, possibilidade de carros e pessoas.**
- **Abastecimento no início e retorno de cada volta Água, Bebida energética, cola, gel, fruta**
 - **Possibilidade de abastecimento pessoal a colocar no local**
- **Penalty Box no final de cada volta antes do retorno**
- **Encerramento do controlo de meta às 20h30**

Condições Meteorológicas

Previsão

- **Temperatura do ar:**
- **Temperatura da água:**
- **Vento:**
- **Céu:**

Outros dados

- **Ajudem-nos a preservar o local da prova e deixem o lixo junto dos abastecimentos**
- **WCs: Junto do PT, no abastecimento de ciclismo, no retorno da corrida mais próximo do PT**
- **Recordamos:**
 - **Fazer check in cedo limitação de atletas no PT**
 - **Deslocar para a partida**
 - **Não há local para sacos**
 - **Não há local para banhos**
- **Caso tenham dúvidas, contactar o Delegado Técnico à prova Fernando Correia por: email: fernando.correia@federacao-triatlo.pt ou telefone: 969063119**



Autor: JoLáVai

Boa Prova!!!!

