

XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

**Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média
Distância**

Prova Aberta - Distância Standard

19 DE JULHO DE 2026



Sábado, 18 de Julho

15:00 - 20:30 Secretariado - Hotel Porta do Sol

16:00 - 21:00

Check In – Verificação técnica e colocação de material no Parque de Transição para todas as provas
•Obrigatório a apresentação do dorsal e a colocação da bicicleta; restante material de prova opcional

19:30 - 20:00

Briefing no Hotel Porta do Sol
O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação do briefing no site da FTP



Domingo, 19 de Julho

05:00 - 05:45	Parque de transição aberto para colocação de material opcional (capacete, calçado de prova) e nutrição
06:00	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição Os atletas terão de se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios
06:30	Início da Prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância
07:00	Início da Prova Aberta
07:30	Cut Off para terminar o percurso de Natação no CN
10:45	Cut Off para terminar o percurso de Ciclismo em ambas as Provas
12:30	Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição •Os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo
14:20	Hora limite para conclusão da prova
14:45	Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta)







XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

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 (Longo | Prova Aberta)
- Ter em atenção o tempo de deslocação até à Partida
- Existirá Bengaleiro para ambas as provas



- **Ponto de Controlo Eletrónico para ambas as provas** – atletas antes de entrar na água devem passar no ponto de controlo para leitura do chip
- Atletas deverão utilizar a touca da Organização: Prova Aberta – Kit de Atleta; Média Distância – Sábado levantamento no Secretariado
- Partida dentro de água
- Percurso 1900m – Boias amarelas a deixar à direita; 1 boia vermelha a deixar à esquerda
- Percurso 1400m – Boias amarelas a deixar à direita; 1 boia vermelha a deixar à esquerda
- O Percurso será feito com a maré cheia
- Temperatura Prevista: 18º | Mediação Oficial às 05h30
- Trajetória final de saída da água: Encostar à direita junto ao muro





XIV Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional de Clubes e Triatlo de Média Distância





XIV Triatlo Longo de Caminha

Prova Aberta - Distância Standard





XIV Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional de Clubes e Triatlo de Média Distância





XIV Triatlo Longo de Caminha

Prova Aberta - Distância Standard



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CICLISMO

- CN Clubes Triatlo Longo – 2 Voltas de 45.000m para um total de 90.000m
- Prova Aberta – 1 Volta de 45.000m
- **Ambos os Percursos iniciam o Ciclismo para o mesmo lado**
- Percurso de Ida e Volta
- Trânsito Encerrado

Circular pela direita pois existe a eventualidade de existirem carros no percurso



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD



CICLISMO – MÉDIA DISTÂNCIA

2 LOCAIS DE ABASTECIMENTO = 3 Abastecimentos aos Km41, Km56 e Km86

- Bidons com água, bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta
- Existe viabilidade de os atletas deixarem a sua Nutrição no Parque de Transição entre as 05h00 e as 05h45
- Não existe local para os atletas deixarem o seu abastecimento pessoal



CICLISMO – MÉDIA DISTÂNCIA

O descarte de bidões, embalagens ou outro lixo **só é permitido nas Zonas de Abastecimento.**

Estas zonas estarão **devidamente sinalizadas com início e fim.**

O atleta que descartar resíduos **fora destas zonas delimitadas**, e for identificado pelos Árbitros, será penalizado com:

Cartão Amarelo;

Penalização por tempo, a cumprir na Zona de Penalização.



CICLISMO – PROVA ABERTA

1 ABASTECIMENTO por volta ao Km 41

- Bidons com água, bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta
- Existe viabilidade de os atletas deixarem a sua Nutrição no Parque de Transição entre as 05h00 e as 05h45
- Não existe local para os atletas deixarem o seu abastecimento pessoal



CICLISMO – PROVA ABERTA

O descarte de bidões, embalagens ou outro lixo **só é permitido nas Zonas de Abastecimento.**

Estas zonas estarão **devidamente sinalizadas com início e fim.**

O atleta que descartar resíduos **fora destas zonas delimitadas**, e for identificado pelos Árbitros, será penalizado com:

Cartão Amarelo;

Penalização por tempo, a cumprir na Zona de Penalização.



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA



ABASTECIMENTO

KM 41, KM 86



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA



ABASTECIMENTO

KM 56 (56.700m)



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD



ABASTECIMENTO

KM 41



➤ 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.



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CICLISMO

Bloqueio de outros atletas

O bloqueio ou impedimento da progressão de outro atleta é proibido.

Esta infração é punida com **Cartão Amarelo** e consequente **penalização por tempo**, a cumprir na Zona de Penalização.



Infrações e Penalizações

Condução em roda (drafting)

- É proibida a condução em roda durante o segmento de ciclismo.
- **Caso o atleta seja detetado a infringir esta regra, ser-lhe-á atribuído um Cartão Azul.**
- **O atleta penalizado deverá dirigir-se obrigatoriamente à Zona de Penalização (Penalty Box), situada no percurso de ciclismo, para cumprimento da penalização.**

Procedimento na Zona de Penalização

- Cabe ao atleta informar o Árbitro da Zona de Penalização:
 - **A cor do cartão recebido (Azul ou Amarelo);**
 - **A prova em que está inscrito (Standard ou Média Distância).**

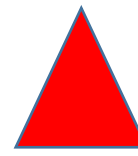
Limite de Cartões Azuis

- O atleta pode acumular **até 2 Cartões Azuis**.
- **À terceira infração (3.º Cartão Azul), será desclassificado da prova.**



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

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



PENALTY BOX





CICLISMO

Wheel Station



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

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

CORRIDA



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA

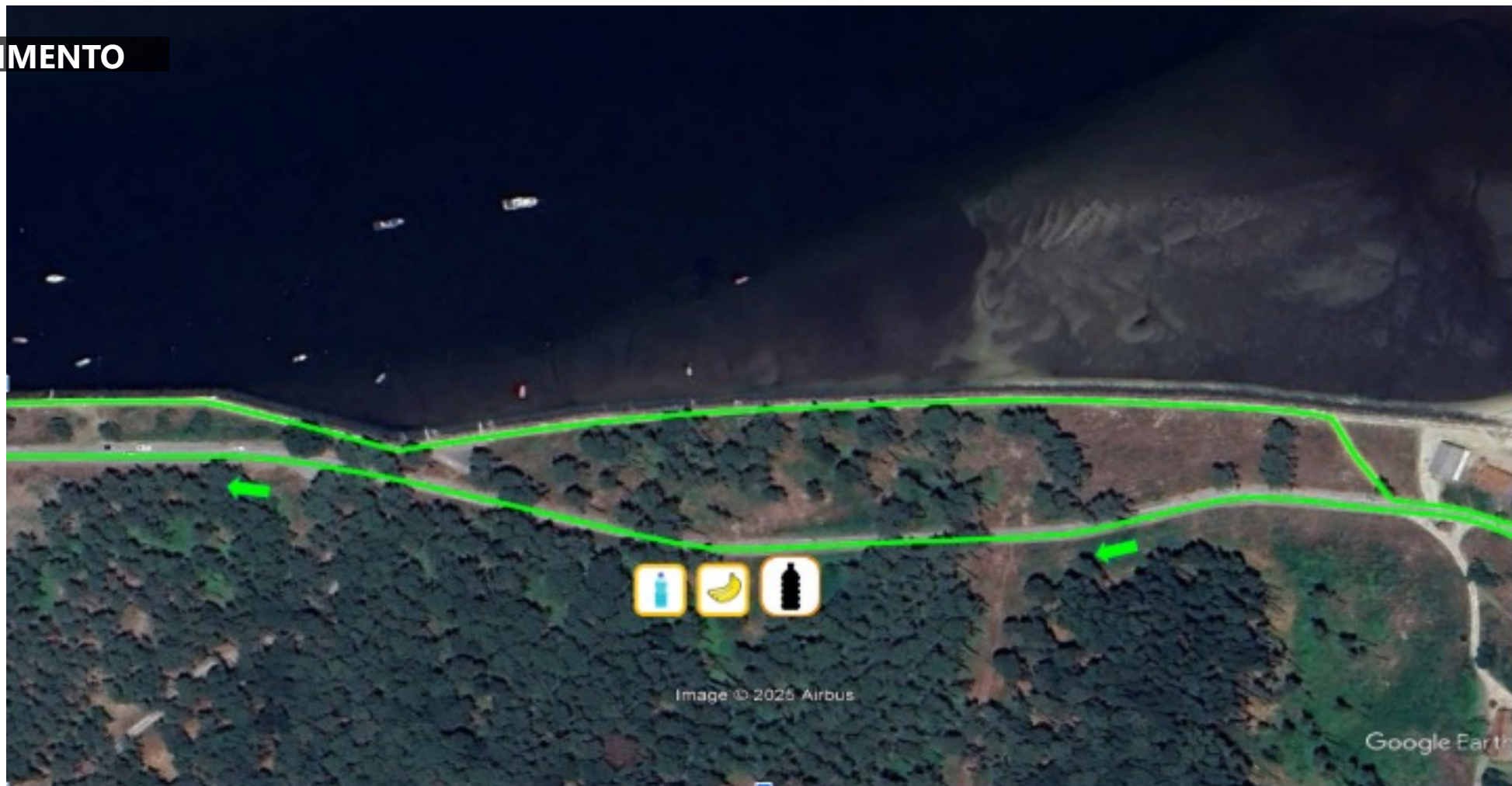


CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA



ABASTECIMENTO



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA



ABASTECIMENTO



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA

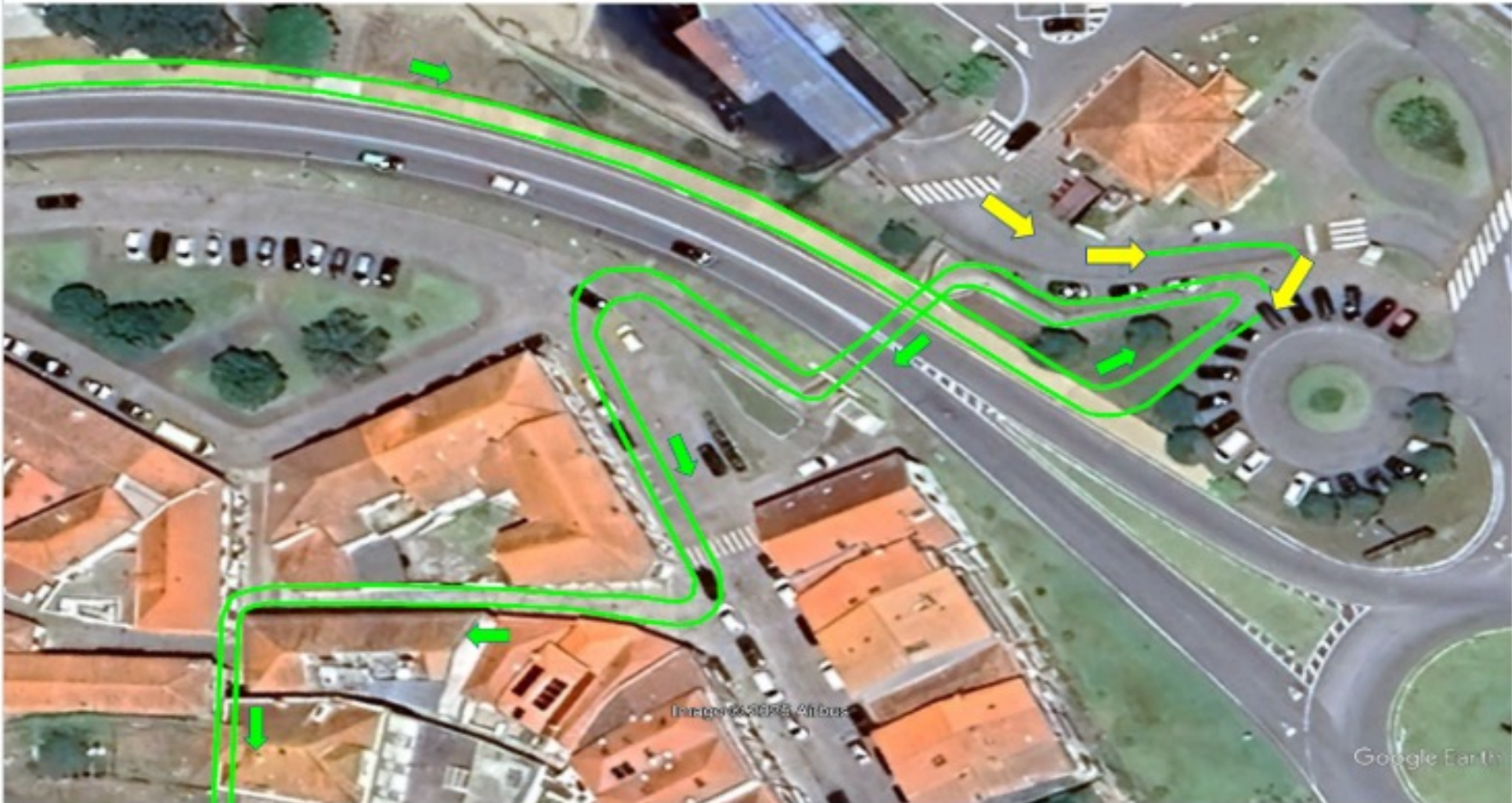


ABASTECIMENTO



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA – 2 Voltas (21.000m)
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD – 1 Volta (10.000m)

CORRIDA





CORRIDA

XIV Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional de Clubes e Triatlo de Média Distância





CORRIDA

XIV Triatlo Longo de Caminha

Prova Aberta - Distância Standard



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

CORRIDA

- Campeonato Nacional de Triatlo Média Distância – 2 Voltas
- Prova Aberta – 1 Volta
- Percurso ao longo da costa do Rio Minho, na ciclovia, terreno misto (asfalto e calçada) e terra batida (zona do pinhal), com passagem para a parte história da Vila
- Na Ciclovia correr pelo lado esquerdo; na estrada de acesso à meta, trânsito encerrado, mas circular sempre pela mão direita na eventualidade de circulação de veículos
- Penalty Box na Corrida
- Encerramento do Controlo de Meta pelas 14h20



CORRIDA



ABASTECIMENTO

ABASTECIMENTOS

- Ponto de Água ao início da Corrida
- 3 Abastecimentos com Água, Bebidas Energéticas, Barras Energéticas, Coca-Cola, Gel, Fruta
- Existe viabilidade de os atletas deixarem a sua Nutrição no Parque de Transição entre as 05h00 e as 05h45



XIV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

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

OUTROS DADOS

➤ IMPORTANTE:

- Fazer o Check-In atempadamente
- Deslocar para a Partida a pé
- O material colocado no Bengaleiro (Partida da Prova Aberta e Média

Distância) deverá ser recolhido numa tenda da Organização junto à Meta

BOA PROVA A TODOS!

