

HOMEM de FERRO® 2006
CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO LONGO

Prova Aberta
Triatlo Super-Sprint

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O HOMEM de FERRO® é uma organização da empresa Penha Aventura, Lda. com o apoio da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, e apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

O HOMEM de FERRO®, 2006 é uma prova de Triatlo nas distâncias HALF IRONMAN (1,9 km de Natação, 90 km de Ciclismo e 21 km de Corrida a pé) que será Campeonato Nacional de Triatlo Longo.

3. DISTÂNCIAS

Prova Aberta: Natação 375 m - Ciclismo 10 Km – Corrida 2,5 Km

Homem de Ferro 2006: Natação - 1,9 km de Natação, 90 km de Ciclismo e 21 km de Corrida

4. ESCALÕES ETÁRIOS PARA EFEITOS DE ATRIBUIÇÃO DE PRÉMIOS:

Prova Aberta

JUVENIS	Nascidos em 1992 e 1991	14 e 15 anos
JUNIORES	Nascidos entre 1990 e 1987	16 a 19 anos
SUB - 23	Nascidos entre 1986 e 1983	20 a 23 anos
SENIORES	Nascidos entre 1982 e 1967	24 a 39 anos
VETERANOS I	Nascidos entre 1966 e 1962	40 a 44 anos
VETERANOS II	Nascidos entre 1961 e 1957	45 a 49 anos
VETERANOS III	Nascidos entre 1956 e 1952	50 a 54 anos
VETERANOS IV	Nascidos entre 1951 e 1947	55 a 59 anos
VETERANOS V	Nascidos em 1946 e anteriores	60 anos e mais

Half HOMEM DE FERRO

20-24, 25-29,30-34,35-39,40-44,45-49,50-54,55-59,60-64,65-69,70+

Campeonato Nacional de Triatlo Longo

SUB - 23	Nascidos entre 1986 e 1983	20 a 23 anos
SENIORES	Nascidos entre 1982 e 1967	24 a 39 anos
VETERANOS I	Nascidos entre 1966 e 1962	40 a 44 anos
VETERANOS II	Nascidos entre 1961 e 1957	45 a 49 anos
VETERANOS III	Nascidos entre 1956 e 1952	50 a 54 anos
VETERANOS IV	Nascidos entre 1951 e 1947	55 a 59 anos
VETERANOS V	Nascidos em 1946 e anteriores	60 anos e mais

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

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

PROVA ABERTA:

Natação – 375 m

O percurso de Natação será realizado na Barragem Marechal Carmona (Idanha-a-Nova), em 1 volta num percurso em triângulo, com início às 17 horas.

Ciclismo - 10 km

O percurso de Ciclismo tem início na Barragem Marechal Carmona após os atletas terminarem a Natação, seguindo pela E.N.354 em direcção a Idanha-a-Nova sobem pela Sr.^a da Graça para Idanha-a-Nova até à Rotunda do "Come Preços" seguindo depois em direcção ao Centro Cultural Raiano onde está instalada a transição do Ciclismo para a Corrida a pé.

Corrida – 2,5 km

A Corrida a pé tem início no Centro Cultural Raiano seguindo a direcção da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova onde retornam pela mesma Avenida até à rotunda do InterMarche fazendo o retorno nesta e voltando pelo mesmo percurso, terminando a Prova em frente à Câmara Municipal de Idanha-a-Nova onde estará instalada a Meta.

Campeonato Nacional de Triatlo Longo

Natação – 1,9 km

O percurso de Natação será realizado na Barragem Marechal Carmona, Idanha-a-Nova, em 2 voltas num percurso em rectângulo, com início às 7 horas.

Ciclismo - 90 km

O percurso de Ciclismo tem início na Barragem Marechal Carmona após os atletas terminarem a Natação, seguindo pela E.N.354 em direcção ao Ladoeiro. Ao entrar no Ladoeiro seguem pela E.N.240 em direcção à Zebreira até à rotunda. Na rotunda da Zebreira viram para trás pela mesma estrada (a E.N.240) para na rotunda entre a Zebreira e o Ladoeiro seguirem pela E.N.353 em direcção a Idanha-a-Nova. Quando chegam ao cruzamento da Sr.^a do Almortão viram novamente em direcção ao Ladoeiro fazendo mais uma volta no triângulo, sem ir à Zebreira, para depois subirem pela Sr.^a da Graça para Idanha-a-Nova até à Rotunda do "Come Preços" seguindo depois em direcção ao Centro Cultural Raiano onde está instalada a transição do Ciclismo para a Corrida a pé.

Corrida a pé - 21 km

A Corrida a pé tem início no Centro Cultural Raiano seguindo a direcção da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova onde retornam pela mesma Avenida até à rotunda do "Come Preços" para então seguirem a direcção de Proença-a-Velha pela E.N.557 até aos 5 km fazendo o retorno e voltando a Idanha-a-Nova pelo mesmo percurso. Quando chegarem a Idanha-a-Nova fazem mais uma volta igual à descrita, terminando a Prova em frente à Câmara Municipal de Idanha-a-Nova onde estará instalada a Meta.
Percurso em 2 voltas de 10,5 km.

6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Natação

À saída da água: • Água, Sis, Pepsi, Bananas.

Ciclismo

De 15km em 15km: • Água, Pepsi, Sis, Bananas.

Corrida

De 2,5km em 2,5km: • Água, Sis, Pepsi, Move, Gel, Bananas, Laranjas, Bolachas água e sal.

7. CHECK IN

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

8. CHECK OUT

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material 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:

9.1 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) Obrigatoriamente os atletas terão de competir equipados com Camisola ou Top durante toda a prova.
- b) A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- c) Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta, chip), os atletas podem competir, levantando o(s) elemento(s) em falta no secretariado, mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

9.2 Natação

- a) Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente no n.º de voltas.
- b) Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais são interditos.
- c) Os Atletas terão obrigatoriamente de utilizar touca de natação até ao Parque de Transição.
- d) O uso de Fato Isotérmico apenas será permitido se a temperatura da água for inferior a 22º.
- e) Os equipamentos do segmento de natação serão transportados pela organização, do Parque de Transição 1, para o Parque de Transição 2.
A organização não se responsabiliza por qualquer extravio de material que não seja colocado no respectivo cesto numerado existente no P. Transição 1 para o efeito.

9.3 Ciclismo

- a) **Não é permitido andar na roda** (excepto no Super-sprint).
- b) O uso do capacete rígido afivelado, é obrigatório em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- c) É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- d) Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente no n.º de voltas.
- e) Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
- f) Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

9.4 Corrida

- a) É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- b) Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente no n.º de voltas.
- c) 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 em ambas as provas:

- a) Classificação Geral Absoluta
- b) Classificação por escalões etários / sexo segundo os escalões acima descritos.
- c) Classificação por equipas no Super Sprint (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 troféus individuais e colectivos em ambas as provas, e prémios pecuniários na prova **Half HOMEM DE FERRO**, de acordo com as tabelas em anexo.

HALF HOMEM *de* FERRO® 2006

Classificação Geral Absoluta		
	Masculinos	Femininos
1	1200 €	1200 €
2	650 €	500 €
3	450 €	200 €
4	350 €	
5	250 €	
6	150 €	
7	75 €	
8	50 €	

HALF HOMEM *de* FERRO® 2006

- » Todos os triatletas a terminarem a prova terão direito a: medalhão finisher, polo finisher e diploma com fotografia digitalizada.
- » Troféus aos primeiros classificados da geral e de cada escalão (*)
- » Relógios TIMEX para os primeiros classificados da geral

() Só serão atribuídos prémios aos escalões se houver no mínimo 5 inscritos e terminarem a prova 3, em cada escalão. Só receberão os prémios, os triatletas presentes na cerimónia de entrega de prémios.*

Na atribuição dos troféus, é obrigatória a presença dos atletas.

Horário de entrega de Prémios: Ver programa.

13. CASOS OMISSOS

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

14. INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Banhos: Balneários na Escola Secundária de Idanha-a-Nova (500 metros da meta)

15. INSCRIÇÕES

As inscrições da Prova Aberta (Super-sprint) deverão ser dirigidas até às 24:00 horas do dia 7 de Agosto de 2006 (Segunda-Feira) para:

Federação de Triatlo de Portugal
Alameda do Sabugueiro, 1 B
Murganhal
2760-128 Caxias
Telef: 21.442 15 53 - Fax: 21.441 84 87
www.federacao-triatlo.pt
Email: secretaria@federacao-triatlo.pt

Taxa de Inscrição Super-Sprint:

Atletas Licenciados = 10 € (Por cada atleta)

Atletas não Licenciados = 10 € + 2,5 € (Seguro de prova)

As inscrições efectuadas depois do prazo estabelecido, têm um agravamento de 15 € para além do valor da inscrição.

PROGRAMA

Sexta, 11 de Agosto de 2006

- 14h - Abertura do Secretariado e Feira do Triatlo
- 16h - Massagem (por marcação: 10 €)
- 18h - Encerramento do Secretariado e Feira do Triatlo

Sábado, 12 de Agosto de 2006

- 10h - Abertura do Secretariado e Feira do Triatlo
- 15:00 às 15:30 – Apresentação (Briefing) da prova Half Homem de Ferro (Centro Cultural Raiano)
- 15:00 às 15:30 – Colocação do material a utilizar na Corrida a pé no PT2 (Centro Cultural Raiano)
- 16:00 às 16:45 – Secretariado e Check-in PT1 na Barragem Marechal Carmona
- 17h - Início do **Super Sprint HOMEMdeFERRO2006** na Barragem Marechal Carmona
- 18h30 - Final do **Super Sprint HOMEMdeFERRO2006** na Câmara Municipal de Idanha-a-Nova
- 20h30 - Pasta Party e entrega de prémios do **Super Sprint HOMEMdeFERRO2006**
- 21h30 - Actuação de Grupo Etnográfico

Domingo, 13 de Agosto de 2006

- 5:30 às 6:40 - Check-In do **HOMEMdeFERRO2006** na Barragem Marechal Carmona
- 7:00 - Partida do **HALF HOMEMdeFERRO2006 – Camp. Nac. Triatlo Longo**
- 11:00 - Final (estimado) do primeiro atleta do **HOMEMdeFERRO2006** junto da Câmara Municipal.
- 15:00 - Encerramento (cut-off) do **HOMEMdeFERRO2006** na Câmara Municipal.
- 17:00 - Entrega de prémios do **HOMEMdeFERRO2006** e encerramento oficial (Centro Cultural Raiano)

O secretariado, feira do triatlo, briefing e entrega de prémios terão lugar no Centro Cultural Raiano, em Idanha-a-Nova.

A organização reserva-se no direito de alterar o programa se assim o entender.