



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

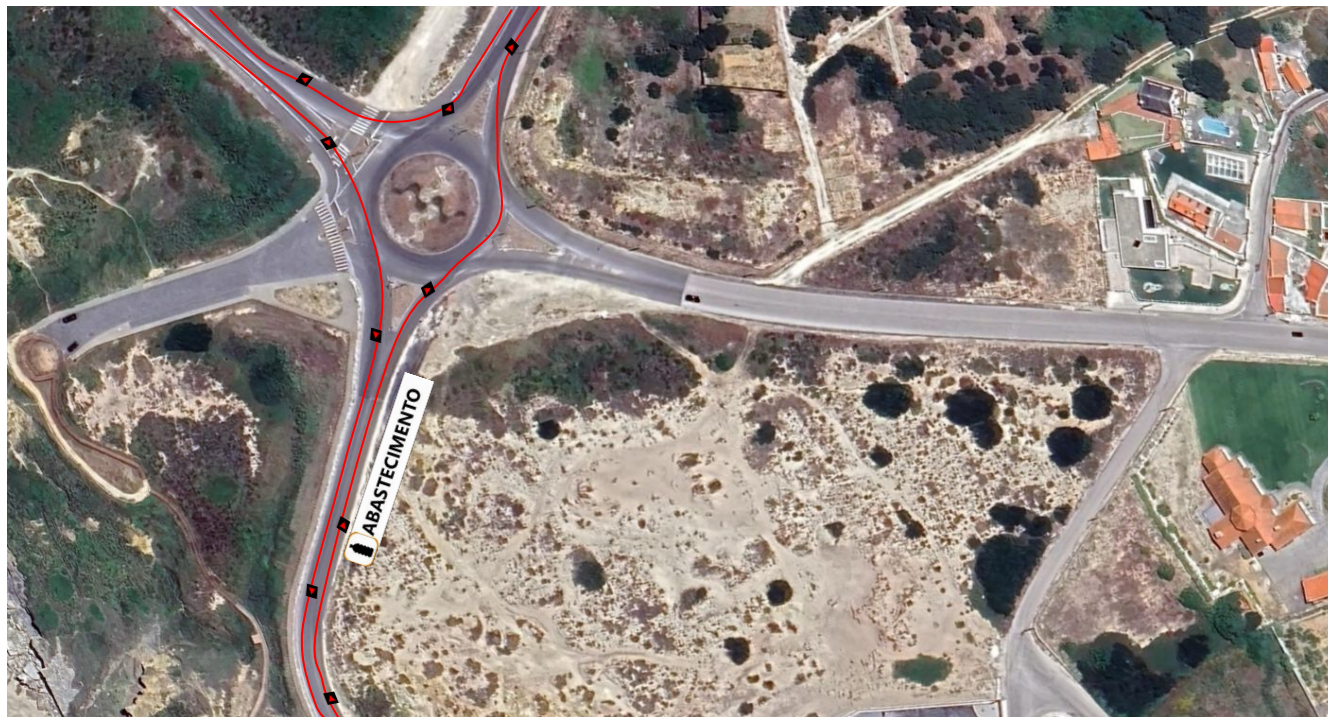
O atleta controlado pela arbitragem a "andar na roda", Cartão Azul ou Amarelo, terá de ir à Penalty Box localizada no percurso de Corrida

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

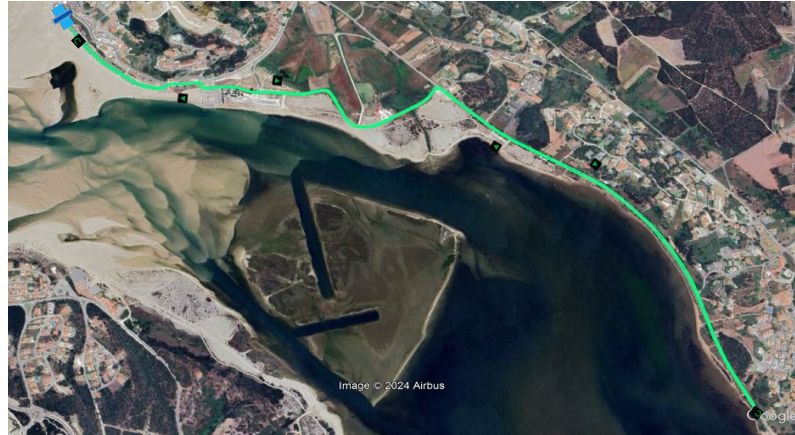
Corrida pelo lado esquerdo

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