

# XII TRIATLO LONGO DE CAMINHA

**Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância  
Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo  
Prova Aberta - Distância Standard**

**18 DE MAIO DE 2024**



## Sexta, 17 de Maio

**17:00 - 19:00** Secretariado no Hotel Porta do Sol

**19:00 - 19:30** Briefing no Hotel Porta do Sol  
O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação do briefing no site da FTP

## Sábado, 18 de Maio

**07:30 - 11:00** Secretariado (junto ao Parque Transição)

**08:00 - 11:30** Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**11:35** Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição  
**Os atletas terão de se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios**

**12:10** Início da Prova Aberta

**12:30** Início da Prova Campeonato Nacional Individual de Triatlo

**13:30** Cut Off para terminar o percurso de Natação

**17:00** Cut Off para terminar o percurso de Ciclismo

**17:10** Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição  
•Os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo

**19:00** Hora limite para conclusão da prova

**19:15** Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta)







# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

## DESLOCAÇÃO PARA A PARTIDA NATAÇÃO

- Deslocação em Autonomia
- Após o cais da rua vão pela areia
- Seguir as placas com a indicação de cada Prova (Longo | Prova Aberta)
- Ter em atenção o tempo de deslocação até à Partida
- Existirá Bengaleiro para ambas as provas



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

# NATAÇÃO

- Partida dentro de água
- Percurso 1900m – Corredor de Natação delimitado por boias amarelas; 1 boia vermelha a deixar à esquerda
- Percurso 1400m – Corredor de Natação delimitado por boias amarelas; 1 boia vermelha a deixar à esquerda
- O Percurso será feito com a maré cheia
- Temperatura Prevista: 18º | Mediação Oficial às 11h20
- Trajetória final de saída da água: Encostar à direita junto ao muro





# XII Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância





# XII Triatlo Longo de Caminha

Prova Aberta - Distância Standard





## XII Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância





# XII Triatlo Longo de Caminha

Prova Aberta - Distância Standard



Imagem © 2024 Airbus



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

# CICLISMO

- CN Clubes Triatlo Longo – 2 Voltas de 42.600m para um total de 85.200m
- Prova Aberta – 1 Volta de 42.600m
- **Ambos os Percursos iniciam o Ciclismo para o mesmo lado**
- Percurso de Ida e Volta
- Trânsito Encerrado

**Circular pela direita pois existe a eventualidade de existirem carros no percurso**



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

## CICLISMO - LONGO

### 2 ABASTECIMENTOS por volta ao Km 38, 58 e 80

- Bidons com água, bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta
- Existe viabilidade de os atletas deixarem a sua Nutrição no Parque de Transição entre as 09h00 e as 11h00
- Não existe local para os atletas deixarem o seu abastecimento pessoal
- Os bidons e lixo só podem ser deitados fora na zona de abastecimento (quem o fizer fora dessa zona e for controlado pelos árbitros será desclassificado)



## 1 ABASTECIMENTO por volta ao Km 38

- Bidons com água, bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta
- Existe viabilidade de os atletas deixarem a sua Nutrição no Parque de Transição entre as 09h00 e as 11h00
- Não existe local para os atletas deixarem o seu abastecimento pessoal
- Os bidons e lixo só podem ser deitados fora na zona de abastecimento (quem o fizer fora dessa zona e for controlado pelos árbitros será desclassificado)





# XII Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância



 **ABASTECIMENTO**





# XII Triatlo Longo de Caminha

## Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância



WC



ABASTECIMENTO





# XII Triatlo Longo de Caminha

## Prova Aberta - Distância Standard



WC



ABASTECIMENTO



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

## CICLISMO

### ➤ É **PROIBIDO** andar na roda

- A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento. Os atletas têm obrigatoriamente de circular pelo lado direito da estrada, não podem andar ao lado de outro atleta

- Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 25 segundos para atravessar essa zona.

- É interdito “**seguir na roda**” ou “**aproveitar o vácuo**” de quaisquer veículos da Organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será de um retângulo com 35 metros, contados a partir da traseira do veículo.

➤ **O atleta controlado pela arbitragem a “andar na roda”, Cartão Azul ou Amarelo, terá de ir à Penalty Box localizada no percurso de Ciclismo;**

➤ **Na Penalty Box será o atleta a indicar ao Árbitro o qual cartão recebeu;**

➤ **Três Cartões Azuis é o limite de cartões a poder ser aplicado a um atleta.**



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

## ▲ CICLISMO Penalty Box



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD



# CICLISMO

## Wheel Station





# XII Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância





## XII Triatlo Longo de Caminha

Prova Aberta - Distância Standard



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO  
4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD  
2 Voltas (10.000m)



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO

4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD

2 Voltas (10.000m)

**CORRIDA**  
PARTE 1



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO  
4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD  
2 Voltas (10.000m)

## CORRIDA PARTE 2



# CORRIDA

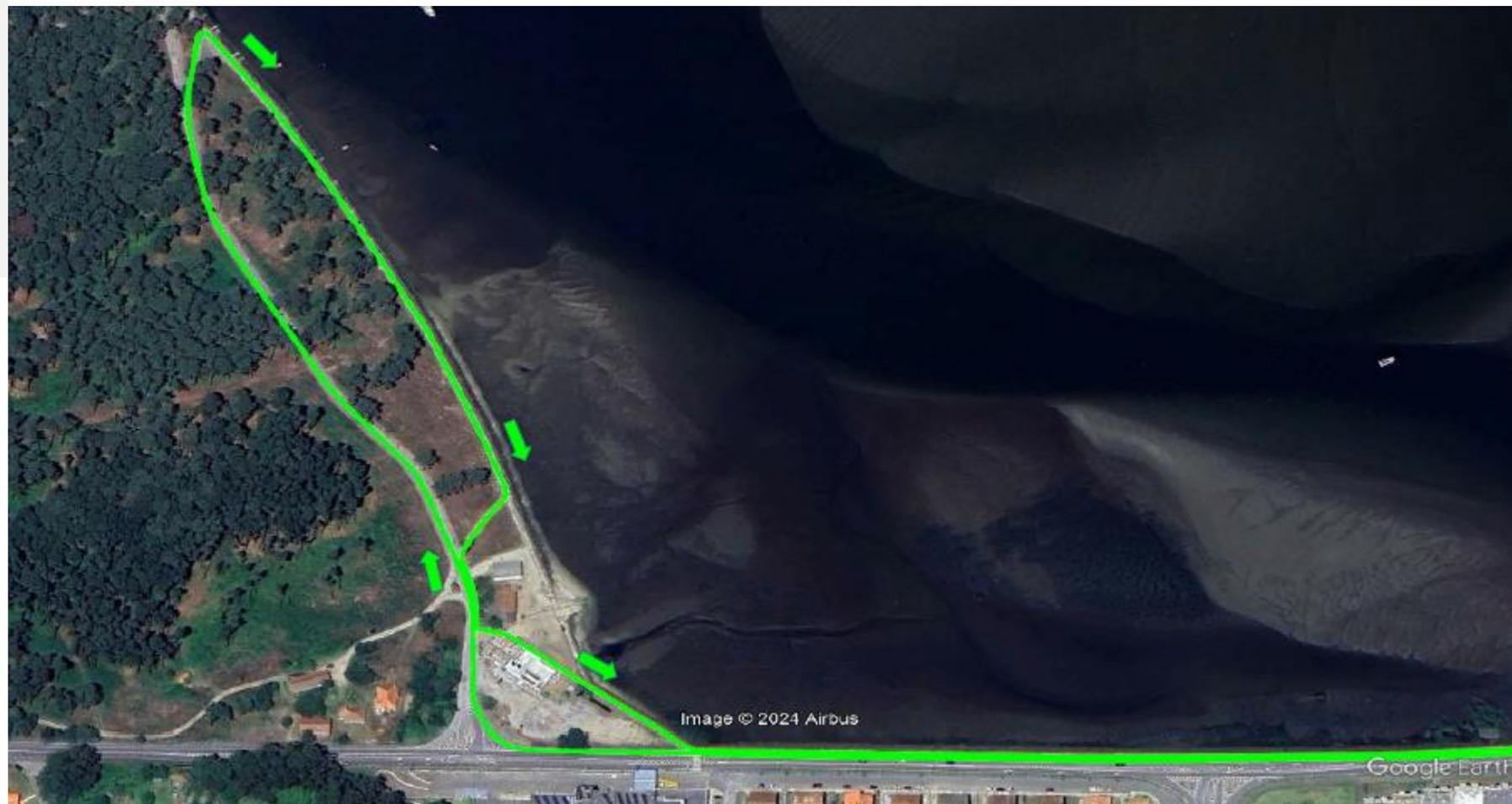
CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO

4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD

2 Voltas (10.000m)

**CORRIDA**  
**PARTE 3**



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO  
4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD  
2 Voltas (10.000m)

**CORRIDA**  
**1º ABASTECIMENTO**



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO  
4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD  
2 Voltas (10.000m)

**CORRIDA**  
**2º ABASTECIMENTO**



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO  
4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD  
2 Voltas (10.000m)

**CORRIDA**  
Troço Final - META



# CORRIDA

CAMPEONATO NACIONAL  
INDIVIDUAL LONGO  
4 Voltas (19.500m)

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA  
STANDARD  
2 Voltas (10.000m)

## CORRIDA

Troço Final - META



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

# CORRIDA

- Campeonato Nacional Individual Triatlo Longo – 4 Voltas
- Prova Aberta – 2 Voltas
- Percurso ao longo da costa do Rio Minho, na ciclovia, terreno misto (asfalto e calçada)
- Na Ciclovia correr pelo lado esquerdo; na estrada de acesso à meta, trânsito encerrado, mas circular sempre pela mão direita na eventualidade de circulação de veículos
- Penalty Box na Corrida
- Encerramento do Controlo de Meta pelas 19h00



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

# CORRIDA

## ABASTECIMENTOS

- Ponto de Água ao início da Corrida
- 2 Abastecimentos com Água, Bebidas Energéticas, Barras Energéticas, Coca-Cola, Gel, Fruta
- Existe viabilidade de os atletas deixarem a sua Nutrição no Parque de Transição entre as 09h00 e as 11h00



# X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

# OUTROS DADOS

## ➤ IMPORTANTE:

- Fazer o Check-In atempadamente
- Deslocar para a Partida a pé

BOA PROVA A TODOS!

