

## PROGRAMA

14	10 às 18 h	Entrega de Dorsais e Feira de Triatlo
15	10 às 18 h	Entrega de Dorsais e Feira de Triatlo
	20 h	Pasta Party – Piscinas de Penha Garcia - Boas vindas do Exmo Sr. Presidente da C.M.I.N. Eng <sup>o</sup> Álvaro Rocha - Actuação do Rancho Folclórico - Actuação do Grupo Etnográfico “os Garcias”
16	10 às 18 h	Entrega de Dorsais e Feira de Triatlo
	18 às 20 h	Entrega das Bicicletas e Material de Corrida Parque de Transições na Barragem de Penha Garcia
17	5 h	Abertura Parque Transições e Marcação dos Triatletas
	6 h 15 m	Fecho do Parque de Transições
	6 h 30 m	Partida do <b>HOMEM de FERRO</b> .
	22 h 30 m	Chegada do Ultimo Concorrente.
18	12 h	Entrega de Prémios – Piscinas de Penha Garcia

**NOTA:** A Feira de Triatlo, a Massagem, o Mecânico das Bicicletas, o Apoio Médico e o Secretariado, funcionam numa tenda grande montada no ringue desportivo de Penha Garcia, junto a Junta de Freguesia.

**A Directora da Prova**  
(Elisabete Teixeira)

*Elisabete Teixeira*

Dorsal nº	Nome/Name	Escalão/Age Group	Clube/Team
1	Ricardo Costa	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
2	Paulo Gonçalves	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
3	Marco Novelli	Sénior	Intern.3Sport-ITA
4	Aitor Erro	Sénior	Antzizar T.T.-ESP
5	Mário Machado	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
6	Iñigo Borderas	Sénior	S.D.R.Arenas-ESP
7	Paulo Pereira	Sénior	Indiv.POR
8	Jorge Duarte	Veterano	Cruz-Quebradense-POR
9	Etor Sufira	Sénior	Antzizar T.T.-ESP
10	Ramon Arias	Sénior	C.T.Ourense-ESP
11	Rojas Pascal	Sénior	RSCChampinhy-FRA
12	Luís Lopes	Sénior	Indiv.POR
13	José Nespereira Gomez	Sénior	C.T.Ourense-ESP
14	Salva Gonzalez	Sénior	C.T.Ourense-ESP
15	Aitor Zabaleta	Sénior	Antzizar T.T.-ESP
16	Carlos Gomes	Veterano	Cruz-Quebradense-POR
17	António Lisboa	Veterano	Cruz-Quebradense-POR
18	João Medeiro	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
19	Carlos Alcalde	Sénior	Chiverto 226-ESP
20	Alfredo Teixeira	Veterano	Cruz-Quebradense-POR
21	Josetxo Berasategi	Sénior	T. Fortuna-ESP
22	José Guilherme Oliveira	Veterano	ABVE-POR
23	Ignacio Escribano	Sénior	C. N. Judizmendi-ESP
24	Ivan Lopez	Sénior	C.N.Sabadell-ESP
25	João Maral	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
26	Rui Nunes	Sénior	Indiv.POR
27	António Silveira	Sénior	Indiv.POR
28	Hugh Gibbs	Sénior	Indiv.UK
29	Joaquim Avelar	Veterano	Casalense-POR
30	Marco Gonçalves	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
31	João Santos	Veterano	ABVE-POR
32	Jean-Luc Guerard	Veterano	Fliers Triathlon-FRA
33	Manuel Pascual	Veterano	Indiv.ESP
34	António Moreira	Veterano	Técnico-POR
35	Pedro Luís Simon	Sénior	T. Salamanca-ESP
36	Jonh Graney	Veterano	ABVE-POR
37	Luís Filipe Silva	Veterano	Casalense-POR
38	Horácio Ferreira	Sénior	Cruz-Quebradense-POR
39	José Luís Nunes	Veterano	Papa-Léguas-POR
40	Helena Medeiro	Sénior Fem.	Cruz-Quebradense-POR
41	Sofia Perdigão	Sénior Fem.	Casalense-POR
42	Alicia Moniz	Veter. Fem.	Belenenses-POR
43	Henrique Freire	Veterano	Casalense-POR
44	Mário Jerónimo	Sénior	Indiv.POR
45	Luís Ramos	Veterano	Belenenses-POR
46	Carlos Santos	Sénior	GAAV Franca Xira
47	Marco Melo	Sénior	ABVE-POR
48	Carlos Delso	Sénior	Sanabresses Tri.-ESP
49	Marco Sousa	Sénior	Vitória Janes-POR
50	João Ferreira	Sénior	ABVE-POR

# HOMEM de FERRO 2002



GESTÃO DESPORTIVA, Lda

W/  
Ciclos

Dorsal nº	Nome/Name	Escalão/Age Group	Clube/Team
51	Urbino Santos C	Sénior	Penude Baixo-POR
52	José Ferreira C	Sénior	Penude Baixo-POR
53	Humberto Lomba	Sénior	BCP-POR
54	Francisco Reis	Veterano	BCP-POR
55	Tiago Lobo C	Sénior	Penude Baixo-POR
56	Neil Vasa C	Sénior	Casalense-POR
57	Paulo Cavaleiro C	Veterano	Indiv.POR
58	Ricardo Queiroz C	Sénior	GCR Grande-POR
59	Duarte Mendonça	Sénior	Indiv.POR
60	Paulo Alves C	Veterano	Amiciclo-POR
61	João Manel Casado	Sénior	C.N.Sabadell-ESP
62	Jaime Fernandez	Sénior	CTD Rivas-ESP
63	Pedro Oviedo	Veterano	Indiv.ESP
64	Carlos Rocha C	Sénior	Papa-Léguas-POR
65	Manuel Gonçalves C	Veterano	Papa-Léguas-POR
66	José Silva	Sénior	Ovarense-POR
67	Kingsley Child	Veterano	Indiv.ENG
68	Martin Sowery	Veterano	Indiv.ENG
69	Iker Baztarrika	Sénior	Antzizar-ESP
70	Nuno Pinheiro	Sénior	Indiv.POR
71	Custódio António C	Sénior	Camarnal-POR
72	Ricardo Barbosa C	Sénior	Ovarense-POR
73	Francisco Oliveira	Sénior	Indiv.POR

— Organização: —



**PENHA  
AVENTURA**

GESTÃO DESPORTIVA Lda.

— Apoio Técnico: —



— Patrocínio —



— Apoios: —



**Quadricromia**  
Impressão e Artes Gráficas

**Seleção de Cor • Paginação Electrónica • Fotótilos • Prova de Cor**

Av. D. Pedro V, nº 30 loja B • 2795-350 Lindhã-A-Velha • Apartado 355  
Telf: 21 414 10 41 / Fax: 21 419 17 45 • E-mail: quadricromia@netcabo.pt



**Gráfica 2000**

**profissionais gráficos  
há mais de um século**

Rua São João Cabral, 80A/01A, 1655-703 Cruz Quebrada  
Tel: 21 415 98 33 • Fax: 21 415 04 30 • E-mail: grafica2000@net.pt

**INFORMAÇÕES / INFORMATION:**  
Telemóvel / Mobile: 91 846 75 90  
[www.homemdeferro.com](http://www.homemdeferro.com)

Inscrições até 31 de Julho  
*Deadline for registrations July 31th*

Para / To: F.T.P., Alameda do Sabugueiro, 1-B  
Murganhal Caxias - 2780-543 Paço de Arcos  
Portugal  
ou / or  
R. Chão da Igreja, nº8 - 6060-303 Penha Garcia  
Portugal

Taxa de Inscrição / Entry fee: 100,00 €  
As inscrições só serão aceites com o  
pagamento da taxa  
*Entry fee must accompany entry form.*

Banco e nº de Conta para transferência  
*Bank and count nº by order transfer*  
BCP/NR - 003300000283157260.05

- Prova limitada a 100 participantes.
- Os Participantes tem de ter 20 anos ou mais no dia da Prova.
- A taxa de inscrição será devolvida se a inscrição não for aceite.
- As inscrições que não estiverem devidamente preenchidas não serão aceites.
- Race limited to 100 participants only.
- Triathletes must be 20 years of age or older on race day.
- Entry fee is refundable if your entry is not accepted.
- Entry forms which are not correctly completed will be not accepted.

**ALOJAMENTOS / ACCOMMODATION:**

- **C.M.Idanha-a-Nova**  
Srª Ana Paula ou Sr. Jorge Fraqueiro  
277202130
- **Residência Felicidade**  
277434143 / 963397262

**HOMEM de FERRO.**

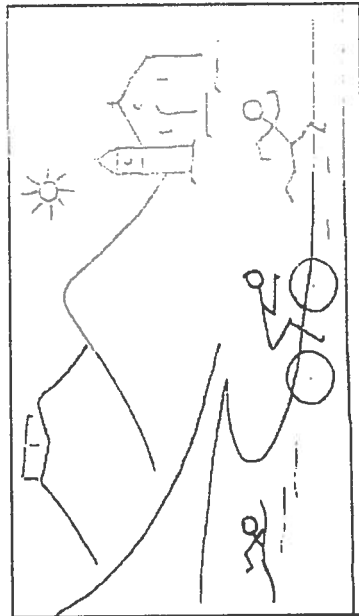


**Triatlo Internacional**



Natação 3,8 Km  
Ciclismo 180 Km  
Corrida 42,2 Km

**Penha Garcia / Idanha-a-Nova  
PORTUGAL**



**Sábado, 17 Agosto 2002**  
**Campeonato Nacional de  
Triatlo Longo**

Am

# I TRIATLO "HOMEM DE FERRO MG 2002" IDANHA-A-NOVA

## Campeonato Nacional Individual de Triatlo Longo

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O I Triatlo "Homem de Ferro MG 2002", é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova e a "Penha Aventura" e tem o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal. É Campeonato Nacional Individual de Triatlo Longo.

#### 2. DATA/HORA E LOCAL DE PARTIDA

O I Triatlo "Homem de Ferro MG 2002", realiza-se no dia 17/ Agosto / 2002 com a partida a ter início às 06:30 horas na Barragem de Penha Garcia.

#### 3. DISTÂNCIAS

Disputa-se nas distâncias de 3,8 Km de Natação; 180 Km de Ciclismo; 42,2 Km de Corrida.

#### 4. ESCALÕES ETÁRIOS

SENIORES	Nascidos entre 1963 e 1981	( 21 a 39 anos )
VETERANOS I	Nascidos entre 1958 e 1962	( 40 a 44 anos )
VETERANOS II	Nascidos entre 1953 e 1957	( 45 a 49 anos )
VETERANOS III	Nascidos entre 1948 e 1952	( 50 a 54 anos )
VETERANOS IV	Nascidos entre 1943 e 1947	( 55 a 59 anos )

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

#### 5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Natação: ( 3,8 Km ) - 2 ou 3 voltas de acordo com o nível de água da Barragem.

Local: Barragem de Penha Garcia.

Ciclismo: ( 180 Km ) – 90 Km x 2 voltas

Descrição: Barragem de Penha Garcia; tomar a direcção de Monsanto até Medelim ( 1º Retorno); seguir em direcção às Termas de Monfortinho, seguindo a estrada para

Segura, fazendo o 2º Retorno cerca de 2 Km após o cruzamento de Salvaterra do Extremo, regressando novamente a Penha Garcia pela mesma Estrada.

Corrida: ( 42 Km ) – 21 Km x 2 voltas

Descrição: Efectua-se na mesma estrada do Ciclismo. Saída P. Transição; tomar a direcção de Monsanto, com retorno no 2º cruzamento de Monsanto.

## **6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

Ciclismo – de 10 em 10 Km

Corrida- de 3 em 3 Km

Meta

## **7. CHECK IN**

A abertura do Parque de Transição para verificação técnica da bicicleta e restante equipamento terá início às 05:00 e encerrará às 06:15 horas.

Obrigatoriamente, todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

## **8. CHECK OUT**

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material e equipamento desportivo do Parque de Transição, exibindo o seu peitoral / dorsal após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo.

O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento, será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

## **9. REGRAS - Responsabilidade Geral:**

» São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico de Triatlo, Duetlo e Aquatlo da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos juizes e responsáveis da prova.

» A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei ( Acidentes Pessoais ) .

» Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

### **Natação**

» Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

\* Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais são interditos.

85

\* Obrigatoriamente, os atletas deverão permanecer com a touca na cabeça até à entrada do parque de transição de forma a facilitar o controlo à saída da água

\* É permitido o uso de Fato Isotérmico se a temperatura da água for inferior a 22°.

### Ciclismo

• É permitido andar na roda.

\* É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.

\* É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.

» Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, previamente anunciado.

» Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.

• Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

•

### Corrida

» É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

» Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

» É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

## 10. CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas:

\* Classificação Geral Absoluta.

\* Classificação por escalões etários / sexo.

\* Classificação por equipas ( somatório dos tempos dos 3 melhores atletas de cada equipa ).

## 11. PROTESTOS

Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos:

» São presentes ao Juiz Principal até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios.

\* Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €, ao Juiz Principal, ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora de recepção.

» A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

## 12. PRÉMIOS

Serão atribuídos valores pecuniários e trofeus individuais e colectivos.

*RV*

Na atribuição dos Prémios, é obrigatória a presença dos atletas.  
Horário de entrega de Prémios: Imediatamente após a chegada do último atleta.

### **13. SECRETARIADO DA PROVA**

Estará instalado em Penha Garcia de acordo com o seguinte horário:

- Dia 14/08/2002 – das 14:00 às 19:00 horas
- Dia 15/08/2002 – das 10:00 às 19:00 horas
- Dia 16/08/2002 – das 10:00 às 18:00 horas

### **14. INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

O local reservado para os banhos será nas Piscinas de Penha Garcia.

### **15. JÚRI DE APELO**

Será constituído um Júri de Apelo.

### **16. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos à Regulamentação da FTP, serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

### **17. INSCRIÇÕES**

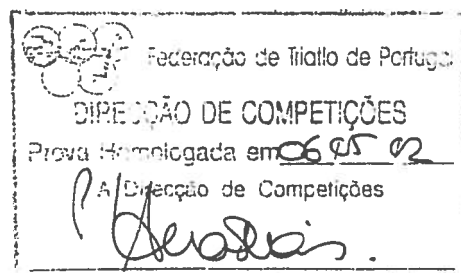
Prova limitada a 100 participantes  
Atletas Federados = 100€ ( Por cada atleta )

Terminam dia 31 de Junho.  
Só serão aceites com o pagamento da taxa.

Inscrições dirigidas a:

Federação de Triatlo de Portugal  
Alameda do Sabugueiro, n.º 1 - B  
Murganhal – Caxias - 2780 Paço de Arcos  
Telef: 21.442 15 53 - Fax: 21.441 84 87  
E-mail: [fedtriatlopor@mail.telepac.pt](mailto:fedtriatlopor@mail.telepac.pt)

Ou: Rua Chão da Igreja, nº 8  
6060-303 Penha Garcia









# HOMEM de FERRO

## *PERCURSOS/RACE COURSE*

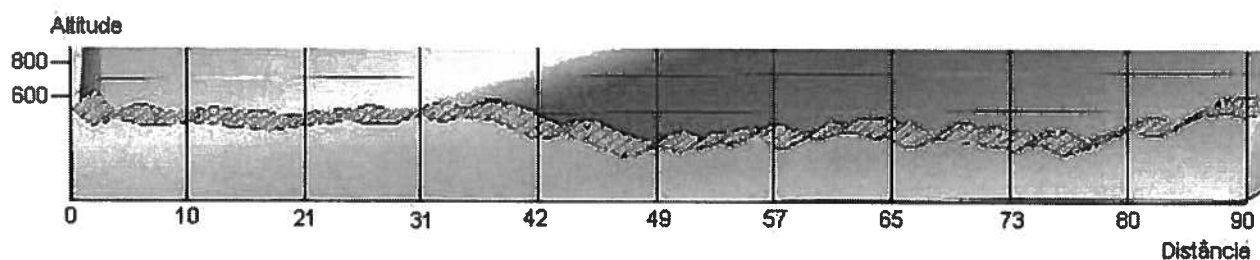


***Natação/Swim*** - O percurso de Natação será feito em duas ou três voltas consoante o nível de água da Barragem no dia da prova. A Barragem de Penha Garcia fornece água às 17 Freguesias do Concelho de Idanha-a-Nova, o que demonstra a qualidade da água onde os Triatletas vão nadar. The swim course will be done in two or three laps, it depends on the dam level. Penha Garcia Dam gives water to 17 counties of the region, that show the water quality in which the triathletes will swim.

***Ciclismo/Bike*** - O Percurso de Ciclismo terá início na Barragem de Penha Garcia depois em direcção a Monsanto até Medelim onde faz o primeiro retorno regressando pela mesma estrada a Penha Garcia. Passa Penha Garcia em direcção às Termas de Monfortinho seguindo a estrada para Segur fazendo o retorno cerca de 2 km após o cruzamento de Salvaterra do Extremo, regressando novamente a Penha Garcia pela mesma



Isto será uma volta de 90 km tendo os Triatletas de fazer duas voltas para completar os 180 km. O piso é na sua totalidade excelente e a altimetria do mesmo bastante acessível.



The bike course will begin near Penha Garcia Dam, and after goes in the direction of Medelim, passing i Monsanto, with a turn in Medelim, coming again to Penha Garcia in the same road. After Penha Garcia, continues on the same direction until the next turn around, two kms after Salvaterra do Extremo, coming again in the same road to Penha Garcia. This course has 90 km, so it will have another lap. The road pavement is excelent, and the altimeter doesn't show significant changes, turning the course very easy.

***Corrida/Run*** - A Corrida a pé será num percurso de duas voltas de 21 km, ida e volta até ao segundo cruzamento de Monsanto, na estrada onde se realiza também o Ciclismo. O piso é excelente. se desnível significativo. The run will take place in two laps of 21 km, in the same road, with a turn around on the cross-road to Monsanto. Course almost flat.

[ Voltar ]



# HOMEMdeFERRO

## Programa Horário/Time Table

### Quarta-feira/Wednesday (14/8)

*14/19 pm: Levantamento de dorsais/Registration*

*14/19 pm: Feira de Triatlo/ Triathlon Expo*

### Quinta-feira/Thursday (15/8)

*10/19 pm: Levantamento de dorsais/Registration*

*10/19 pm: Feira de Triatlo/ Triathlon Expo*

*20 pm: Pasta Party*

*20 pm: Actuação de grupo etnográfico/Dancing ethnical show*

### Sexta-feira/Friday (16/8)

*9 am: Viagem guiada pelo percurso e aldeias históricas/ Guided tour to race course and historical villages*

*10/18 pm: Levantamento de dorsais/Registration*

*18/20 pm: Entrega de material no parque de transições/Gear check-in*

### Sábado/Saturday (17/8)

*5.30 am: Abertura do Parque de Transições/Transition zone open*

6.15 am: *Encerramento do Parque de Transições/Transition zone close*

6.30 am: *Partida do Homem de Ferro/MG / Homem de Ferro/MG start*

22.30 pm: *Tempo limite de chegada/Finish time limit (Tempo limite/Time limit: 16 h)*

Domingo/Sunday (18/8):

12 am: *Entrega de prémios/Awards ceremony*



## I TRIATLO HOMEM DE FERRO MG 2002

Membro/Member  
de/of



### JUIZ PRINCIPAL

**NELSON SILVA**



Patrocínio / Sponsor



### DELEGADA TÉCNICA

**ANABELA DIAS**

Fornecedor Oficial  
Supplier



Rádio Oficial  
Official Radio



## JURI DE APELO

FTP - José Luís Ferreira

---

D.T. – Anabela Dias

---

ORG – Elisabete Teixeira

---







# Ciclismo 180 km

## I HOMEM DE FERRO

1ª TRANSIÇÃO

BARRAGEM PENHA GARCIA

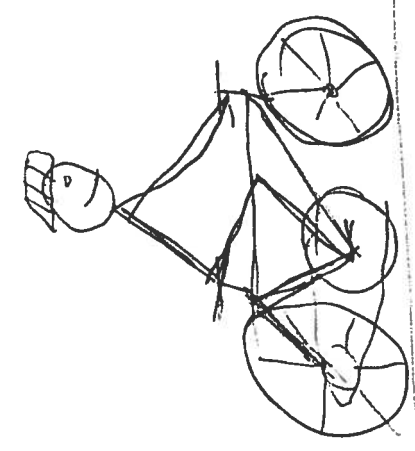
MONSANTO

MEDEIROS

TERMAS MONFORTINHO

2 VOLTAS

SÉGURA



15 km

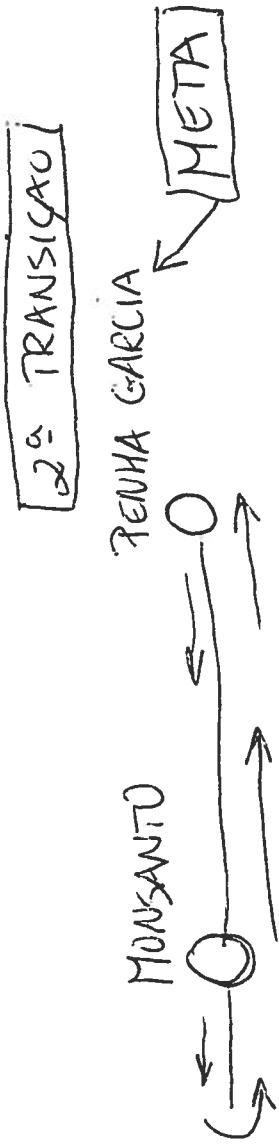
15 km

15 km

# CORRIDA A FÉ

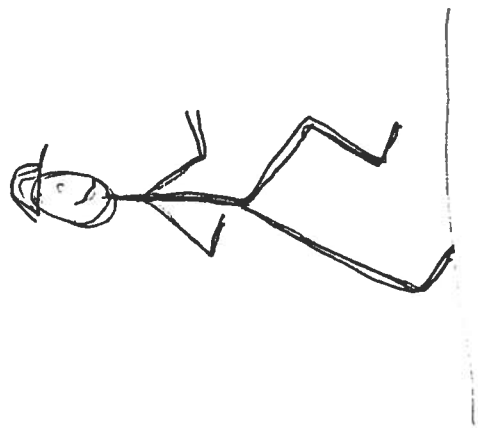
42,195 km

I HOMEM DE FERRO



2 VOLTAS

→ IDA E VOLTA



A Annie do Zico  
31/07/02  
m +

**HOMEM**  
*de*  
**FERRO**  **2002**

17 de Agosto PENHA GARCIA

[WWW.homemdeferro.com](http://WWW.homemdeferro.com)

# Fax:

**Data:** 31 de Julho de 20002  
**Contacto:** Elisabete Teixeira – 918467590  
**Para:** F.T.P.  
**Nº pág. Incluindo esta:** 1

**Exmos Srs,**

Vimos por este meio solicitar, para fins de creditação na Prova **HOMEM de FERRO**, o nome e funções de todos os elementos da F.T.P. que vão estar em Penha Garcia.

Agradecendo desde já a vossa melhor atenção para o assunto, pedimos a maior brevidade nesta informação, subscrevendo-nos atentamente com as melhores saudações desportivas.

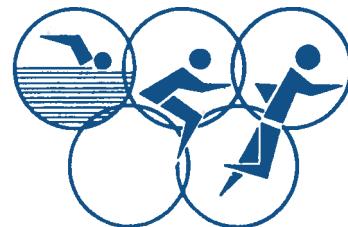
**Fax de Contacto:** 214209409

**Pela Organização**  
(Elisabete Teixeira)

Elisabete Teixeira

# Federação de Triatlo de Portugal

Utilidade Pública Desportiva - Desp. 16/94 - D.R. - II Série de 04 de Abril



**Exma Sra.  
Elisabete Teixeira**


**Assunto: Acreditação do Staff da FTP à prova Homem de Ferro**


Relativamente ao pedido efectuado por V. Exa informamos que o Staff da FTP à prova referida será constituído pelos seguintes elementos e respectivas funções atribuídas:

José Luis Ferreira	Presidente da FTP – Protocolo
Luis Ribeiro	Director de Competições
José João Teixeira	Parques de Transição e Meta
Paulo Baltazar	Área Administrativa
Anabela Dias	Delegada Técnica
João Pinho	Speaker
José Augusto Ramos	Informática – Classificações
Rui Baião	Informática – Classificações
João Marques	Informática – Classificações
Mário Amador	Montagem, estruturas e sistema de classificações
Nuno COSTA	Montagem, estruturas e sistema de classificações
6 Juizes	

Lisboa 02 de Agosto 2002

Atentamente

O Secretário Executivo  
  
Paulo Baltazar



Membro/Member  
de/of



Patrocínio / Sponsor



Fornecedor Oficial  
Supplier



Rádio Oficial  
Official Radio



Alameda do Sabugueiro, 1 B - Murganhal - Caxias - 2780-543 Paço de Arcos - PORTUGAL

Geral/General: +351 21 442 15 53 \* Secretário/Secretary: +351 21 441 87 20

Fax: \*351 21 441 84 87

email - fedtriatlopor@mail.telepac.pt

NIPC: 502 257 270