

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

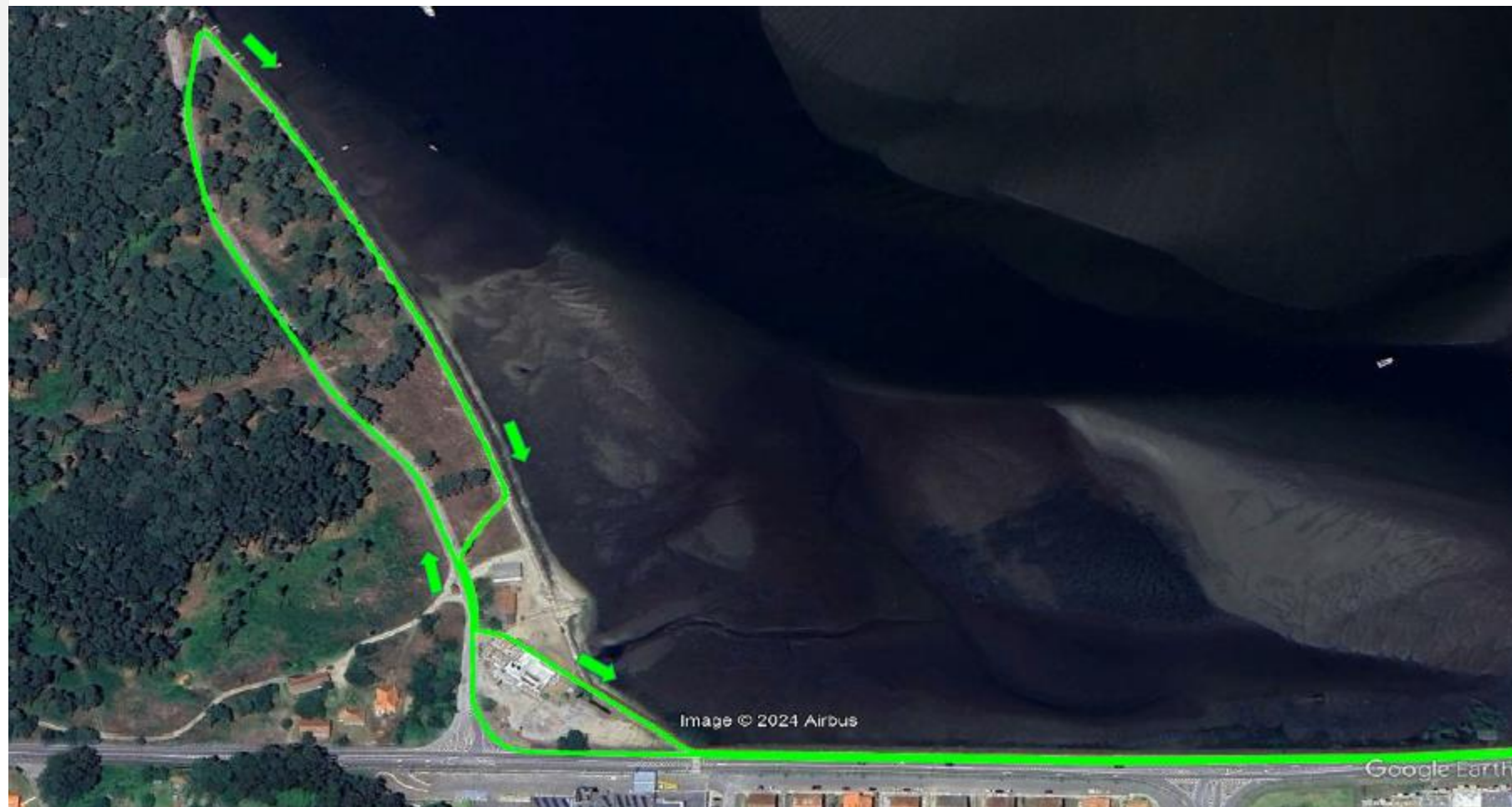
CAMPEONATO NACIONAL
INDIVIDUAL LONGO

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!

