

*Bem-Vindos*



**DOURO TRIATLO**<sup>®</sup>  
INTERNACIONAL  
LONG DISTANCE

*O Triatlo mais Belo do Mundo*



**CAPT**  
MUNICÍPIO  
PESQUEIRA DO TEJO



**DOURO TRIATLO**

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Organização

- Município de Peso da Régua - Triathlon Lamego Club

## Apoio Técnico

- Federação de Triatlo de Portugal



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## **DOURO TRIATLO Média Distância**

**Natação - 1,9 km | Ciclismo - 90 km | Corrida - 21,1 km**

### **A disputar:**

- **Campeonato Nacional Individual**
- **Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo**
- **Campeonato Nacional de Grupos de Idades**
- **Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



**DOURO TRIATLO**

SWIM | BIKE | RUN  
1,9 km | 90 km | 21,1 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Provas Abertas

### DOURO TRIATLO Distância Standard

**Natação - 1,9 km | Ciclismo - 36,5 km | Corrida - 10,3 Km**

### DOURO TRIATLO Distância Sprint

**Natação - 950 m | Ciclismo - 18,5 km | Corrida - 4,9 km**

### DOURO DUATLO Distância Standard

**Ciclismo - 36,5 km | Corrida - 10,3 Km**

### DOURO DUATLO Distância Sprint

**Ciclismo - 18,5 km | Corrida - 4,9 km**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
1,9 km | 36,5 km | 10,3 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## [Percursos | Links](#)

### [DOURO TRIATLO Média Distância](#)

<https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s16EAG19v7i73dKaZnll13a4q5Cr9DWwl?hl=pt-PT>

### [DOURO TRIATLO Distância Standard](#)

[https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1w\\_UWxsRK7DE3iEIo59gHiQi48Gw\\_ao8?hl=pt-PT](https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1w_UWxsRK7DE3iEIo59gHiQi48Gw_ao8?hl=pt-PT)

### [DOURO TRIATLO Distância Sprint](#)

[https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1u9LnpB131HMBlr\\_eKx9eTNrukZgbcqU?hl=pt-PT](https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1u9LnpB131HMBlr_eKx9eTNrukZgbcqU?hl=pt-PT)

### [DOURO DUATLO Distância Standard](#)

[https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1w\\_UWxsRK7DE3iEIo59gHiQi48Gw\\_ao8?hl=pt-PT](https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1w_UWxsRK7DE3iEIo59gHiQi48Gw_ao8?hl=pt-PT)

### [DOURO DUATLO Distância Sprint](#)

[https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1u9LnpB131HMBlr\\_eKx9eTNrukZgbcqU?hl=pt-PT](https://www.google.pt/maps/@41.1548562,-7.7729898,6675m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!6m1!1s1u9LnpB131HMBlr_eKx9eTNrukZgbcqU?hl=pt-PT)



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Horários

**SÁBADO | 27 AGOSTO 2022**

**18h00 às 20h00: Secretariado (Teatrinho da Régua);**

**DOMINGO | 28 AGOSTO 2022**

**06h00 às 07h30: Secretariado (Junto ao PT);**

**06h10 às 07h40: Check-In;**

**07h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;**

**08h00: Atletas Masculinos | Douro Triatlo Média Distância;**

**08h05: Atletas Femininos | Douro Triatlo Média Distância;**

**08h30: Douro Triatlo Standard;**

**---h---: Douro Duatlo Standard (\*);**

**09h00: Douro Triatlo Sprint;**

**---h---: Douro Duatlo Sprint (\*).**

**(\* Inicia após o último triatleta realizar 1ª Transição**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 2,1 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

**Horários** (cont.)

**DOMINGO | 28 AGOSTO 2022**

**16h00: Entrega de Prémios (MUSEU DO DOURO)**



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Check-Out

- Recolha dos equipamentos e materiais do PT;
- Realizado após a chegada do último atleta do segmento de Ciclismo;
- Levantar Etiquetas com o respetivo nº do dorsal para identificar/colar nas rodas para o Wheel Station, Capacete (frontal e laterais) e outras situações.



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Locais

- **Secretariado** | **Sábado** | **Teatrinho da Régua;**  
| **Domingo** | **Junto ao PT;**
- **Parque de Transição** | **Cais da Junqueira;** -
- **Partidas** | **Cais da Junqueira;**
- **Chegadas/Metas** | **Cais da Cidade de Peso da Régua;**
- **Wheel Station** | **Junto à Ponte Pedonal;**
- **ADOP (Controlo Antidoping)** | **Pavilhão Municipal;** -
- **Banhos/Balneários** | **Pavilhão Municipal;**
- **Entrega de Prémios** | **Museu do Douro.**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 80 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Abastecimentos

### Ciclismo:

- **Só nas provas de Média Distância e Standard;** -
- **Junto à Ponte Pedonal, no início das voltas;** - **No início das 2ª, 3ª, 4ª e 5ª voltas;**
- **Bidão/Cantil com água e ou bebida isotónica;** -
- **Fruta, Géis e Barras.**

### Corrida:

- **Locais: R2/Início da Corrida; R1/Posto de Turismo;** e, **junto à Meta;** -
- **Água engarrafada e selada; Coca-cola; bebida isotónica;**
- **Fruta, Géis e Barras.**

### Zona de recuperação:

- **Sólidos e Líquidos.**



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## Abastecimentos (cont)

### Corrida / Locais de Abastecimento:

- R2/Início da Corrida: **Água engarrafada e selada.**
- R1/Posto de Turismo: **Água engarrafada e selada.**
- Junto à Meta: **Água engarrafada e selada;  
Coca-cola;  
Bebida isotónica;  
Fruta (Laranja e Banana);  
Barras;  
Géis.**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Média Distância

### NATAÇÃO | 1,9 Km (2V)

- **Percurso:** **Sinalizado com bóias** no Rio Douro, entre o Cais da Junqueira/PT e Cais da Cidade de Peso da Régua, realizado em **2 voltas**;

- **Descrição:** **Bóias à direita;**

- Partida**/Início da Nataação – Bóia 1 – Bóia 2 –
- Bóia 3 – Bóia 4 – Bóia de Linha de Partida –
- Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 –
- **PT** (Cais da Junqueira);



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
1,9 Km | 30 Km | 20 Km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



FEDERAÇÃO DE  
TRIATLO  
PORTUGAL

**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Média Distância



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Média Distância

### CICLISMO | 90 Km (5V)

- **Percurso:** **Percurso em piso de alcatrão,** N222 e Avenida da Galiza na Cidade da Régua, realizado em **5 voltas**;
- **Descrição:** **Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal**; N222 até ao **R2** (Retorno 2/antes da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal**, repetir 2 (duas) vezes o percurso/**2 passagens no R2**; **descer até ao PT.**



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Média Distância



**BRIEFING**



**CICLISMO**



**Retorno 1**



**Retorno 2**



**Ponte Pedonal**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Média Distância

CORRIDA | 21,1 Km (4V)

- **Percurso:** Percurso em piso de alcatrão e paralelo, realizado em 4 voltas/4 passagens no R1 (Posto de Turismo) e Meta instalada no Cais da Cidade da Régua;
- **Descrição:** Saída do PT - passar pelo R2 e Ir ao R1 - - voltar ao R2 - completar 4 voltas - META.

Para ajudar os atletas na contagem das voltas de corrida, a organização disponibiliza elásticos a cada passagem no R1.



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Média Distância



**CORRIDA**



**Retorno 1**



**Retorno 2**



**Meta**



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Standard

### NATAÇÃO | 1,9 Km (2V)

- **Percurso:** **Sinalizado com bóias** no Rio Douro, entre o Cais da Junqueira/PT e Cais da Cidade de Peso da Régua, realizado em **2 voltas**;

- **Descrição:** **Bóias à direita;**

**Partida**/Início da Nataação – Bóia 1 – Bóia 2 –

– Bóia 3 – Bóia 4 – Bóia de Linha de Partida –

– Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 –

– **PT** (Cais da Junqueira);



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
1.9 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Standard



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Standard

### CICLISMO | 36,5 Km (2V)

- **Percurso:** **Percurso em piso de alcatrão**, N222 e Avenida da Galiza na Cidade da Régua, realizado em **2 voltas**;
- **Descrição:** **Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal**; N222 até ao **R2** (Retorno 2/antes da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal**, repetir 2 (duas) vezes o percurso/**2 passagens no R2**; **descer até ao PT.**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Standard



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Standard

### CORRIDA | 10,3 Km (2V)

- **Percurso:** Percurso em piso de alcatrão e paralelo, realizado em 2 voltas/2 passagens no R1 (Posto de Turismo) e Meta instalada no Cais da Cidade da Régua;
- **Descrição:** Saída do PT - passar pelo R2 e Ir ao R1 - - voltar ao R2 - completar 2 voltas - META.



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESQUEIRA DO TEJO



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 30 km | 2,1 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Standard



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Sprint

### NATAÇÃO | 950 m (1V)

- **Percurso:** **Sinalizado com bóias** no Rio Douro, entre o Cais da Junqueira/PT e Cais da Cidade de Peso da Régua, realizado em **1 volta**;
- **Descrição:** **Bóias à direita;**  
**Partida/Início da Nataação** – Bóia 1 – Bóia 2 –  
– Bóia 3 – Bóia 4 – **PT** (Cais da Junqueira);



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 min | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Sprint



MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Sprint

### CICLISMO | 18,5 Km (1V)

- **Percurso:** **Percurso em piso de alcatrão,** N222 e Avenida da Galiza na Cidade da Régua, realizado em **1 volta;**
- **Descrição:** **Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal;** N222 até ao **R2** (Retorno 2/antes da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal,** **descer até ao PT.**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESSEQUEIRA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18.5km | 30min | 2.1km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Sprint



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Sprint

CORRIDA | 4,9 Km (1V)

- Percurso: Percurso em piso de alcatrão e paralelo, realizado em 1 volta/1 passagem no R1 (Posto de Turismo) e Meta instalada no Cais da Cidade da Régua;
- Descrição: Saída do PT - passar pelo R2 e Ir ao R1 - - META.



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 min | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



FEDERAÇÃO DE  
TRIATLO  
PORTUGAL

**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO TRIATLO Distância Sprint



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Standard

### CICLISMO | 36,5 Km (2V)

- **Percurso:** **Percurso em piso de alcatrão,** N222 e Avenida da Galiza na Cidade da Régua, realizado em **2 voltas**;
- **Descrição:** **Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal**; N222 até ao **R2** (Retorno 2/antes da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal**, repetir 2 (duas) vezes o percurso/**2 passagens no R2**; **descer até ao PT.**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PAREDES DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 min | 2,1 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Standard



**BRIEFING**



**Ponte Pedonal**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Standard

CORRIDA | 10,3 Km (2V)

- Percurso: Percurso em piso de alcatrão e paralelo, realizado em 2 voltas/2 passagens no R1 (Posto de Turismo) e Meta instalada no Cais da Cidade da Régua;
- Descrição: Saída do PT - passar pelo R2 e Ir ao R1 - - voltar ao R2 - completar 2 voltas - META.



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESSEGUIRA DO TEJO



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

**DOURO DUATLO Distância Standard**



**CORRIDA**



**Retorno 1**



**Retorno 2**



**Meta**



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Sprint

### CICLISMO | 18,5 Km (1V)

- **Percurso:** **Percurso em piso de alcatrão,** N222 e Avenida da Galiza na Cidade da Régua, realizado em **1 volta;**
- **Descrição:** **Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal;** N222 até ao **R2** (Retorno 2/antes da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal,** **descer até ao PT.**



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESSEGUIRA DO TEJO



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18.5km | 30min | 2.1km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Sprint



**BRIEFING**



# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Sprint

CORRIDA | 4,9 Km (1V)

- Percurso: Percurso em piso de alcatrão e paralelo, realizado em 1 volta/1 passagem no R1 (Posto de Turismo) e Meta instalada no Cais da Cidade da Régua;
- Descrição: Saída do PT - passar pelo R2 e Ir ao R1 - - META.



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESSEQUEIRA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 Km | 90 Km | 21 Km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

## DOURO DUATLO Distância Sprint



**CORRIDA**



**Retorno 1**



**Retorno 2**



**Meta**



**BRIEFING**

# RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

*O Triatlo mais Belo do Mundo*

*Boa Prova!!!*



CAPT  
MUNICÍPIO  
PESO DA RÉGUA



DOURO TRIATLO

SWIM | BIKE | RUN  
18 km | 90 km | 21 km



FARMÁCIA SANTOS MONTEIRO



**BRIEFING**