TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

7 DE AGOSTO DE 2022

moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

SÁBADO: 6 de Agosto de 2022	
16h00 às 19h20	Secretariado para ambas as provas Sala no edifício União Freguesias de Moura e Santo Amador junto ao Parque de Transição 2 - Moura
16h00 às 19h30	Check In para ambas as provas em ambos os Parques de Transição
19h00 às 19h30	Briefing Cineteatro Caridade - Moura
DOMINGO: 7 de Agosto de 2022	
06h00 às 06h15	Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 2 (Moura)
06h30 às 06h45	Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 1 (Barragem)
07h00	Início da Prova do Campeonato de Triatlo Longo
07h20	Início da Prova Aberta
08h20	Cut Off hora final para terminar o percurso de Natação
11h30	Cut Off hora final para terminar o percurso de Ciclismo
14h00	Hora limite para conclusão da prova
14h15	Cerimónia de Entrega de Prémios (Junto à Meta) Pódios para Classificação Absoluta Individual e por Equipas - Entrega de Prémios assim que as Classificações forem validadas
11h50	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais no Parque Transição 2 (Moura) - A Organização assegura o transporte dos equipamentos de Natação para o Parque de Transição 2 (Moura) - Após chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da Organização, os atletas poderão aceder ao PT2 e levantar o seu material do Parque de Transição exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.

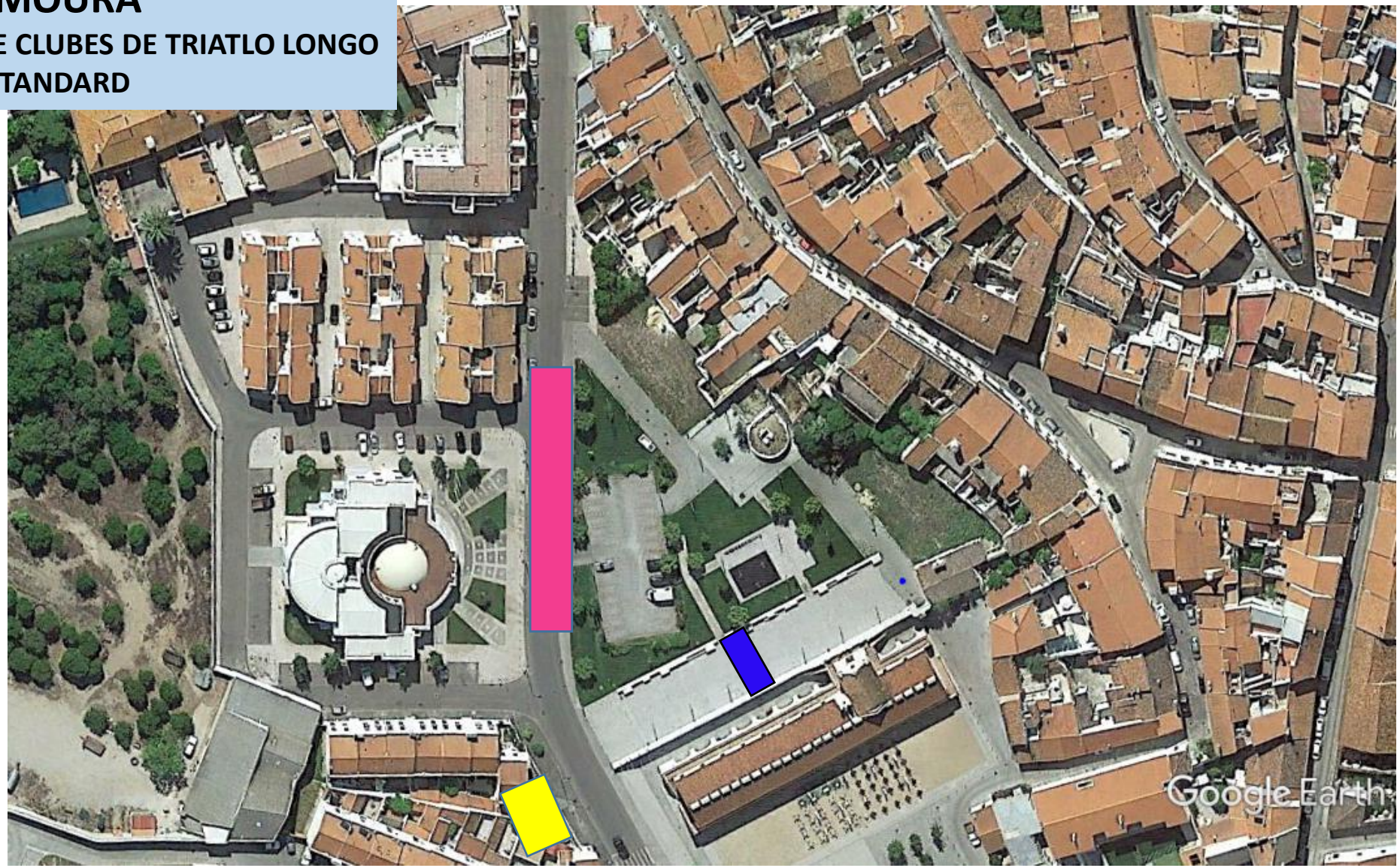
TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO
PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Secretariado

Parque Transição 2

Meta



moura câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

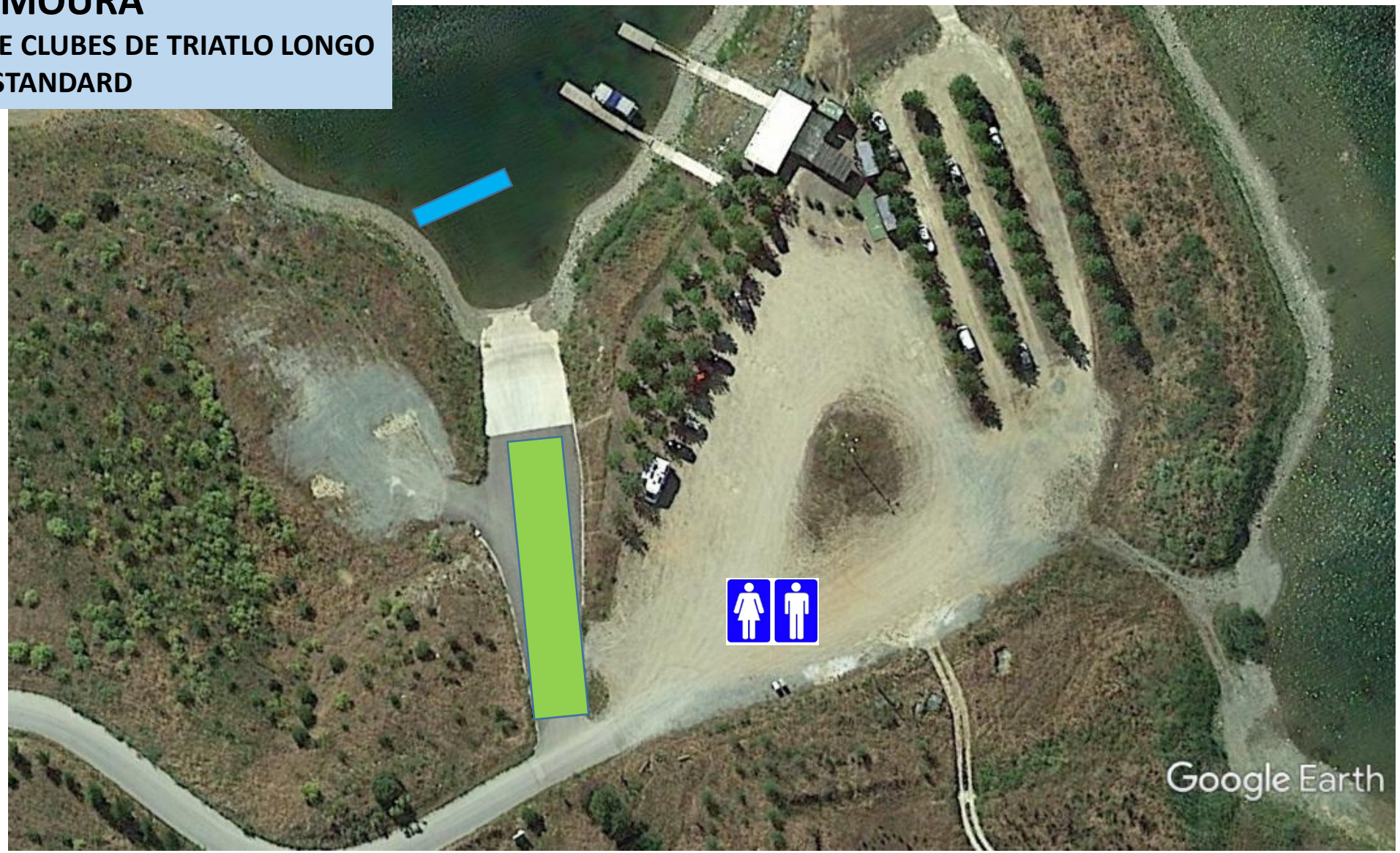
TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO
PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Partida

Parque Transição 1

WC



moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

DESLOCAÇÃO PARA A PARTIDA NATAÇÃO

- Deslocação em Autonomia para Barragem
  - **Não será permitido a saída de veículos da Barragem após a Partida do CN Clubes Longo pelas 07h**

- Solicitação de transporte à Organização:
  - **Transporte às 06h para partida às 06h15, junto ao Secretariado (União Freguesias Moura e Santo Amador)**

- Não vai existir locais para deixar sacos

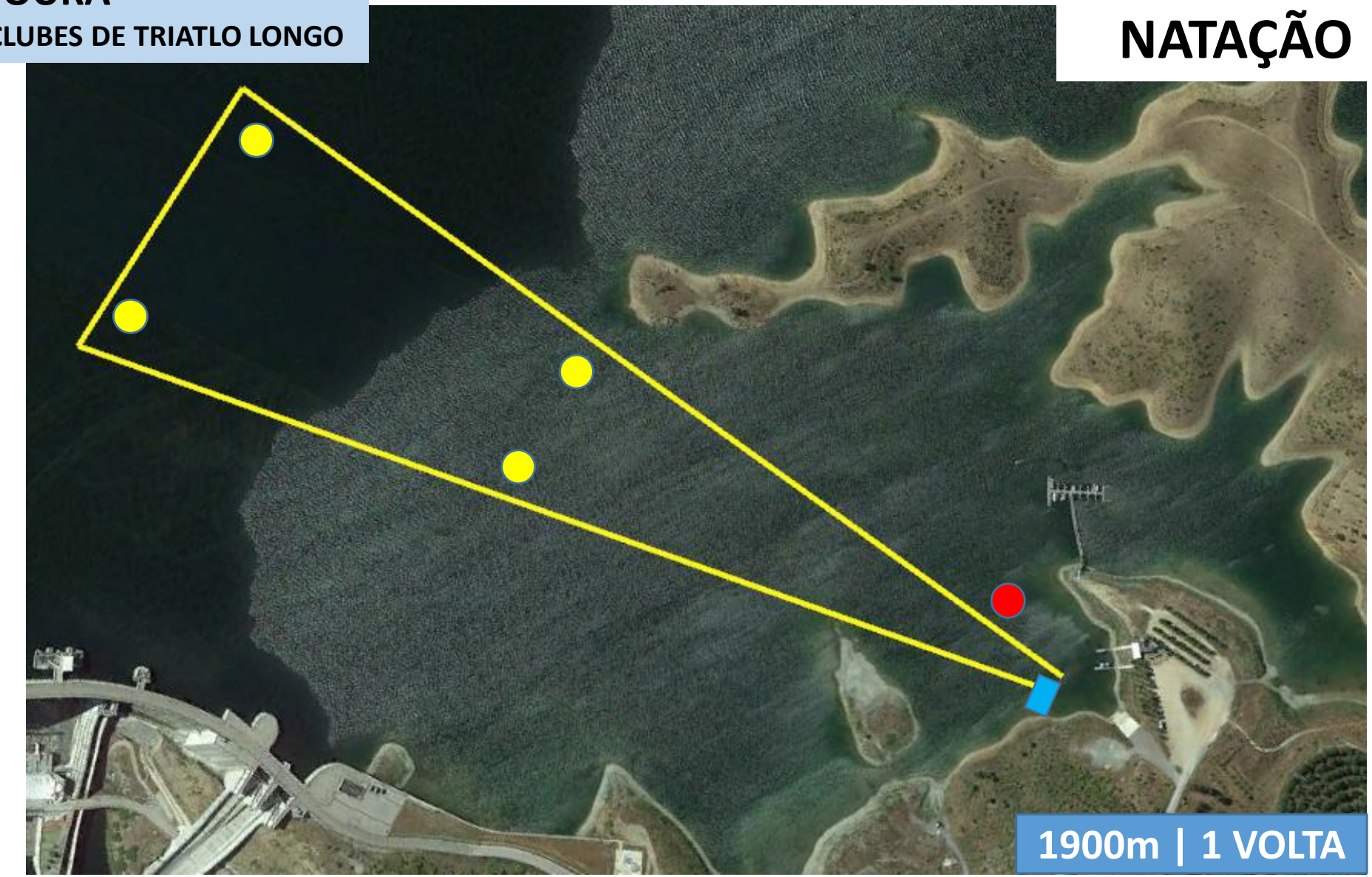
TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

NATAÇÃO

Partida

Natação



moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

TRIATLO LONGO DE MOURA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

NATAÇÃO

Partida

Natação

moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

NATAÇÃO

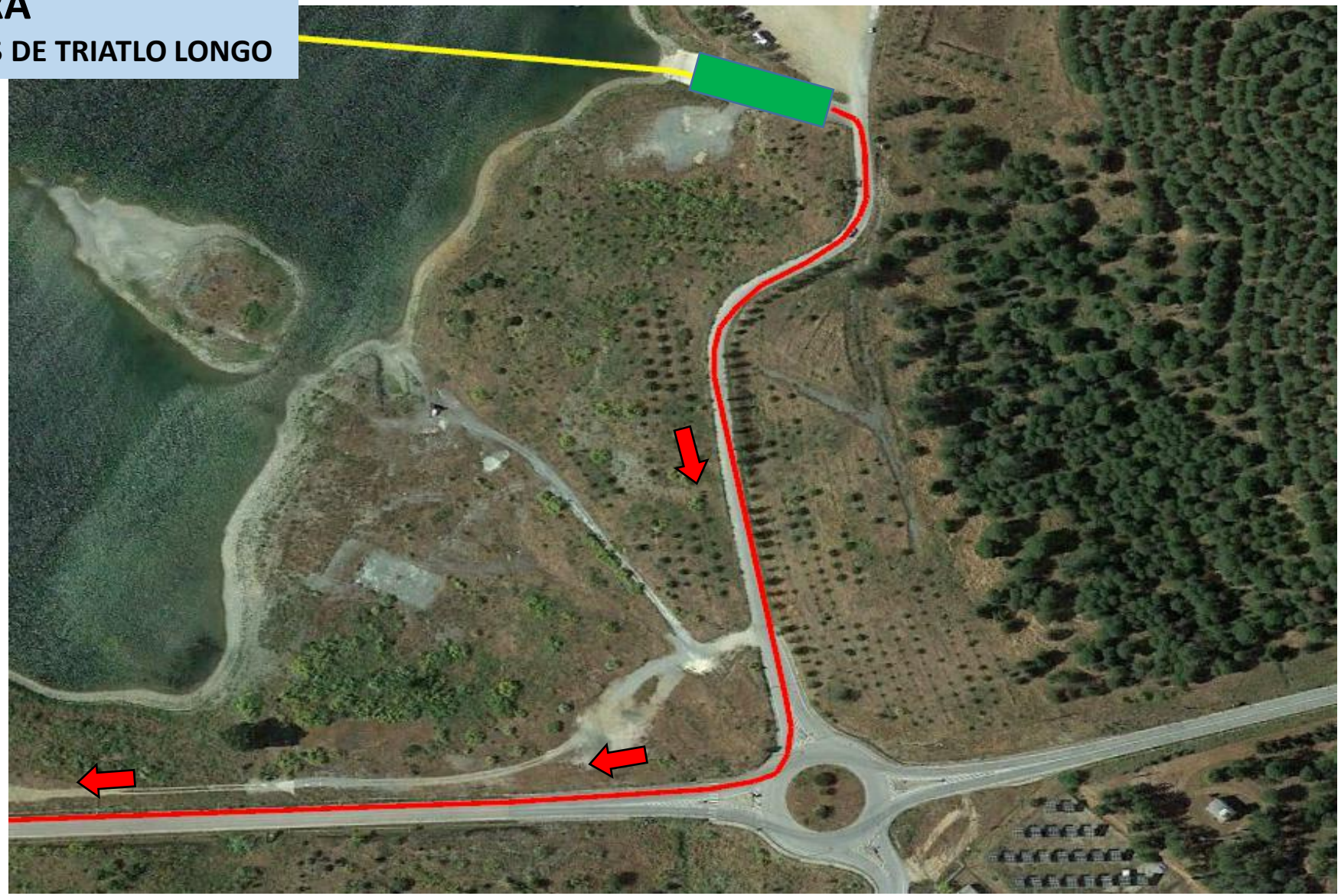
- Partida dentro de água
- Percurso 1900m CN Clubes Longo- Percurso de 1 volta com as **4 bóias** contornadas pela esquerda
- Percurso 1500m Prova Aberta - Percurso de 1 volta com as **2 bóias** contornadas pela esquerda
- Temperatura Prevista: 24º a 25º | Mediação Oficial às 06h00
- Trajetória final de saída da água: Contornar a bóia vermelha pela direita (sinalização de saída)

TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

Final Natação

Início Ciclismo



moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

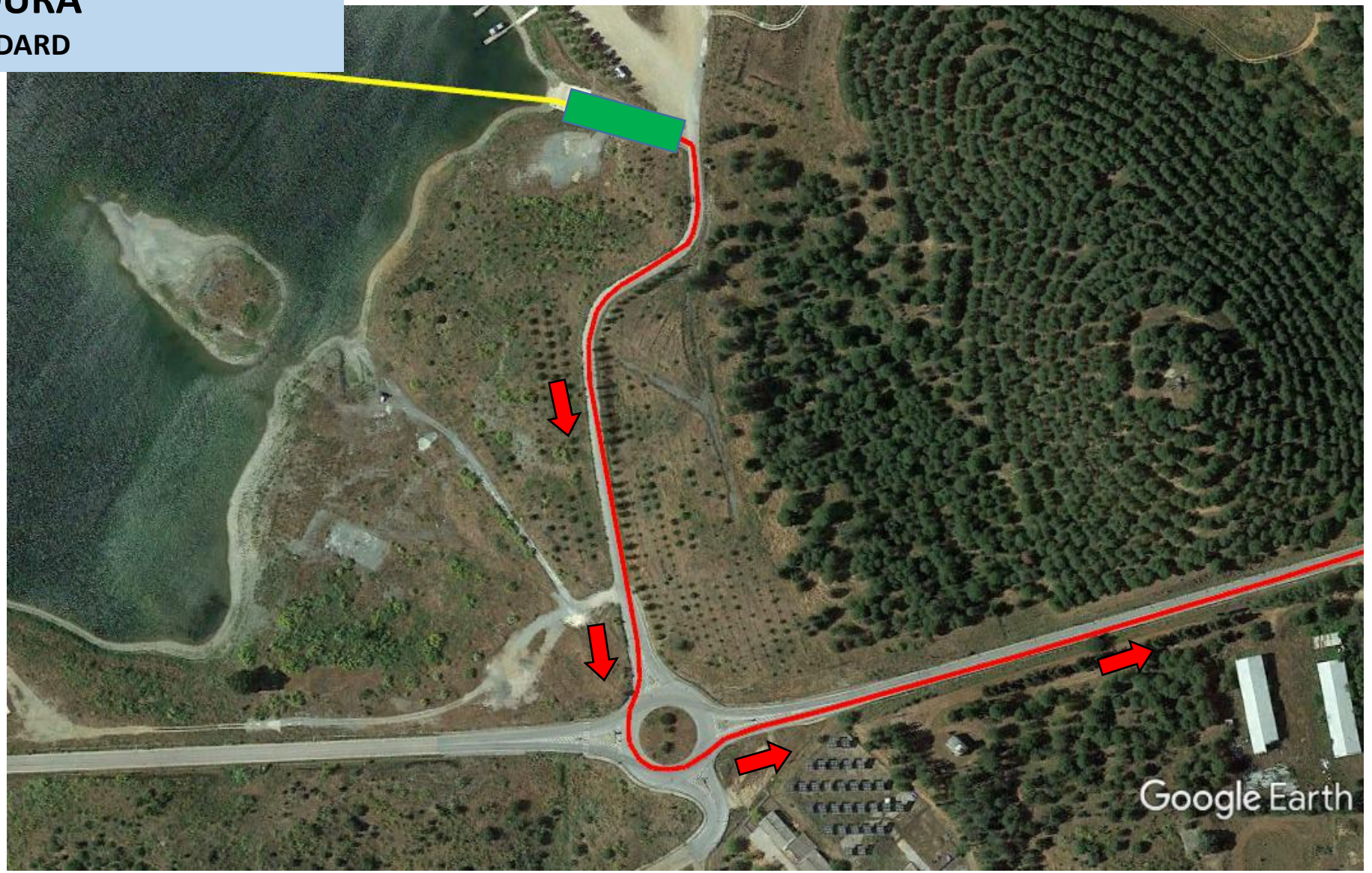
FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

TRIATLO LONGO DE MOURA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Natação

Início Ciclismo



CICLISMO

- CN Clubes Triatlo Longo – 3 Voltas de 30.000m (**90.000m**)
- Prova Aberta – 1 Volta curta e 1 Volta grande (2 Voltas) (**45.000m**)

Na rotunda existe sinalética a indicar o início da direção do Ciclismo para a prova de CN Clubes Longo (LONGO) e Prova Aberta (ABERTA)

- Na saída do Parque Transição para início do Ciclismo, existe alguma inclinação, o que implica deslocação de alguns metros para Linha do Monta
- Percurso de Ida e Volta
- Trânsito Encerrado

Circular pela direita pois existe a viabilidade de entrada de carros no percurso

CICLISMO

1 ABASTECIMENTO por Volta

- Bidons com água e bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta (Banana)
- Existe viabilidade de os atletas terem o seu Abastecimento Pessoal, o qual pode ser colocado no Parque de Transição 1 em horário para o efeito

Parque Transição 1 Barragem – Das 06h30 às 06h45

- 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)

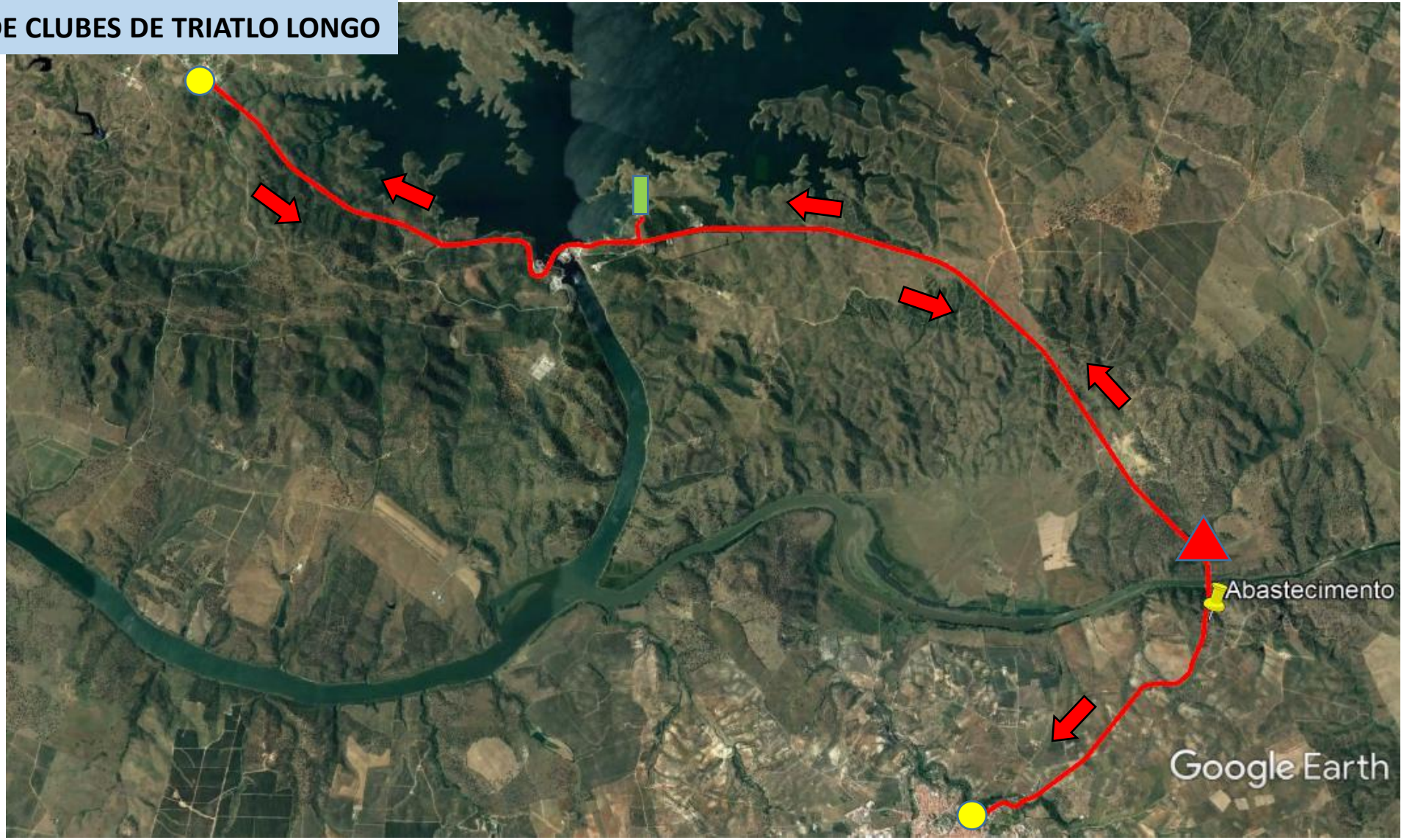
TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

Parque Transição 1

Abastecimento

Penalty Box



moura câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

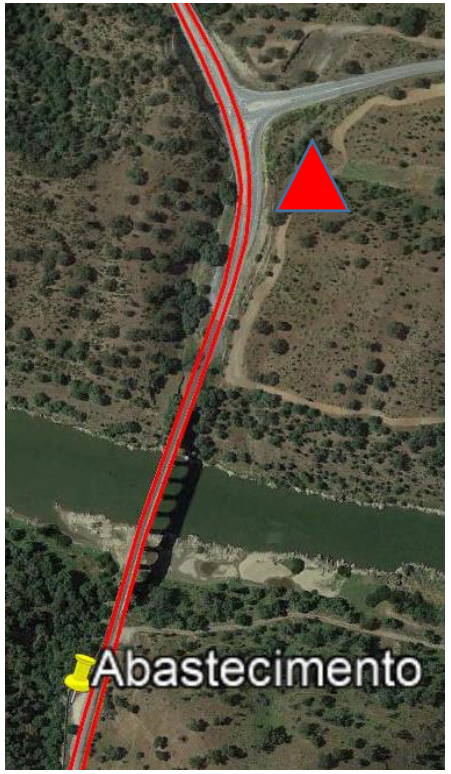
TRIATLO LONGO DE MOURA

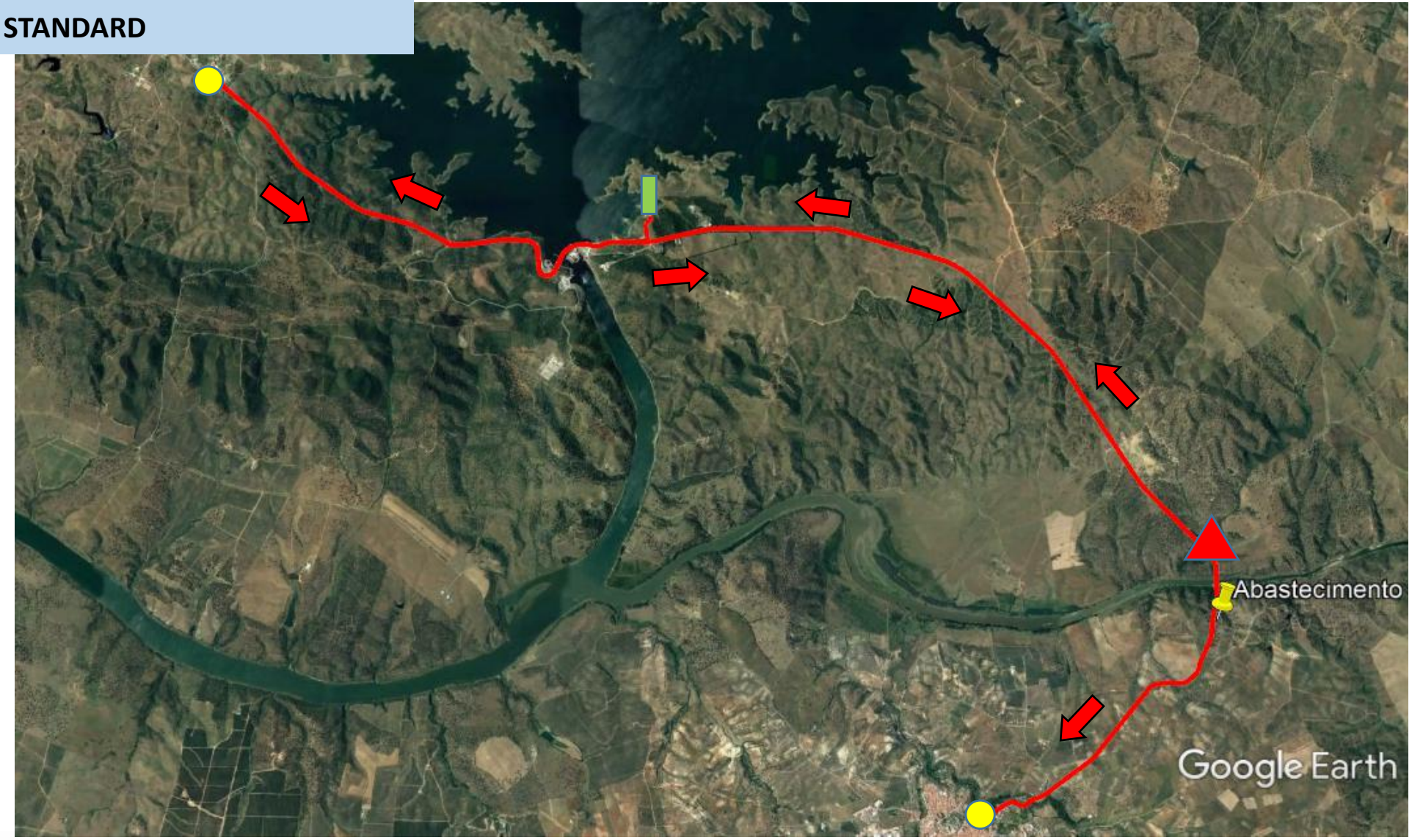
PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Parque Transição 1

Abastecimento

Penalty Box





moura câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

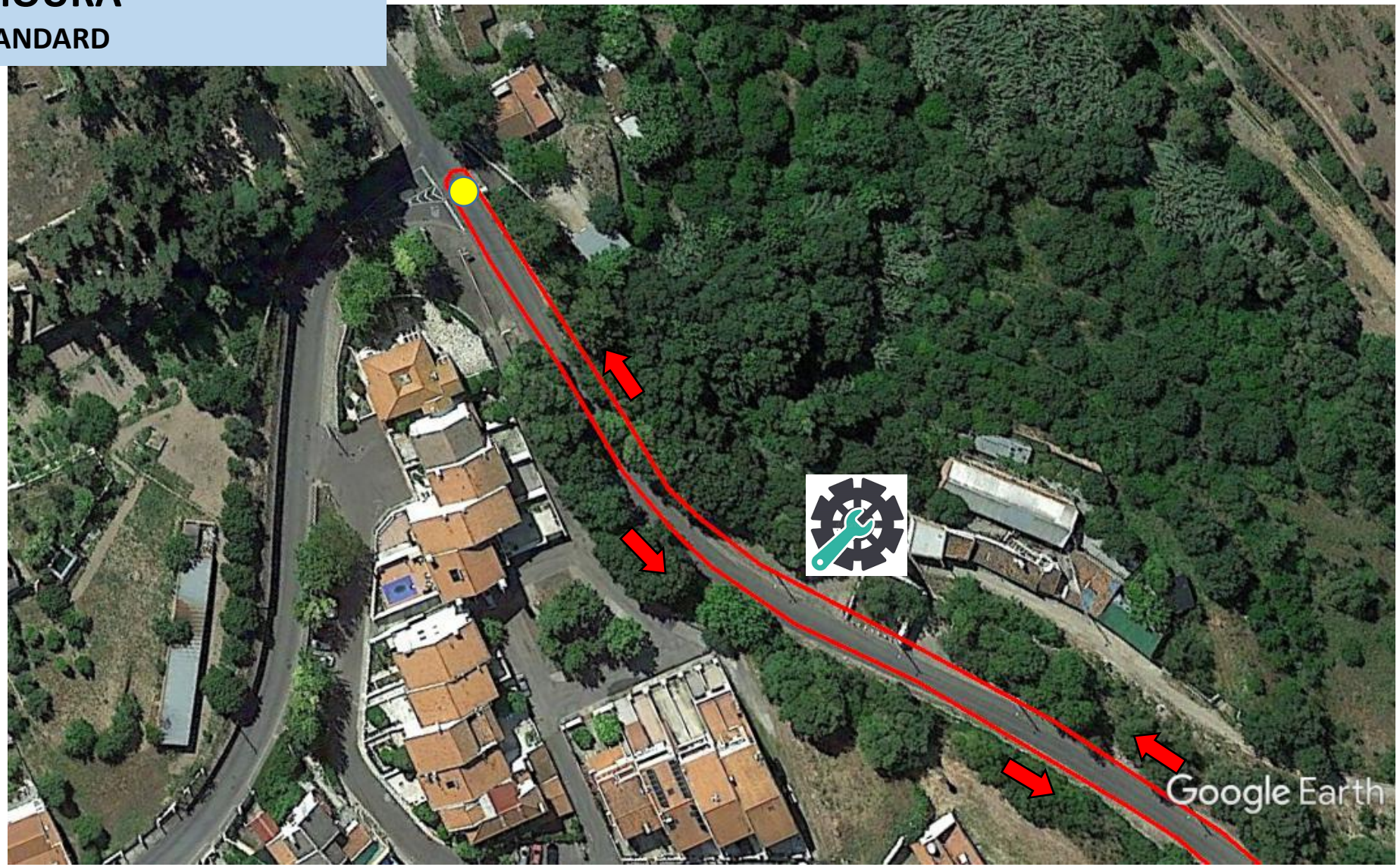
FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

TRIATLO LONGO DE MOURA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Retorno

Wheel Station



CICLISMO

- É **PROIBIDO** andar na roda

  - A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento. Os atletas têm obrigatoriamente de 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 25 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 de um retângulo 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 ao Parque Transição, onde ficará imobilizado durante 5 minutos.

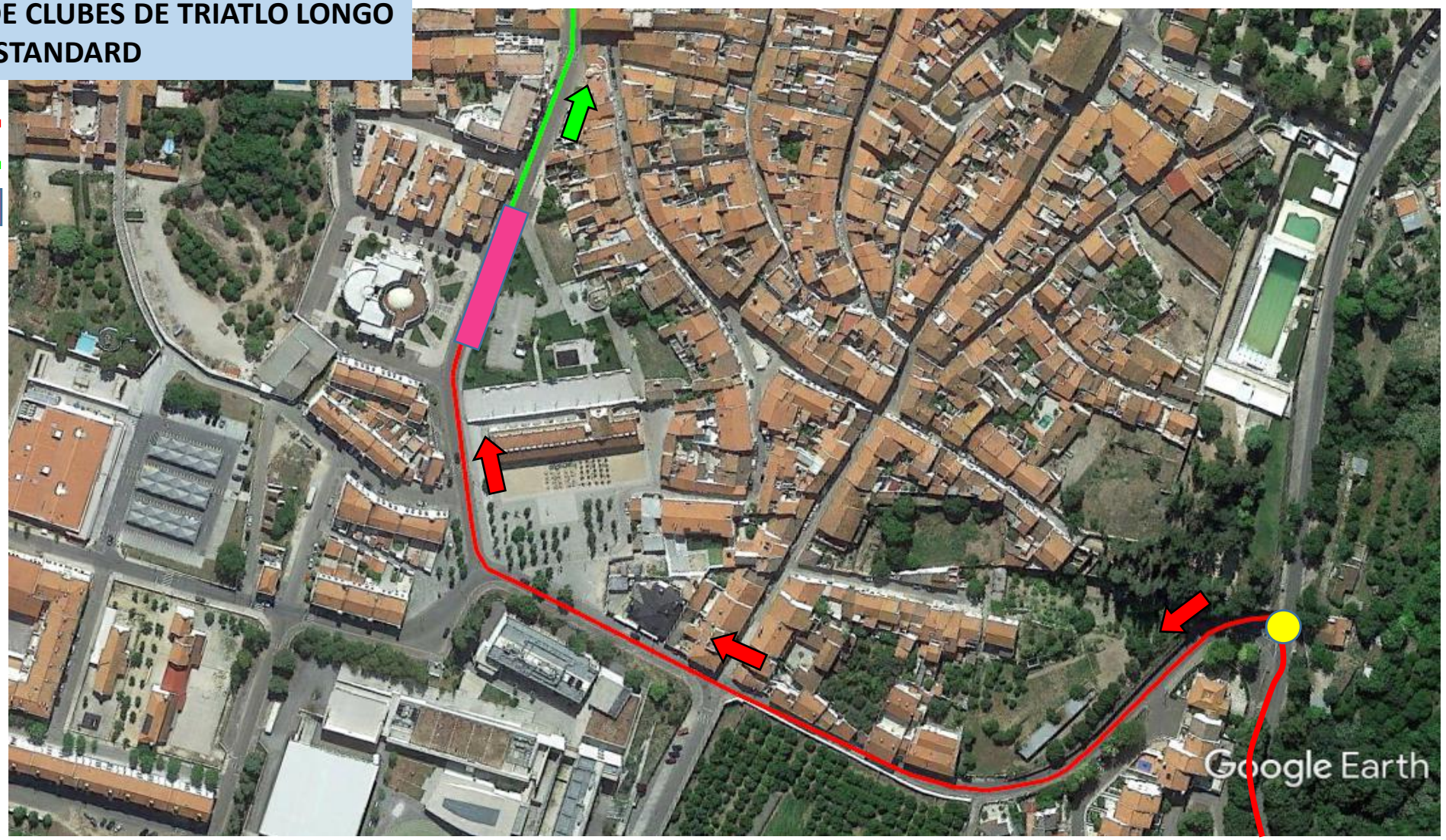
TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO
PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Ciclismo

Início Corrida

Parque Transição 2



moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

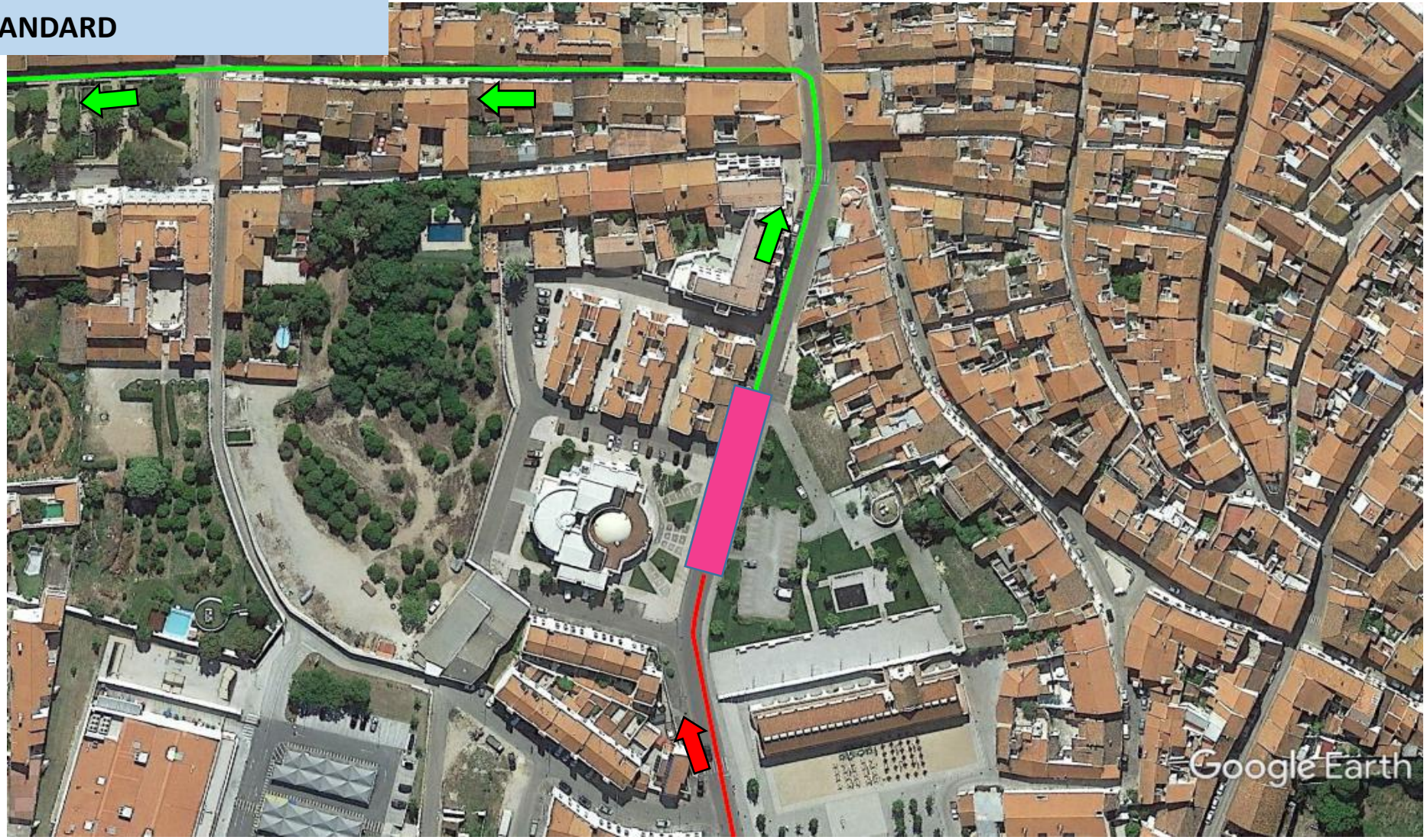
TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO
PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Ciclismo

Início Corrida

Parque Transição 2



moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

CAMPEONATO NACIONAL LONGO

4 Voltas | 20.000m

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

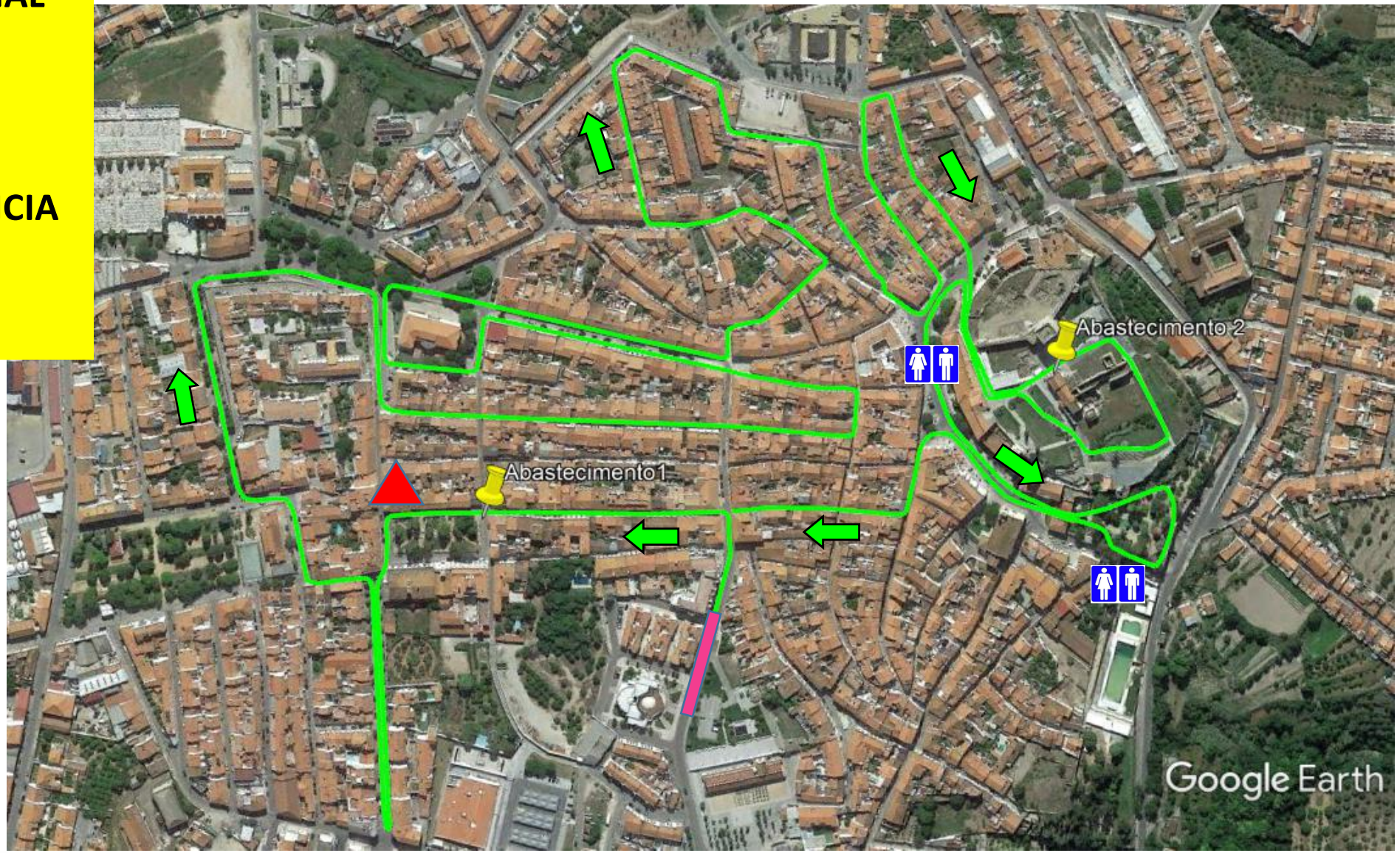
2 Voltas | 10.000m

Parque Transição 2

Abastecimentos

Penalty Box

WC



TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA

Parque Transição 2

Abastecimento 1

Penalty Box

moura câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

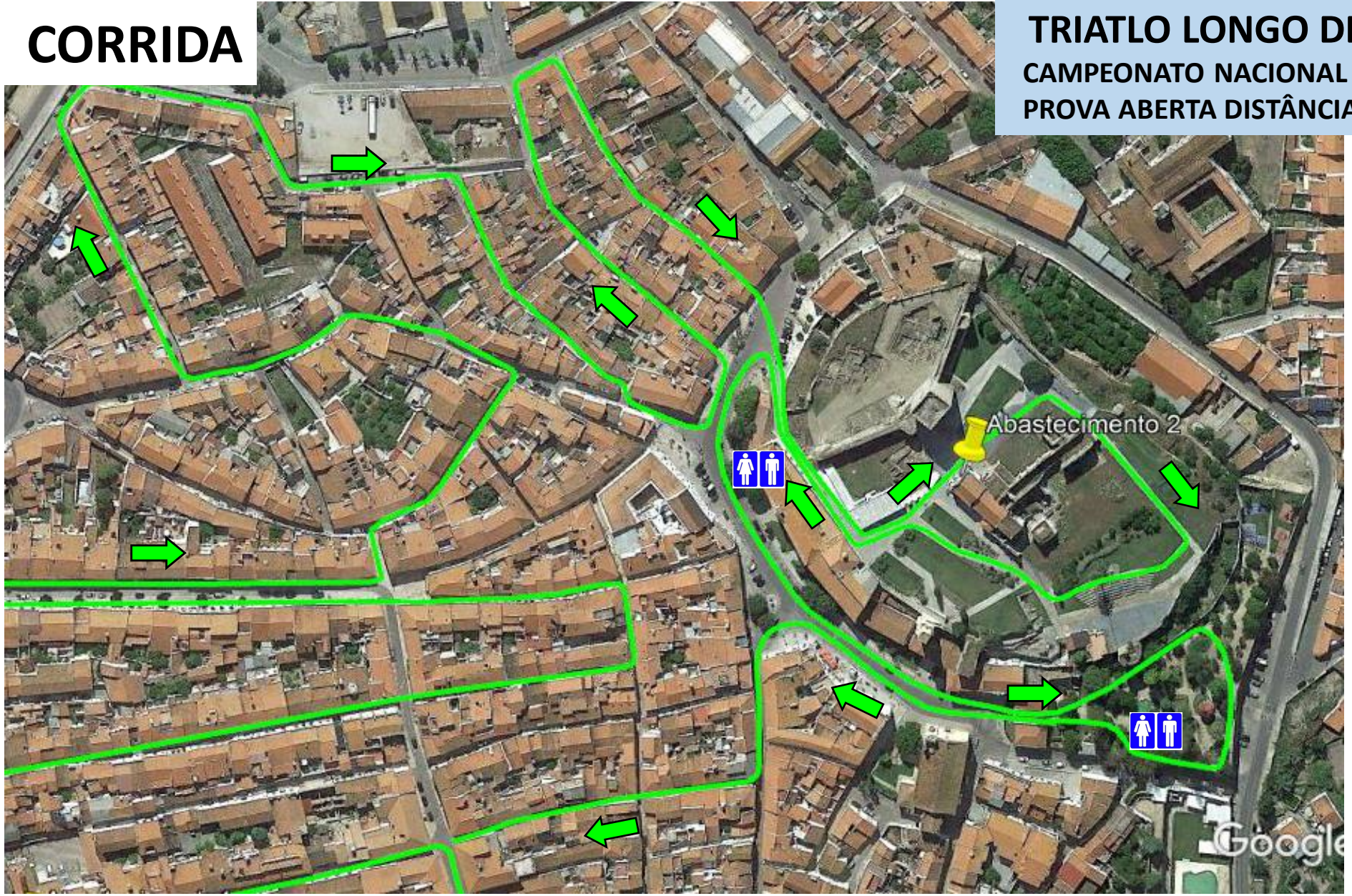
FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

CORRIDA

TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD



Abastecimento 2

WC

TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA | VOLTAS

Parque Transição 2

Voltas

moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

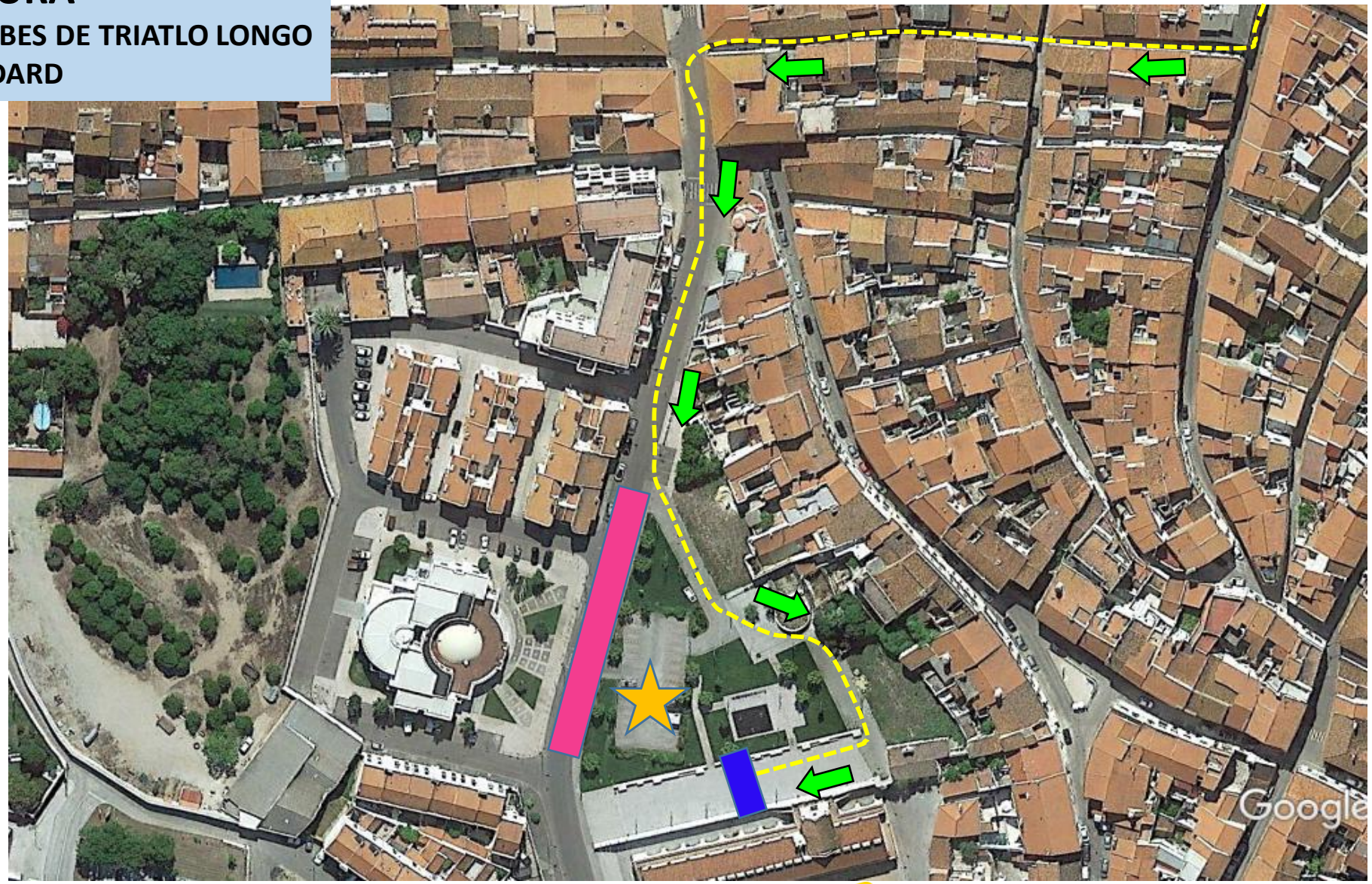
PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Parque Transição 2

Meta

Zona Recuperação

CORRIDA | META



moura
câmara municipal

Estação Náutica de Moura-Alqueva

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

CORRIDA

- CN Clubes Triatlo Longo – 4 Voltas
- Prova Aberta – 2 Voltas
- Percurso dentro de Moura, maioritariamente em asfalto
- Trânsito Encerrado, circular pelo lado direito, pois existe viabilidade de pessoas e veículos
- Penalty Box no final de cada volta, a seguir ao Abastecimento 1
- Encerramento do Controlo de Meta pelas 14h00

ABASTECIMENTO

- Abastecimento no início e retorno de cada volta
- Água, Bebidas Energéticas, Barras Energéticas, Coca-Cola, Gel, Fruta
- Existe viabilidade de os atletas terem o seu Abastecimento Pessoal, o qual pode ser colocado no Parque de Transição 2 em horário para o efeito

Parque Transição 2 Moura – Das 06h às 06h15

OUTRAS INFORMAÇÕES

- Banhos serão nos balneários da Piscina Exterior de Moura
- A Câmara Municipal de Moura oferece o acesso e utilização à Piscina Exterior aos atletas participantes na prova
- Para aceder será necessário mostrarem o Dorsal à entrada; caso não tenham Dorsal, solicitar a pesquisa na listagem de inscritos da prova