X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

15 DE MAIO DE 2022

SÁBADO: 14 de Maio de 2022	
16h00 às 19h00	Secretariado para ambas as provas no Hotel Porta do Sol
19h00 às 19h30	Briefing no Hotel Porta do Sol
DOMINGO: 15 de Maio de 2022	
07h00 às 10h00	**Check In** para ambas as provas
07h00 às 09h50	Secretariado para ambas as provas junto do Parque de Transição
10h00	Hora limite de permanência de atletas no PT **Os atletas terão que se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios***
10h50	Início da **Prova do Campeonato de Triatlo Longo**
11h00	Início da **Prova Aberta**
12h00	**Cut Off** hora final para terminar o **percurso de Natação**
15h20	**Cut Off** hora final para terminar o **percurso de Ciclismo**
17h30	Hora limite para conclusão da prova
18h00	Cerimónia de Entrega de Prémios (Junto à Meta)
15h30	Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição

CAMINHA

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

Secretariado

Parque Transição

Meta

CAMINHA

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

DESLOCAÇÃO PARA A PARTIDA NATAÇÃO

- Deslocação em Autonomia
- Após o cais da rua vão pela areia
- Seguir as placas com a indicação de cada Prova
- Ter em atenção o tempo de deslocação até à Partida
- Não vai existir locais para deixar sacos

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

CAMINHA

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

NATAÇÃO

- Partida fora de água
- Percurso em Linha
- Percurso 1900m – 2 bóias a passar pelo meio e 4 a deixar na mão direita
- Percurso 1500m – Partida junto à bóia e 4 a deixar na mão direita
- O Percurso será feito com a maré a encher
- Temperatura Prevista: 18º | Mediação Oficial às 09h50
- Trajetória final de saída da água: Encostar à direita junto ao muro

Natação
Em linha (1900m)
boia
boia
boia
boia
boia
boia
Partida
Parque transição
Natação
Bóias

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

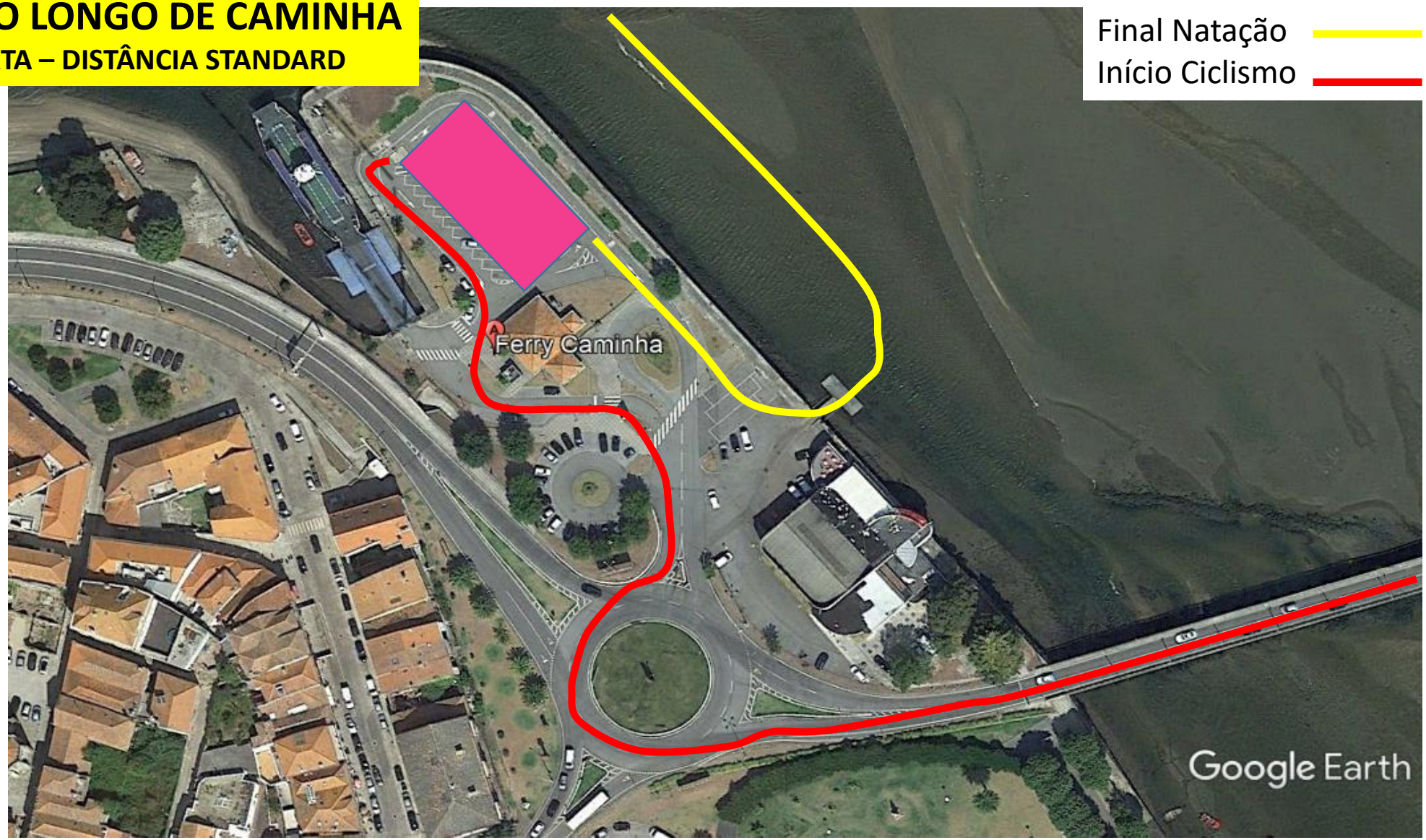
CAMINHA

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD



CICLISMO

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

  Quando iniciam o Ciclismo contornar a rotunda e seguir na 3ª Saída (ir para Norte)

  Existe sinalética na rotunda a indicar
- Percurso de Ida e Volta
- Trânsito Encerrado

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

1 ABASTECIMENTO por volta

- Bidons com água, bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta
- Existe viabilidade de os atletas terem o seu abastecimento pessoal

  - Entre as 7h e as 10h as atletas podem deixar o seu abastecimento no Parque de Transição em local definido;
  - O mesmo tem de estar identificado com o número do dorsal/atleta;
  - O mesmo estará disponível numa mesa no abastecimento no Abastecimento de Ciclismo

- 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)

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

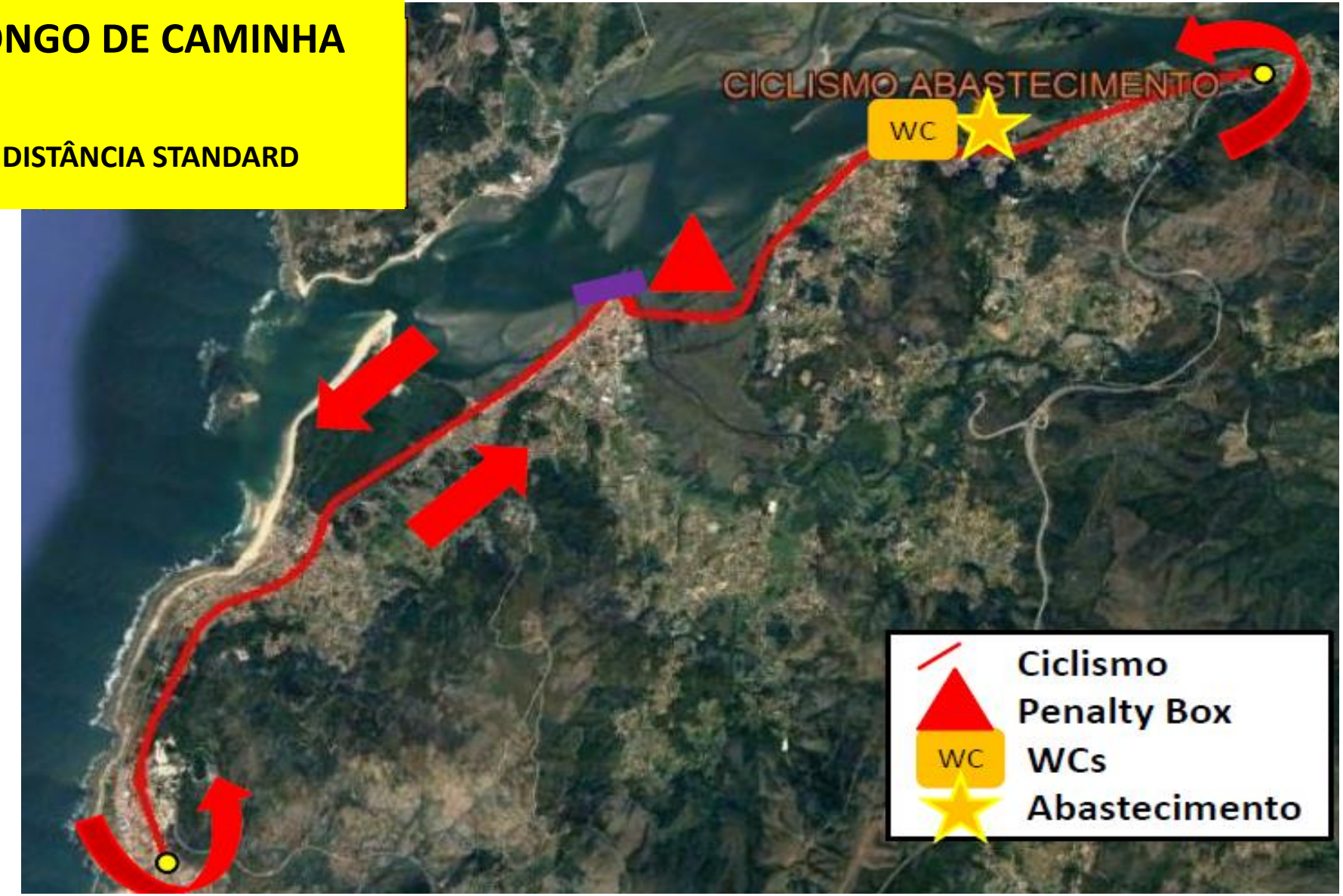
CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD



ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

CICLISMO

- É **PROIBIDO** andar na roda

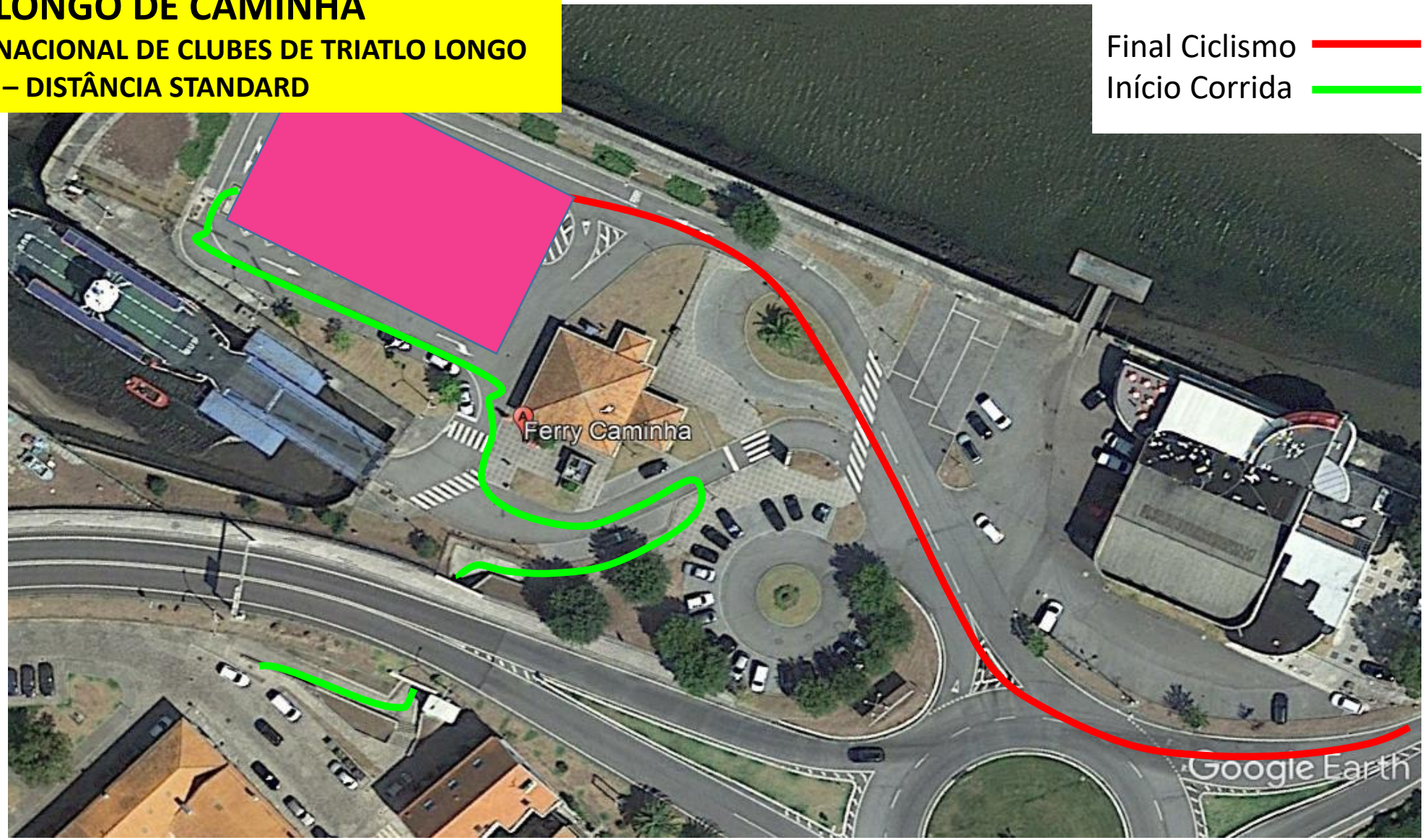
  - A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento. Os atletas têm obrigatoriamente de circular pelo lado direito da estrada, não podem andar ao lado de outro atleta
  - Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá 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.

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD



CAMINHA

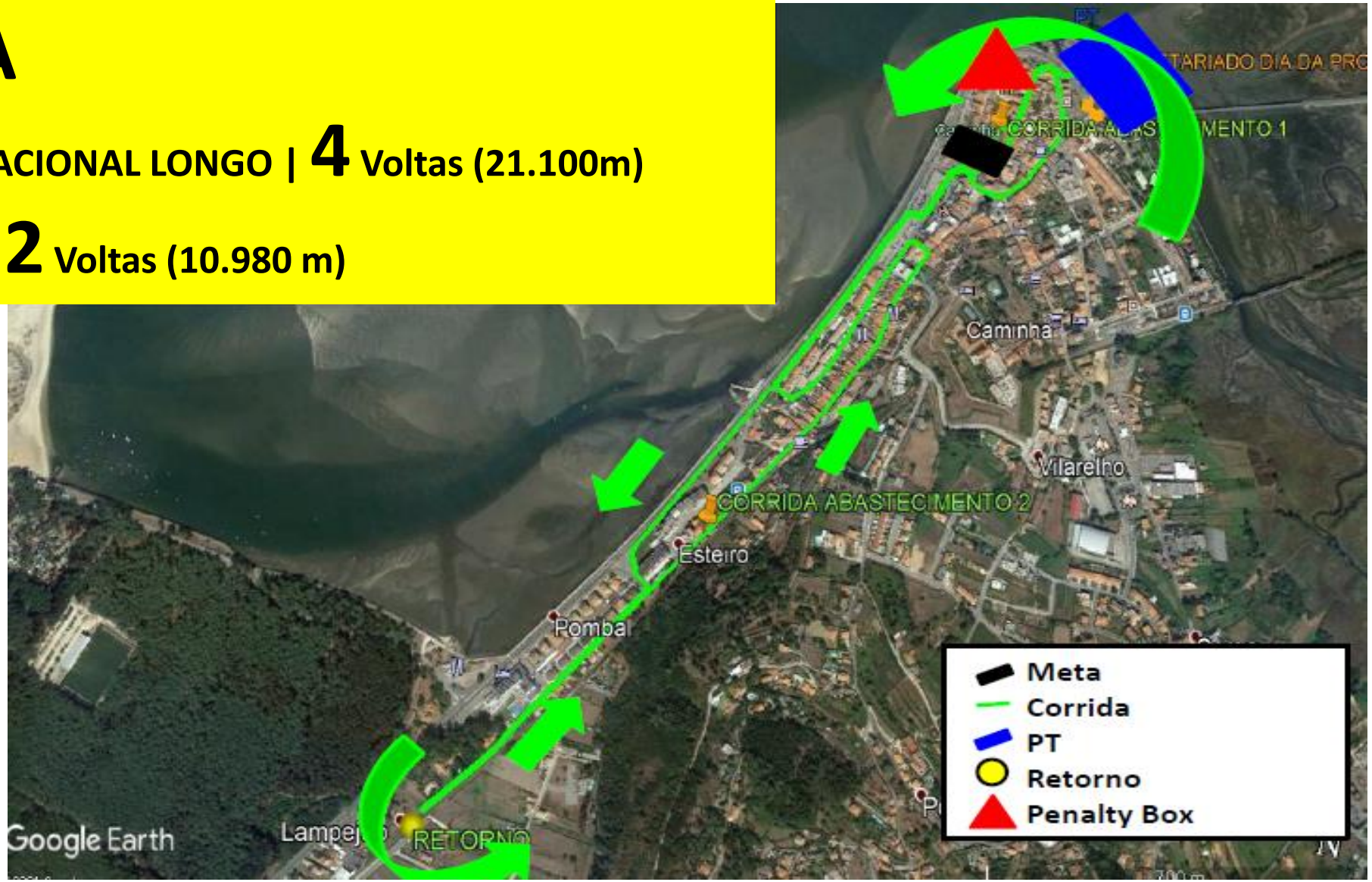
ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL LONGO | 4 Voltas (21.100m)

PROVA ABERTA | 2 Voltas (10.980 m)



X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA

PARTE 1

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA

PARTE 2

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA

PARTE 3

ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA

Troço Final - META

CORRIDA

- CN Clubes Triatlo Longo – 4 Voltas
- Prova Aberta – 2 Voltas
- Percurso dentro de Caminha, maioritariamente em asfalto
- Trânsito Encerrado, circular pelo lado direito, pois existe viabilidade de pessoas e veículos
- Penalty Box no final de cada volta antes do retorno
- Encerramento do Controlo de Meta pelas 17h30

CORRIDA

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 colocando no local

OUTROS DADOS

- IMPORTANTE:
  - Fazer o Check-In cedo
  - Deslocar para a Partida a pé
  - Não há local para Sacos
  - Não há local para Banhos

BOA PROVA A TODOS!