



VALE D'ESTE - INVESTIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA.

R. Senador Sousa Fernandes, 19-1.º - Apartado 56 - 4761 V. N. de Famalção Codex - Telef. \*31 34 59 - Fax 7 41 50

Situado bem no coração do Minho e como que talhado entre os vales verdejantes do Ave e do Cávado, integrando nos seus cerca de 130 quilómetros-quadrados de superfície toda a riqueza e diversidade da maravilhosa paisagem minhota, o concelho da Póvoa de Lanhoso foi palco de alguns dos mais relevantes acontecimentos da nossa história, com especial realce para aqueles que remontam aos primórdios da nacionalidade.

Correspondendo, nos dias de hoje, sensivelmente, à área que foi outrora ocupada pelo Julgado Medieval de Lanhoso ou Terras de Lanhoso, cuja sede natural era o castelo do mesmo nome que, do alto do Monte do Pilar, o domina em quase toda a sua extensão, o concelho é hoje composto por 29 freguesias, das quais, a freguesia-sede, da Póvoa de Lanhoso ou de Nossa Senhora do Amparo, que este é o seu orago, é de criação recente, datando de 29 de Julho de 1930 a sua constituição e tendo resultado da fusão experimentada de diferentes lugares anteriormente pertencentes às freguesias de Lanhoso e Fontarcada.

Derivando, ao que se supõe, do termo "lagenoso" que derivaria de "lagenosus", cuja origem se crê ibérica e que quereria significar *rochoso* ou *pedregoso*, como a própria natureza geomorfológica da região em que se integra, Lanhoso foi vila e sede de área administrativa em todas as fases da sua existência.

Desde a celebração do Tratado de Lanhoso, entre D. Tereza e sua irmã D. Urraca, de que resultou o aparecimento do chamado reino de Portugal, como território demarcado e independente, passando pelo "cativeiro" a que a mesma D. Tereza esteve sujeita, no Castelo de Lanhoso, e que lhe foi imposto por seu filho e primeiro Rei de Portugal, D. Afonso Henriques, após a haver vencido na Batalha de S. Mamede, em 1128, para terminar na já mais recente Revolução da Maria da Fonte, também ela originada nas Terras de Lanhoso e na sua freguesia de Fontarcada, muitos foram os acontecimentos históricos de que a Póvoa de Lanhoso tem sido palco e de que os Povoenses muito se orgulham.

## PROVA DE TRIATLO

150 ANOS  
DA  
REVOLUÇÃO DA MARIA DA FONTE



PÓVOA DE LANHOSO

6 de Julho de 1996



Organização:  
Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso

Colaboração:  
Federação Portuguesa de Triatlo

# TRIATLO DA PÓVOA DE LANHOSO

## 1º TRIATLO

### REGULAMENTO GERAL

1. O TRIATLO DA PÓVOA DE LANHOSO TERÁ LUGAR NO SEU CONCELHO, NO DIA 6 DE JULHO DE 1996, NUMA ORGANIZAÇÃO DA CÂMARA MUNICIPAL COM O APOIO TÉCNICO DA FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL.

2. O TRIATLO DA PÓVOA DE LANHOSO É UMA PROVA DE TRIATLO SPRINT PELO QUE AS DISTÂNCIAS A PERCORRER SÃO DE, APROXIMADAMENTE: a) 750 METROS DE NATACÃO, b) 19 KM DE CICLISMO E 5 KM DE ATLETISMO. A PROVA INICIA-SE ÀS 15,00 HORAS NA BARRAGEM DAS ANDORINHAS.

3. OS DORSAIS PODEM SER LEVANTADOS DAS 10,00 ÀS 13,00 HORAS DO PRÓPRIO DIA. NO SECRETARIADO DA PROVA - CÂMARA MUNICIPAL DA PÓVOA DE LANHOSO. APÓS ESSA HORAS SÓ SERÁ POSSÍVEL LEVANTAR DORSAIS NO LOCAL DA PARTIDA - BARRAGEM DAS ANDORINHAS.

4. A ORGANIZAÇÃO FICA ENCARGUE DE PROVIDENCIAR TRANSPORTE DOS ATLETAS E SEUS MATERIAIS DE PROVA ATÉ AO LOCAL DA PARTIDA - BARRAGEM DAS ANDORINHAS.

5. AS INSCRIÇÕES DEVERÃO DAR ENTRADA NA SECRETARIA DA ORGANIZAÇÃO ATÉ AO DIA 5 DE JULHO, EM FICHA PRÓPRIA, POR VIA POSTAL, CONTENDO O MONTANTE DA TAXA E A DECLARAÇÃO DEVIDAMENTE ASSINADA A TAXA DE INSCRIÇÃO É DE 500\$00 PARA OS PARTICIPANTES, OS NÃO LICENCIADOS PARA ALÉM DA TAXA, PAGARÃO MAIS 500\$00 PARA SEGURO. AS INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA SÃO AGRAVADAS EM 100%.

6. OS PARTICIPANTES OBRIGAM-SE A RESPEITAR AS REGRAS DE TRÂNSITO E AS INDICAÇÕES DOS AGENTES DE SEGURANÇA, SENDO OS ÚNICOS RESPONSÁVEIS POR QUALQUER INFRAÇÃO.

7. TODOS OS PARTICIPANTES DEVEM ASSINAR UMA DECLARAÇÃO RESPONSABILIZANDO-SE PELO SEU ESTADO DE SAÚDE E POR QUAISQUER ACIDENTES DECORRENTES DA PARTICIPAÇÃO NA PROVA.

8. OS PARTICIPANTES COM IDADE INFERIOR A 18 ANOS, SOMENTE MEDIANTE A APRESENTAÇÃO DE UMA AUTORIZAÇÃO DO ENCARGADO DE EDUCAÇÃO PODEM PARTICIPAR.

9. AS CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO SÃO:

JUVENIL (1979/80/81)

JUNIOR (1975 A 78)

SÊNIOR (1968 a 74)

VETERANO I (1951 a 55)

VETERANO II (1946 a 50)

VETERANO III (1941 a 45)

10. SERÁ EFECTUADA UMA ORDENAÇÃO GERAL DOS PARTICIPANTES QUE CONCLUÍREM A PROVA E CLASSIFICAÇÕES POR ESCALÕES E POR EQUIPAS, DE ACORDO COM O NÚMERO TOTAL DOS SEUS PARTICIPANTES QUE FINALIZAREM A PROVA.

11. A ORGANIZAÇÃO ATRIBUIRÁ MEMBRANÇAS DE PARTICIPAÇÃO A TODOS OS PARTICIPANTES QUE FINALIZAREM A PROVA, ALÉM DE OUTROS PRÊMIOS.

12. A ORGANIZAÇÃO PROVIDENCIARÁ NO SENTIDO DE OBTER O APOIO MÉDICO, AMBULÂNCIA, BOMBEIROS E POLICIAMENTO DE FORMA A GARANTIR A SEGURANÇA DOS ATLETAS. DISPONIBILIZARÁ AINDA, BALNEÁRIOS.

### 13. NATACÃO

13.1. TODOS OS MEIOS DE PROPULSÃO OU ASPIRAÇÃO ARTIFICIAIS SÃO INTERDITOS, EXCEPTO O FATO ISOTÉRMICO SE A TEMPERATURA O EXIGIR.

13.2. OS PARTICIPANTES DEVEM UTILIZAR UMA TOUCA DE NATACÃO ATÉ À SAÍDA DA ÁGUA, A QUAL SERÁ FORNECIDA PELA ORGANIZAÇÃO.

13.3. OS PARTICIPANTES DEVEM SER DEVIDAMENTE NUMERADOS NO BRAÇO E PERNA, DIREITOS.

13.4. É PROIBIDA A AJUDA DE UM PARTICIPANTE A OUTRO E O APOIO NAS BÓIAS OU EM QUALQUER OUTRO OBJECTO FLUTUANTE.

13.5. SOMENTE OS BARCOS, PRANCHAS, ETC., PERTENCENTES À ORGANIZAÇÃO SE PODEM MOVIMENTAR NO PERCURSO DA PROVA.

13.6. SERÁ MOTIVO DE DESCLASSIFICAÇÃO O NÃO CUMPRIMENTO DO PERCURSO.

13.7. A NATACÃO SERÁ EFECTUADA NA BARRAGEM DAS ANDORINHAS CONFORME CIRCUITO ASSINALADO COM BÓIAS.

### 14. CICLISMO

14.1. É OBRIGATÓRIA A UTILIZAÇÃO DE CAPACETE RÍGIDO, AFIVELADO, EM TODA A EXTENSÃO DO PERCURSO.

14.2. CADA PARTICIPANTE É RESPONSÁVEL PELA SUA BICICLETA, NÃO LHE SENDO PERMITIDO BENEFICIAR DE QUALQUER ASSISTÊNCIA. É OBRIGATÓRIA A UTILIZAÇÃO DA MESMA BICICLETA DURANTE A TOTALIDADE DO PERCURSO.

14.3. O DORSAL FORNECIDO PELA ORGANIZAÇÃO DEVE SER COLOCADO NAS COSTAS EM LOCAL VISÍVEL.

14.4. É PROIBIDO "ANDAR NA RODA" DE OUTRO PARTICIPANTE OU VIATURA.

14.5. SERÁ MOTIVO DE DESCLASSIFICAÇÃO O NÃO CUMPRIMENTO EFECTIVO DO PERCURSO, OU PÔR EM PERIGO A SEGURANÇA DE OUTROS PARTICIPANTES OU A SUA PRÓPRIA SEGURANÇA.

14.6. O CICLISMO SERÁ EFECTUADO DESDE A 1ª TRANSIÇÃO - BARRAGEM DAS ANDORINHAS ATÉ À VILA DA PÓVOA DE LANHOSO, PASSANDO PELA E.N. 310 ATÉ À FREGUESIA DE CAMPO, DE ONDE DEPOIS REGRESSAM ATÉ À PÓVOA DE LANHOSO.

### 15. ATLETISMO

15.1. É PROIBIDO O ACOMPANHAMENTO DOS PARTICIPANTES EM PROVA, POR PARTE DE QUALQUER PESSOA EM VEÍCULO.

15.2. O DORSAL FORNECIDO PELA ORGANIZAÇÃO DEVE SER COLOCADO NO PEITO EM LOCAL VISÍVEL.

15.3. O PERCURSO A PÉ SERÁ EFECTUADO DESDE A 2ª TRANSIÇÃO: NAS RUAS DA VILA, COM SAÍDA JUNTO À CÂMARA MUNICIPAL, RUA CAPITÃO TINOCO DE FARIA, RUA DR. CAPITÃO TINOCO DE FARIA, RUA DR. MANUEL FERREIRA, AVENIDA DA REPÚBLICA, HORTO, MONTE DO PILAR, CRUZAMENTO DE ARCAS, PINHEIRO, HORTO, AVENIDA DA REPÚBLICA, CÂMARA MUNICIPAL.

16. NA ZONA DE TRANSIÇÃO TODOS OS PERCURSOS TÊM DE SER PERCORRIDOS A PÉ. O TEMPO LIMITE DA PROVA SERÁ DE 2,45.

17. O ABASTECIMENTO DE ÁGUA EFECTUAR-SE-Á NOS LOCAIS DE TRANSIÇÃO E DURANTE O PERCURSO DO CICLISMO E DO ATLETISMO, ESTANDO ASSINALADOS COM 100 METROS DE ANTECEDÊNCIA.

18. O PESSOAL MÉDICO DE SERVIÇO À PROVA TEM AUTORIDADE PARA RETIRAR DA COMPETIÇÃO QUALQUER PARTICIPANTE QUE SEJA CONSIDERADO EM ESTADO FÍSICO INCAPAZ DE A CONCLUIR SEM RISCOS SÉRIOS PARA A SUA SAÚDE.

19. AS RECLAMAÇÕES DEVERÃO SER EFECTUADAS ATÉ ÀS 17,30 HORAS E ENTREGUES AO COMISSÁRIO DE PROVA, POR ESCRITO.

20. O REGULAMENTO TÉCNICO DE TRIATLO DA F.T.P. SERVE DE SUPORTE REGULAMENTAR À PROVA E O COMISSÁRIO DE PROVA RESOLVERÁ COM BASE NELE, OS CASOS OMISSOS NO PRESENTE REGULAMENTO.

### PRÊMIOS

ABSOLUTOS	JUNIORES	FEMININOS	EQUIPAS
1 - 30.000\$00	1 - 10.000\$00	1 - 10.000\$00	1 - 25.000\$00
2 - 25.000\$00	2 - 7.500\$00	2 - 7.500\$00	2 - 20.000\$00
3 - 15.000\$00	3 - 5.000\$00	3 - 5.000\$00	3 - 15.000\$00
4 - 10.000\$00			4 - 10.000\$00
5 - 8.000\$00			5 - 8.000\$00
6 - 7.000\$00			6 - 7.000\$00
7 - 6.000\$00			7 - 6.000\$00
8 - 5.000\$00			8 - 5.000\$00
9 - 4.000\$00			
10 - 3.000\$00			

- TAÇAS PARA OS 3 PRIMEIROS CLASSIFICADOS POR ESCALÃO.
- TAÇAS ÀS TRÊS PRIMEIRAS EQUIPAS (SOMAM OS 3 MELHORES ATLETAS DE EQUIPA - MASCULINA OU FEMININA)
- MEDALHAS DO 4º AO 10º CLASSIFICADOS POR ESCALÃO.
- PRÊMIOS DE PARTICIPAÇÃO A TODOS OS PARTICIPANTES.