



HOMEM de FERRO® 2007

CAMPEONATO NACIONAL E IBÉRICO DE TRIATLO LONGO Triatlo de Promoção (Super-Sprint)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- 1.1 O HOMEM de FERRO® 2007 é uma organização da Junta de Freguesia de Frechas com o apoio da empresa Penha Aventura, Lda. e da Câmara Municipal de Mirandela, e apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.
- 1.2 O HOMEM de FERRO® 2007 é uma prova de Triatlo nas distâncias duplo olímpico (3 km de Natação, 80 km de Ciclismo e 20 km de Corrida a pé) e será Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo de 2007.

2. DATA, HORA E LOCAL DE PARTIDA

- 2.1 **Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint)**
Realiza-se no dia 15 de Setembro de 2007 com partida a ter início às 17h00 na Praia Fluvial de Frechas.
- 2.2 **HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo)**
Realiza-se no dia 16 de Setembro de 2007 com partida a ter início às 08h00 na Albufeira do Rio Tua, em plena Cidade de Mirandela.

3. DISTÂNCIAS E ESCALÕES ETÁRIOS

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

3.1 Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juvenis (nascidos em 1992/1993)	375 m / 10, 040 km / 2.370 m (1 V / 1 V / 1 V)
Juniores (nascidos entre 1988 e 1991)	
Sub 23 (nascidos entre 1984 e 1987)	
Seniores (nascidos entre 1968 e 1983)	
Veteranos I (nascidos entre 1963 e 1967)	
Veteranos II (nascidos entre 1958 e 1962)	
Veteranos III (nascidos entre 1953 e 1957)	
Veteranos IV (nascidos entre 1948 e 1952)	
Veteranos V (nascidos em 1947 e antes)	

3.2 HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Sub 23 (nascidos entre 1984 e 1987)	3 Km / 73,500 km / 19,370 Km (3 voltas com saída de água / 1 volta Mirandela – Cachão mais 4 voltas Cruzamento de S. Salvador – Frechas e ida até Frechas (PT2) / Percurso inicial de 2370 m e 5 voltas de 3400 m)
Seniores (nascidos entre 1968 e 1983)	
Veteranos I (nascidos entre 1963 e 1967)	
Veteranos II (nascidos entre 1958 e 1962)	
Veteranos III (nascidos entre 1953 e 1957)	
Veteranos IV (nascidos entre 1948 e 1952)	
Veteranos V (nascidos em 1947 e antes)	

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

4.1 Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint)

- **Natação:** 1 volta de 375 m; Praia Fluvial de Frechas.
- **Ciclismo:** 1 volta de 10, 040 Km; percurso em asfalto e paralelo; saída do Parque de Transição 1 - Praia Fluvial de Frechas; direita no cruzamento da saída de Frechas com Estrada Nacional; direcção a Cachão; retorno em Cachão; esquerda para Frechas; Frechas centro; Parque de Transição 2 – Pelourinho em Frechas.
- **Corrida:** 1 volta de 2.370 m; percurso urbano dentro de Frechas e em asfalto e paralelo.

4.2 HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo)

- **Natação:** 3 km realizados em 3 voltas de 1 Km com saída de água entre voltas; Albufeira do Rio Tua, em plena Cidade de Mirandela.

- **Ciclismo:** 77, 690 Km; percurso em asfalto e paralelo; saída do Parque de Transição 1 - Albufeira do Rio Tua, em plena Cidade de Mirandela; Rotunda do Fomento; direcção a Cachão; retorno em Cachão; Cruzamento de S. Salvador; 5 voltas entre Cruzamento de S. Salvador e Cruzamento para Frechas; ida para Frechas; direita para Frechas; Frechas centro; Parque de Transição 2 – Pelourinho em Frechas.
- **Corrida:** 19, 370 Km; percurso inicial de 2, 370 Km e 5 voltas de 3, 400 Km; percurso urbano dentro de Frechas e em asfalto e paralelo; Meta instalada junto ao Pelourinho em Frechas.

5. **LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

Os abastecimentos constam de Água, Sis, Pepsi, Move, Gel, Bananas, Laranjas, Bolachas água e sal.

5.1 **Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint)**

À saída do PT1 e no final da prova.

5.2 **HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo)**

- **Natação:** No final da natação.
- **Ciclismo:** Situados no Cruzamento de S. Salvador e no Cruzamento de Frechas.
- **Corrida:** No início, à passagem em cada volta e no final da prova.

6. **REFRESCAMENTO**

HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo):

A meio de cada volta de corrida (esponjas húmidas).

7. **CHECK IN**

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

7.1 **Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint)**

- A abertura do Parque de Transição 2 – Pelourinho em Frechas, para colocação do equipamento para o segmento de Corrida terá início pelas **15h00**;
- A abertura do Parque de Transição 1 - Praia Fluvial de Frechas, para colocação e verificação técnica da bicicleta e restante equipamento terá início às **15h40** e encerrará às **16h40**.

7.2 **HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo)**

- A abertura do Parque de Transição 2 – Pelourinho em Frechas, para colocação do equipamento para o segmento de Corrida terá início pelas **06h00**;
- A abertura do Parque de Transição 1 - Albufeira do Rio Tua, em plena Cidade de Mirandela, para colocação e verificação técnica da bicicleta e restante equipamento terá início às **06h40** e encerrará às **07h40**.

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 **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.
- Obrigatoriamente os atletas terão de competir equipados com Camisola ou Top durante toda a 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, 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**

- Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente no n.º de voltas.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais são interditos.
- Os Atletas terão obrigatoriamente de utilizar touca de natação até ao Parque de Transição.
- O uso de Fato Isotérmico apenas será permitido se a temperatura da água for inferior a 22º (Triatlo de Promoção) e 23º (HOMEM de FERRO® 2007).
- 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**

- **Não é permitido andar na roda** (excepto no Triatlo de Promoção).
- O uso do capacete rígido afivelado, é obrigatório 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, nomeadamente no n.º de voltas.
- 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.

9.4 **Corrida**

- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente no nº de voltas.
- 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. ESTAFETAS

Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint):

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes não licenciados na FTP, os quais distribuirão entre si o cumprimento dos 3 segmentos, contando para o apuramento da classificação, o atleta que conclua a prova;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

11. CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas em ambas as provas:

- Classificação Geral Absoluta/sexo;
- Classificação por escalões etários/sexo;
- Classificação por equipas no Triatlo de Promoção (somatório dos tempos dos 3 melhores atletas de cada equipa).
- Classificação por Estafetas.

12. 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.

13. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus individuais e colectivos em ambas as provas;
- Para todos os participantes que terminarem a prova, saco com T-shirt e lembranças alusivos ao evento;
- Horário e local de entrega de Prémios: Ver programa anexo;
- Só receberão os prémios os Triatletas presentes na cerimónia de entrega.

13.1 Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007 (Super-Sprint)

Individual

Escalões	Masculinos	Femininos
Absolutos	1º, 2º, 3º, 4º e 5º	1º, 2º, 3º, 4º e 5º

Estafetas

Absolutos	1º, 2º e 3º
-----------	-------------

13.2 HOMEM de FERRO® 2007 (Campeonato Nacional e Ibérico de Triatlo Longo)

a. Prémio GARMIN

A GARMIN irá oferecer um GPS de pulso ao primeiro atleta PORTUGUÊS a cortar a meta - homem ou mulher.

b. Prémios de participação

Todos os participantes, caso conclua a prova, receberão um medalhão, bem como um sentimento de realização único ao cortar a meta do HOMEMdeFERRO 2007.

c. Prémios pecuniários

Grelha nº1		
1º	1.200 €	1.200 €
2º	650 €	500 €
3º	450 €	200 €
4º	350 €	
5º	250 €	
6º	150 €	
7º	75 €	
8º	50 €	

Grelha nº2		
1º	3.500 €	3.500 €
2º	2.000 €	2.000 €
3º	1.000 €	1.000 €
4º	500 €	500 €
5º	400 €	400 €
6º	300 €	300 €
7º	200 €	200 €
8º	100 €	100 €
9º	50 €	50 €
10º	25 €	25 €

- Os prémios monetários destinam-se aos melhores classificados na geral absoluta. Não está prevista uma grelha de prémios exclusiva para os que disputam o Campeonato Nacional e/ou Ibérico de Triatlo Longo.
- A grelha em vigor será a N°1. Caso se encontrem inscritos mais de 350 atletas, passará a vigorar a grelha N°2.
- A partir da 400ª inscrição, iremos premiar também os melhores de cada segmento, desde que conclua a prova em menos de 7 horas, nos seguintes moldes:
Atleta com o melhor segmento de natação (parcial) - 250 €
Atleta com o melhor ciclismo - 250 €
Atleta com a melhor corrida - 250 €

14. SECRETARIADO DA PROVA

Estará instalado junto ao Pelourinho em Frechas; consultar Programa do Evento.

15. CASOS OMISSOS

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

16. OUTRAS INDICAÇÕES

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos corredores, sendo desclassificado todo e qualquer atleta que não cumpra a totalidade do percurso;
- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo, tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;

17. ALOJAMENTO E ALIMENTAÇÃO

Consultar Programa do Evento.

18. BANHOS

No final das provas, os atletas poderão tomar banho nos balneários instalados junto à Meta e Pelourinho em Frechas.

19. INSCRIÇÕES NO TRIATLO DE PROMOÇÃO HOMEM DE FERRO® 2007 (SUPER-SPRINT)

- As inscrições encerram às 24:00 horas do dia 10 de Setembro de 2007 (Segunda-Feira);
- Para a inscrição ser considerada válida, os formulários de inscrição deverão estar devidamente preenchidos e acompanhados das respectivas taxas de inscrição ou comprovativos de pagamento;

19.1 Valor da inscrição:

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) - 10 €;
- Atletas Masculinos (não licenciados) - 10 € + 2,5 € (seguro de prova);
- Atletas Femininos – Grátis;
- Estafetas - 10 € por equipa + 2,5 € por cada elemento (seguro de prova)
- Atletas do Concelho de Mirandela:
Federados – Isentos;
Não Federados - 5€ (inclui Seguro);
- Acesso à Pasta Party para acompanhantes - 5€;
- A Taxa de Inscrição dá acesso à Parta Party onde serão entregues os Prémios do **Triatlo de Promoção HOMEM de FERRO® 2007**.

19.2 Por Correio, Fax e mail (preenchendo o formulário em anexo):

- Federação de Triatlo de Portugal
Alameda do Sabugueiro, 1 B
Murganhal
2760 – 128 CAXIAS
Telef: 21.442 15 53 Fax: 21.441 84 87
secretaria@federacao-triatlo.pt
- No sítio da FTP na Internet (preenchendo o respectivo formulário):
www.federacao-triatlo.com/inscricoes.asp

19.3 Modos de Pagamento (só para atletas não filiados):

- Por cheque (Endossado à Federação de Triatlo de Portugal), em numerário ou por transferência bancária para o NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59, recepcionados na FTP até quarta-feira dia 12 de Setembro de 2007.
- Quando o pagamento é efectuado por transferência bancária, o respectivo comprovativo deve ser enviado para a FTP através do fax nº 21 441 84 87 ou ficheiro em pdf para secretaria@federacao-triatlo.pt, indicando o(s) nome(s) do(s) atleta(s) e o nome da prova a que se refere esse pagamento.
- As inscrições efectuadas depois de 10 de Setembro e os pagamentos efectuados depois de 12 de Setembro de 2007 têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.



FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO
(para envio por fax, CTT ou pessoalmente)

HOMEM de FERRO® 2007

ESTAFETAS

Primeiro e último nome de cada atleta: *

- 1-
- 2-
- 3-

Respectivas datas de nascimento: *

- 1-
- 2-
- 3-

Nome da equipa:

Observações:

***Campos Obrigatórios**

A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos.



FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO
(para envio por fax, CTT ou pessoalmente)

HOMEM de FERRO® 2007

PROVA DE PROMOÇÃO

Primeiro e último nome do/a atleta: *
Nome completo do/a atleta: *
Morada: *
Localidade: *
Código Postal: *
Concelho: *
Naturalidade: *
Nacionalidade: *
Data Nascimento: *
Sexo: *
Número BI, Passaporte ou outra identificação: *
Número Contribuinte:
Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *
E-mail: *
Observações:
*Campos Obrigatórios A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos