



II Triatlo das Caldas da Rainha  
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

## Briefing

06 de outubro de 2024

# Horários

## **Sábado 5 de Outubro**

**15:00 - 19:00** Secretariado

## **Domingo 6 de Outubro**

**06:00 - 07:00** Secretariado (junto ao Parque Transição)

**06:00 - 07:00** Check In PT2

**06:00 - 07:15** Check In PT1

**07:30 - 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**

**08:15** - Início da Prova

**09:45** - Cut Off para terminar o percurso de Natação

**13:45** - Cut Off para terminar o percurso de Ciclismo

**13:45 - Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição**

**15:30** Hora limite para conclusão da prova

# NATAÇÃO

**Os atletas devem-se deslocar em autonomia para a partida**

**A partida será dada de terra**

**O percurso será feito com a maré a vazar**

**Percurso formado por um corredor com 4 boias amarelas que deverão deixar à direita e uma bóia vermelha para deixar à esquerda**

**Saída da água na rampa junto ao parque de transição 1**

**Temperatura Prevista: 18° | Mediação Oficial às 07h15**



# CICLISMO

**Percurso feito em 3 voltas com trânsito encerrado**

**Circular o mais à direita possível**

**A Wheel Station está localizada junto ao abastecimento do ciclismo. As rodas deverão ser entregues aos árbitros no PT1 de modo a que estes as possam transportar e colocar na Wheel Station.**

**1 abastecimento por volta, ao km 30 e ao km 60**

- **Bidons com água e isotônico**
- **Barras energéticas**

**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)**



# 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**

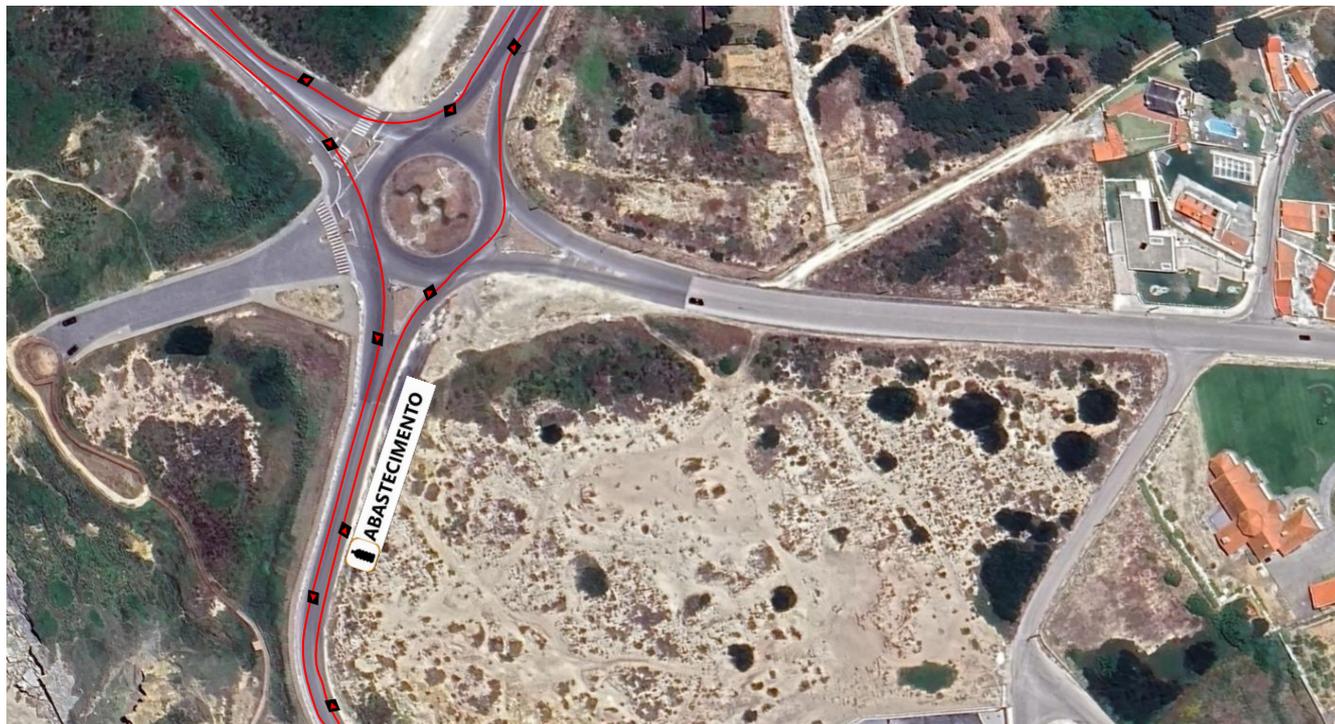
**O atleta controlado pela arbitragem a "andar na roda", Cartão Azul ou Amarelo, terá de ir à Penalty Box localizada no percurso de Corrida**

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

# ABASTECIMENTO CICLISMO

Salir

Caldas da Rainha



Foz do Arelho

# CORRIDA

**Percurso feito em 3 voltas**

**Trânsito encerrado**

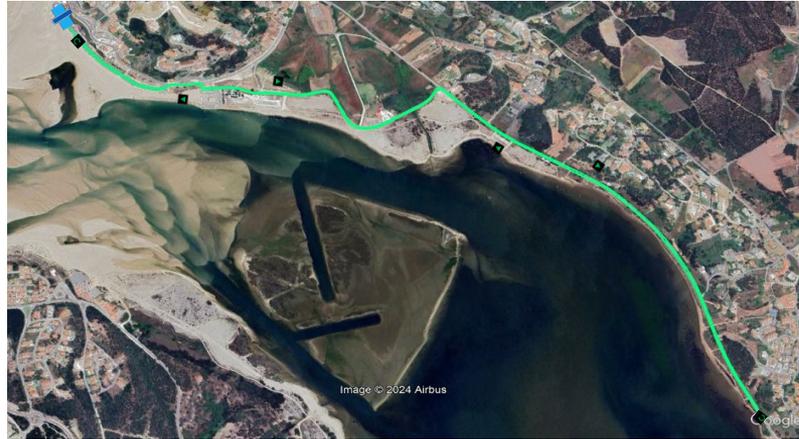
**Corrida pelo lado esquerdo**

**Há penalty box na corrida**

**2 abastecimento por volta:**

- KM 0 Água e géis energéticos
- KM 3.5 Água, Coca-cola e géis energéticos
- KM 7 Água e géis energéticos
- KM 10.5 Água, Coca-cola e géis energéticos
- KM 14 Água e géis energéticos
- KM 17.5 Água, Coca-cola e géis energéticos

**O lixo só pode ser deixado fora na zona de abastecimento (quem o fizer fora dessa zona e for controlado pelos árbitros será desclassificado)**



# ABASTECIMENTO CORRIDA

## Abastecimento 1



**KM 0 Água e géis energéticos**

**KM 7 Água e géis energéticos**

**KM 14 Água e géis energéticos**

## Abastecimento 2



**KM 3.5 Água, Coca-cola e géis energéticos**

**KM 10.5 Água, Coca-cola e géis energéticos**

**KM 17.5 Água, Coca-cola e géis energéticos**