CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

24 DE SETEMBRO DE 2023













Sábado, 23 de Setembro

Secretariado para ambas as provas

	15:30 - 19:20	Secretariado para ambas as provas Sala no edifício União Freguesias de Moura e Santo Amador junto ao Parque de Transição 2 - Moura
	16:00 - 19:00	Check-In para ambas as provas no Parque de Transição 2 - Moura
	16:30 - 19:30	Check-In para ambas as provas no Parque de Transição 1 - Barragem do Alqueva
3	19:30 - 20:00	Briefing Cineteatro Caridade - Moura O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação do briefing no site da FTP
		Domingo, 24 de Setembro
	06:40 - 07:30	Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 2 - Moura
		■ Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
	07:30 - 08:30	Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 1 - Barragem do Alqueva
		■ Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
	08:35	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
	09:00	Início do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo
	09:20	Início da Prova Aberta
	10:20	Cutt-Off para terminar percurso de Natação
	13:40	Cutt-Off para terminar percurso de Ciclismo
		Check Out - Recolha de equipamentos e materiais do Parque de Transição 2 - Moura
	14:00	■ Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da Organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma. A Organização assegura o transporte dos equipamentos de Natação para o Parque de Transição 2 (Moura)
	15:30	Hora limite para conclusão da Prova
	15:50	Cerimónia de Entrega de Prémios
		G The state of the

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Secretariado



Parque Transição 2













CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Partida

Parque Transição 1



WC











II TRIATLO LONGO DE MOURA CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

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 09h
- ➤ Solicitação de transporte à Organização, mediante marcação via email até dia 20 Setembro:
 - ➢ Dois horários de Transporte: 07h00 e 07h30, junto ao Secretariado (União Freguesias Moura e Santo Amador)
- Existirá local para deixar os sacos, no entanto os mesmos deverão ser identificados pelos atletas; apenas serão aceites sacos devidamente identificados.







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

NATAÇÃO

Partida

Natação









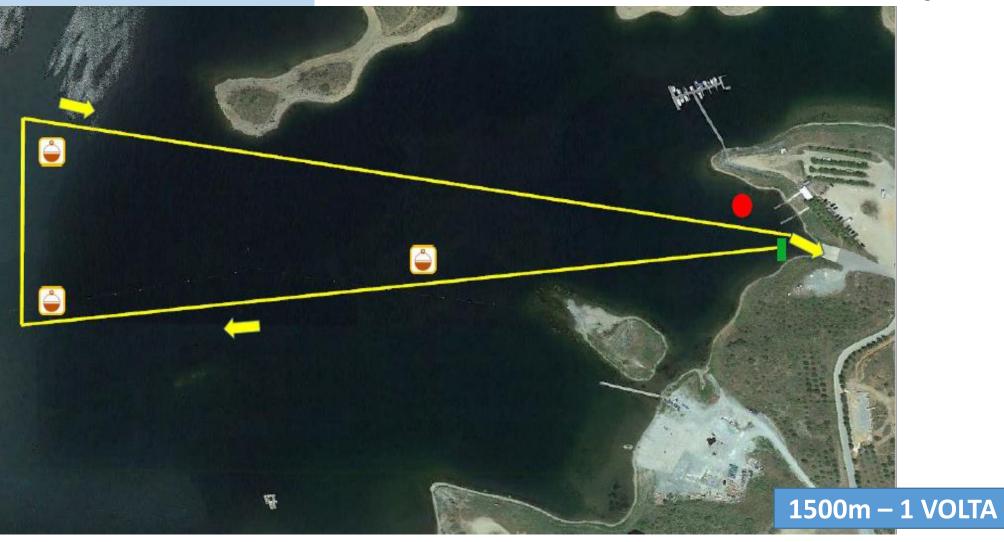


PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

NATAÇÃO

Partida

Natação









CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD



- > Partida dentro de água
- Percurso 1900m CN Clubes Longo- Percurso de 1 volta com as 5 bóias contornadas pela esquerda
- Percurso 1500m Prova Aberta Percurso de 1 volta com as 3 bóias contornadas pela esquerda
- ➤ Temperatura Prevista: 23º aprox, o uso de fato isotérmico deverá ser opcional | Mediação Oficial às 08h00
- > Trajetória final de saída da água: Contornar a bóia vermelha pela direita (sinalização de saída)



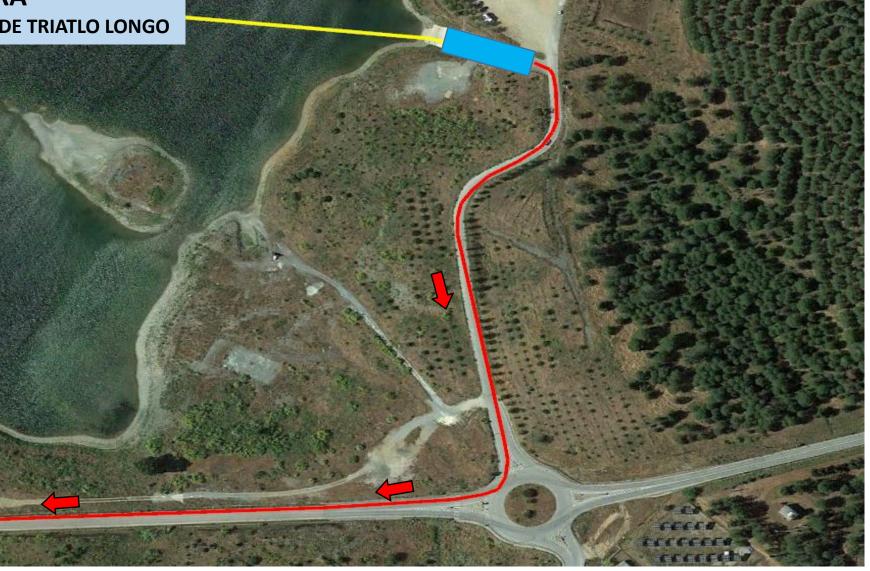




CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

Final Natação ———

Início Ciclismo ———









PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Natação _____

Início Ciclismo ———









CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CICLISMO

- CN Clubes Triatlo Longo Troço de Ligação até Retorno 2 mais 2 Voltas (90.000m)
- Prova Aberta Troço de Ligação até Retorno 2 mais 1 Volta (56.000m)

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







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CICLISMO











CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

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 07h30 às 08h30

 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)







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

Parque Transição 1

Abastecimento



Penalty Box













PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Parque Transição 1

Abastecimento



Penalty Box













CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Retorno 2



Wheel Station











CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CICLISMO

> É **PROIBIDO** andar na roda

A zona de draft é de 12 metros de comprimento, medida desde o ponto mais avançado da roda da frente. Um atleta pode entrar na zona de draftde outro atleta, mas tem de ser visto a progredir através dessa zona. O tempo máximo permitido para atravessar a zona de outro atleta é de 25 segundos. Várias tentativas consecutivas, sem sucesso, para ultrapassar podem levar a uma penalização por drafting; Tentar re-ultrapassar sem primeiro descair para fora da zona dedraft resultará numa penalização por draft; Atletas ultrapassados que se mantenham na zona de drafting do atleta que ultrapassou, por mais do que o tempo permitido sofrem uma penalização por drafting

A zona de draft atrás de uma mota é de 15 metros de comprimento.

A zona de draft atrás de um veículo é de 35 metros de comprimento.







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CICLISMO

> É **PROIBIDO** andar na roda

Bloqueio: Os atletas deverão manter-se na lateral do percurso para não criarem incidentes de bloqueio. O bloqueio acontece <u>quando um atleta que está atrás não consegue ultrapassa</u>r, pois o atleta àfrente está mal posicionado no percurso;

O atleta controlado pela arbitragem no ciclismo terá de ir à Penalty Box localizada nesse percurso e deverá cumprir por:

Infração de Drafting, cada **cartão AZUL 5 minutos**. Sendo que a <u>terceira penalização</u>, <u>resultará na desclassificação do atleta</u>

Outras Infrações, cada cartão AMARELO 30 segundos







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Ciclismo
Início Corrida
Parque Transição 2









CAMPEONATO NACIONAL LONGO

4 Voltas | 19.400m

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

2 Voltas | 9.600m

Parque Transição 2



Abastecimentos

WC











CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Parque Transição 2

Abastecimento 1











CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Parque Transição 2

Abastecimento 1











CORRIDA

CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD







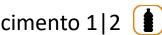


CORRIDA

II TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Abastecimento 1|2











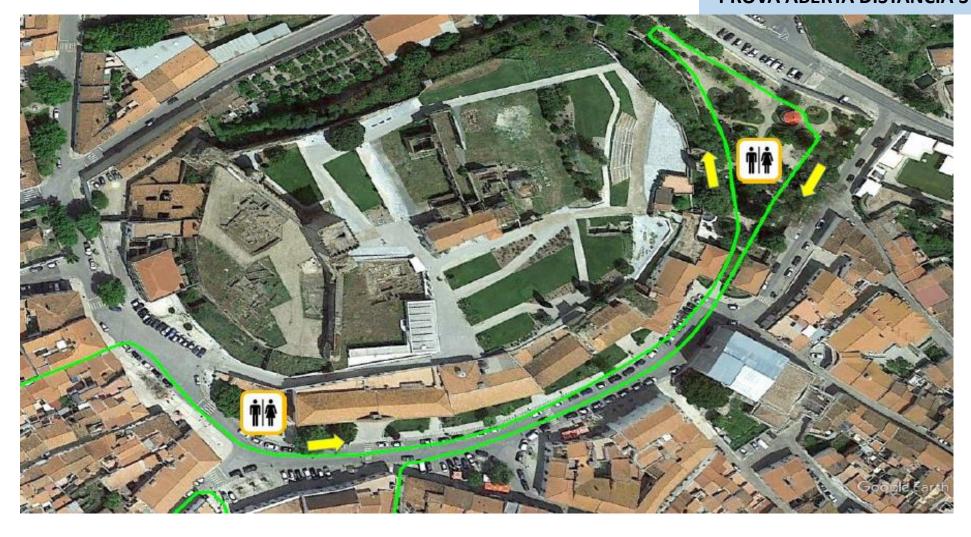
CORRIDA

II TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD













CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA | VOLTAS









CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA | META

Parque Transição 2

Meta



Zona Recuperação











CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

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 15h30







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

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, o qual pode ser colocado no Parque de Transição 2 em horário para o efeito

Parque Transição 2 Moura – Das 06h40 às 07h30







CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

OUTRAS INFORMAÇÕES

> Banhos serão nos balneários Gimnodesportivo Municipal de Moura





