

II TRIATLO DE COIMBRAO

REGULAMENTO

A - GERAL

- 1 - O 2º TRIATLO DE COIMBRAO terá lugar em Coimbra no dia 6/8/88 com início às 15,30 horas, numa organização do Centro de Desporto e Cultura, desta freguesia.
- 2 - A prova será aberta a triatletas de ambos os sexos inscritos ou não na ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TRIATLO. Os atletas de idade inferior a 18 anos, poderão participar mediante autorização escrita e assinada pelo encarregado de educação e apresentação do Bilhete de Identidade deste.

3 - ESCALOES

- A - Masculinos de 18 e 19 anos
- B - " de 20 a 29 "
- C - " de 30 a 39 "
- D - " maiores de 40 "
- F₁ Femininos de 18 e 19 anos
- F₂ " de 20 a 29 "
- F₃ " maiores de 30 anos

OBS: Sempre que se registem menos de 3 concorrentes em algum dos escalões, serão incluídos no escalão imediatamente anterior, excepto quando tal se verifique nos escalões A e F₁, passando para o escalão seguinte.

4 - DISTANCIAS

- Natação 1.000 metros
- Ciclismo 45 Km.
- Corrida a pé 10.000 metros

- 5 - O CONTROLO será encerrado 3,30 horas após a partida.
- 6 - A concentração dos atletas será feita na *Lagôa da Ervideira*, Coimbra, iniciando-se a entrega dos sacos às 10,00 horas e terminando às 14,00 horas.
- 7 - No acto do levantamento dos sacos com os dorsais e número para bicicleta, todo o atleta terá que assinar uma declaração que o torna unico responsável por todo e qualquer acidente e infracção que o envolvam directa ou indirectamente no decorrer da prova

8 - O Médico da prova terá autoridade para ordenar a retirada de todo e qualquer atleta que entenda fisicamente incapaz de prosseguir em prova sem riscos para a sua saúde.

9 - CLASSIFICAÇÕES E PREMIOS

9-1 - Individuais

| | | |
|-----------------|------------------|----------|
| Geral | 1º. 2º. 3º. | Taça |
| | 4º a 25º. ,,,... | Medalhão |
| P/Escalões | 1º. | Taça |
| | 2º. e 3º. | Medalhão |

Prémios monetários para os 10 primeiros homens e para as 3 primeiras senhoras.

Lembrança a todos os atletas participantes.

9-2 EQUIPAS

| | |
|--------------------------|------|
| 1ª. a 7ª. (homens) | Taça |
| 1ª. (senhoras) | Taça |

9-3 As classificações finais oficiais serão apresentadas 30 minutos após o último atleta ter concluído a sua prova.

10 - INSCRIÇÕES

500\$00 por atleta (dinheiro ou cheque) encerrando as mesmas às 12,00 horas do dia da prova. Inscrições nesse dia serão agravadas duma taxa suplementar de 500\$00.

Poderão ser feitas por qualquer das seguintes formas:

- Correio - CENTRO DE DESPORTO E CULTURA
COIMBRAO 2425 MONTE REAL
- Telefone- 044/66422 (Snr. Aurélio)
- Pessoalmente - Café SOLAR em Café MARINA

B - POR PROVA

1 - NATAÇÃO

1-1-Terá lugar na Lagoa da Ervideira em percurso de ida e volta. Agua tépida e sem ondas

1-2-Após esta prova e quando se dirigem para as bicicletas os atletas receberão abastecimento - água e ou chá e ou uma solução açucarada.

2 - CICLISMO

2-1-O trajecto será quase na totalidade em percurso de ida e volta em estrada de excelente piso e sem desniveis acentuados.

2-2-Será expressamente proibido o acompanhamento dos atletas, por quaisquer meios, ao longo do percurso

2-3-ABASTECIMENTOS

No início, aos 10, 25, 40 Km. e na transição para o a corrida a pé. Constarão de água em garrafa de plástico. Serão permitidos abastecimentos particulares, mas apenas nos locais dos abastecimentos oficiais.

3 - CORRIDA A PÉ

3-1-0 percurso será em estrada, campo e pinhal, sem qualquer desnível acentuado

3-2-Abastecimento aos 3 e 6 Km. (água em garrafa ou em copo, solução aquosa e esponjas embebidas) e no final (bebidas fruta e iogurte). Serão permitidos abastecimentos exteriores, mas apenas nos postos oficiais.

§ Unico - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Director da prova de acordo com o regulamento da Associação Portuguesa de Triatlo, conhecido de todos os atletas.