

GUIA DO ATLETA



O 4º Triatlo de Altura é uma organização Leões do Sul, Câmara Municipal de Castro Marim e da Federação de Triatlo de Portugal. É composto por prova de estrada, pontuável para o Circuito Triatlo do Algarve.

As provas decorrerão em Altura, junto da praia.

As coordenadas GPS do local são: N 37º 10'18 / W 7º 29'5



PROGRAMA

Domingo 21 Outubro:

09h00 às 10h45 – Secretariado

09h00 às 10h45 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT) Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados

10h45 – Hora limite de permanência no PT.

11h00 – Início da prova

13h30 – Afixação de resultados

14h00 – Entrega de prémios e almoço convívio

SECRETARIADO

Domingo 21 Outubro:

- 09h00 às 10h45

PERCURSO

♣ Natação: Percurso de 1 volta, triangular, realizado no oceano, com partida da areia.

♣ Ciclismo: Percurso em asfalto, com 4 voltas, plano, com excelente asfalto e com 2 retornos de 180º

♣ Corrida: Percurso de 2 voltas, plano, em terra batida e asfalto, com meta instalada junto à transição



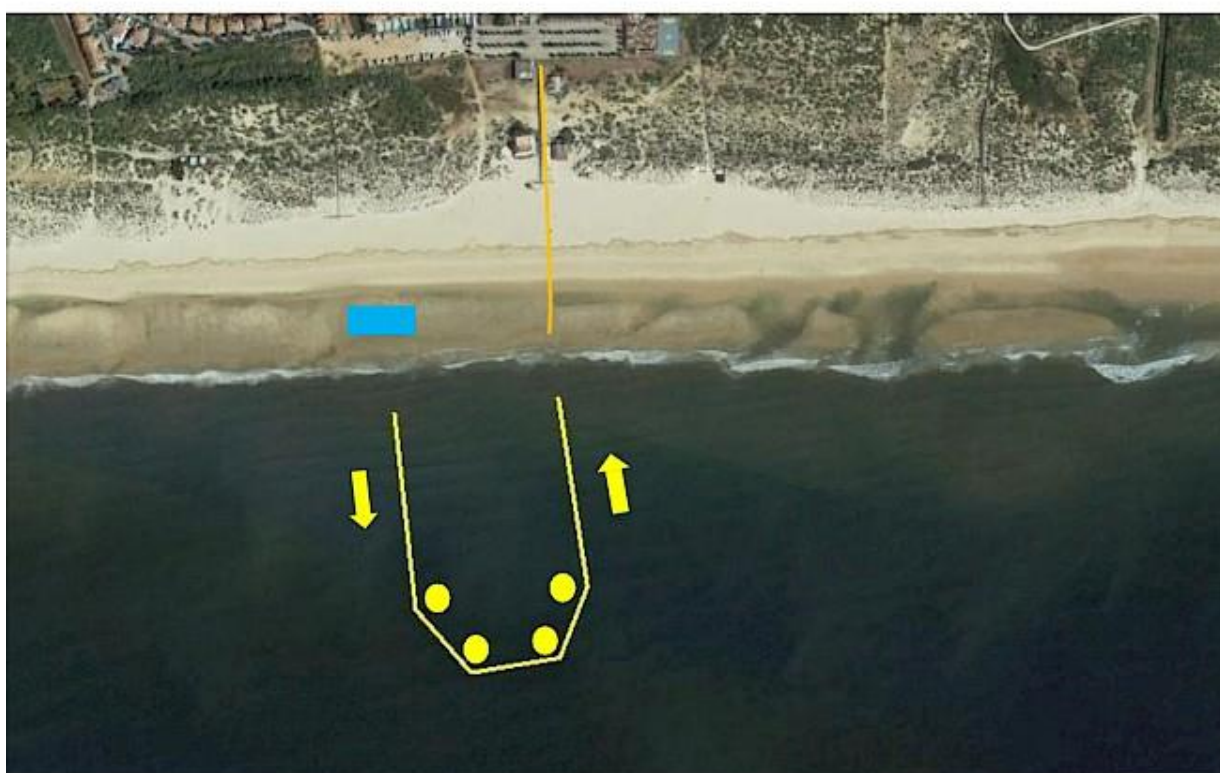
4 TRIATLO DE ALTURA

- Secretariado 
- Parque Transição 
- Partida 
- Meta 
- Recuperação 



4 TRIATLO DE ALTURA

- Partida 
- Natação (750m) 
- Final da Natação 
- Parque de Transição 





4 TRIATLO DE ALTURA

Final da Natação  Início do Ciclismo 
 Parque de Transição  Ciclismo (VOLTAS) 



4 TRIATLO DE ALTURA

Ciclismo (19.100m) 
 Parque de Transição 



4 TRIATLO DE ALTURA

- Início da Corrida █
- Parque de Transição █
- Fim do Ciclismo █
- Ciclismo (VOLTAS) █





4 TRIATLO DE ALTURA

- Retorno de Corrida █
- Final da Corrida █
- Meta █
- Parque de Transição █
- Entrega de Chips █
- Recuperação █



4 TRIATLO DE ALTURA

Parque de Transição 
 Corrida (5.000m) 



Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Cadetes (nascidos entre 2001 e 2002)	Natação: 750 m (1 volta)
Juniores (nascidos entre 1999 e 2000)	
Seniores (nascidos entre 1979 e 1998)	
Veteranos I (nascidos entre 1974 e 1978)	Ciclismo: 19 100 m (4 voltas)
Veteranos II (nascidos entre 1969 e 1973)	
Veteranos III (nascidos entre 1964 e 19668)	
Veteranos IV (nascidos entre 1959 e 1963)	
Veteranos V (nascidos em 1958 e anos anteriores)	Corrida: 5 000 m (2 voltas)

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



Classificações

- Classificação **Geral Absoluta** Masc + Fem
- Classificação **por Escalão** Masc + Fem
- Classificação **por Equipas** Masc + Fem

PRÉMIOS

- 1º, 2º e 3º masculino e feminino, classificação geral.
- 1º, 2º e 3º masculino e feminino, escalões.
- 1º, 2º e 3º masculino e feminino, equipas.

LISTA DE PRÉMIOS

4 TRIATLO DE ALTURA - SPRINT

	MASCULINO	FEMININO
GERAL	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
CADETES	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
JUNIORES	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
SENIORES	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
VETERANOS 1	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
VETERANOS 2	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
VETERANOS 3	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
VETERANOS 4	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
VETERANOS 5	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3
EQUIPAS	1º, 2º, 3	1º, 2º, 3

ABASTECIMENTOS

Prova Aberta: no início da corrida e no final da prova

♣ Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

Ver regulamentos em vigor:

<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>



Natação

- ♣ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- ♣ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- ♣ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- ♣ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

Ciclismo

- ♣ É permitido andar na roda.
- ♣ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado 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 respetivo percurso, previamente anunciado.
- ♣ 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.

Corrida

- ♣ É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- ♣ Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- ♣ 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.