



## III TRIATLO LONGO COSTA DA LAURISSILVA – MADEIRA 2014

5 DE ABRIL DE 2014

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO  
CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO LONGO

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O III Triatlo Longo Costa da Laurissilva é uma organização conjunta das Câmaras Municipais do Porto Moniz e São Vicente, da Associação Regional de Triatlo da Madeira e da Federação de Triatlo de Portugal. A prova é pontuável para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Campeonato Regional da Madeira de Triatlo Longo.

#### LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

- A prova terá lugar no dia 5 de Abril de 2014, com partida em Porto Moniz e chegada em São Vicente.

##### Sexta-feira:

- 18:45 às 19h30 – Secretariado para a prova de Sábado (Auditório do Centro de Ciência do Porto Moniz).
- 19:30 – Briefing para a prova de Sábado (Auditório do Centro de Ciência do Porto Moniz).

##### Sábado:

- 07:00 às 07:45 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT).

- 07:00 às 07:45 – Colocação de rodas, material de reparação e abastecimento próprio no PT para ser transportado para a Wheel Station.
- 07:50 – Hora limite de permanência de atletas no PT.
- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.
- 08:00 – Início da prova de Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo.
- 08:30 – Início previsto para a prova aberta.
- 16:00 – Hora limite para conclusão da prova.
- 19:30 – Entrega de Prémios (Local a anunciar).

No final da prova, após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material no Parque de Transição (PT2), incluindo o material deixado no Parque de Transição (PT1), exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo.

O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

### ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

Prova do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

Sub 23 (nascidos entre 1991 e 1994)	Natação – 1,9km (2 Voltas)
Seniores (nascidos entre 1975 e 1990)	
Veteranos I (nascidos entre 1970 e	Ciclismo - 90 Km (3,5 voltas)
Veteranos II (nascidos entre 1965 e	
Veteranos III (nascidos entre 1960 e	
Veteranos IV (nascidos entre 1955 e	Corrida – 21 Km (4 Voltas)
Veteranos V (nascidos em 1954 e anos	

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Prova aberta

Pode ser disputada por atletas a partir do escalão de Juniores (nascidos em 1996 ou antes), nas distâncias 400m / 38Km / 5,25 Km.

### DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- **III Triatlo Longo Costa da Laurissilva 2014**

Natação

Porto do Porto Moniz - 1900 m – 2 voltas – em caso de vento o mar poderá estar agitado, mas sem rebentação.

Ciclismo

90 km – circuito com 3,5 voltas, realizado entre Porto Moniz e São Vicente. Uma parte considerável do percurso é feita em tuneis com o piso em bom estado.

Corrida

21 km – 4 voltas de 5250m, num percurso plano, em asfalto, realizado ao longo da costa.

- **Triatlo Costa da Laurissilva 2014 – Prova Aberta**

Natação

400 m – 1 volta – em caso de vento o mar poderá estar agitado, mas sem rebentação. Realizado no mesmo local da prova principal.

Ciclismo

38 km – circuito com 1,5 voltas, realizado entre Porto Moniz e São Vicente. No mesmo traçado da prova principal.

Corrida

5,25 km – 1 volta num percurso plano, em asfalto, realizado ao longo da costa. No mesmo traçado da prova principal.

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Ciclismo – No retorno situado junto ao Centro do Ouro (São Vicente). Antes da partida os atletas poderão deixar, no PT, abastecimento próprio que será transportado para a zona de Wheel Station (Abastecimento de São Vicente)
- Corrida – Junto aos dois retornos existentes na corrida.
- Os atletas poderão entregar o seu próprio abastecimento (e proceder às entrega dos mesmos na entrada do parque de transição) a fim de ser distribuído nos locais indicados.

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova.
- A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

#### Natação

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo 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

- A organização irá montar uma Wheel Station junto ao retorno de São Vicente, no entanto visto que o percurso utiliza uma via expresso o pavimento é de elevada qualidade;
- Nesta competição não é permitido “andar na roda”. A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um rectângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - ponto 1 do artigo 37º do Regulamento Técnico;
- É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um rectângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- 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 responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- 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 responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo 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.

Ver regulamentos em vigor em

[Http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?Option=com\\_content&task=view&id=24&Itemid=84](http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?Option=com_content&task=view&id=24&Itemid=84)

#### **ESTAFETAS**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes licenciados ou não na FTP, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da PROVA DE CAMPEONATO NACIONAL no formato de Estafeta.
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.
- Na prova aberta não é permitido a competição por estafetas.

#### **CLASSIFICAÇÕES**

- Campeonato Nacional de Clubes;
- Classificação Geral Absoluta Masc. E Fem;
- Classificação por escalões e género;
- Classificação por clubes;
- Classificação por equipas de estafeta;

## PROTESTOS

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 min. Após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €, ao Árbitro Chefe de Equipa ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora da recepção;
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

## 10. PRÉMIOS

- Troféus Individuais e colectivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Lembrança de participação para todos os atletas;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Horário de entrega dos Prémios: Convívio a realizar em São Vicente pelas 19h, em local a anunciar pela organização.

## 11. INSCRIÇÕES

### Campeonato Nacional / Regional Individual de Triatlo Longo - 2013

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 24 de Março.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 26 de Março.

Inscrição fora de prazo:

- Os atletas poderão inscrever-se até dia 31 de Março, mediante o pagamento de um valor de 10€, que acresce ao valor da inscrição

Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/gestao/pub/login.php> ou em [www.triatlomadeira.com](http://www.triatlomadeira.com).

Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova

Formas de pagamento recomendada:

- Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP na internet ou NIB da “A.R.T.M”

Outras formas de pagamento:

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal ou à Associação Regional de Triatlo da Madeira)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB FTP ou ARTM – 0035 0277 0001 2426 730 59 ou 0010 0000 42287700002 70)

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.
- O comprovativo de pagamento poderá ser enviado via e-mail (competicoes@federacao-triatlo.pt ou competicoes@triatlomadeira.com) ou via fax (214 464 822 / 291964641), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

Valores de inscrição:

- Atletas licenciados na FTP (Masculinos - 60 €); (Femininas – 30€);
- Equipas de estafeta (licenciados ou não licenciados) – 75 € por Equipa (inclui seguro de prova).

Atenção:

- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€

A referência multibanco (inscrições via FTP), para efetuar o pagamento tem uma validade de 72 horas

## 12. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da F.T.P. serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

## 13. OUTRAS INDICAÇÕES

Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;

Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se

venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo, tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma;

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;

No final da prova, os atletas poderão tomar banho nas instalações do Complexo Desportivo dos Juncos (Junto ao PT2)

#### 14. ALOJAMENTO

Por motivos logísticos de organização da própria prova, os locais aconselhados para alojamento será em Porto Moniz e São Vicente (para quem pretende ficar até 2ªfeira ou mais dias na Madeira), destacando-se as seguintes possibilidades:

Ver PDF com informações dos alojamentos.

#### 15. TRANSPORTES E ALUGUER DE VIATURAS

Os atletas que pretenderem voar através da TAP terão direito a um desconto de 20% em relação ao preço de tabela. Estas reservas terão de ser processadas pela FTP, sendo necessário email para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt) indicando o voo pretendido e os nomes, Bilhetes de Identidade e Datas de Nascimento dos viajantes.

Dada a distância entre aeroporto e local de partida, a organização sugere aos atletas o aluguer de uma viatura no aeroporto do Funchal, em especial na Europcar;

Os atletas podem igualmente obter preços especiais na página oficial da Easyjet.com, que mantém um acordo especial com a EUROPCAR.

#### 16. TRANSPORTES DE BICICLETAS (LISBOA – MADEIRA - LISBOA)

A Associação Regional de Triatlo da Madeira e a empresa BITRANS – Agência de Transitários da Madeira, Lda, irão proporcionar o transporte das Bicicletas de todos os atletas que venham a participar na competição nacional a disputar na Madeira, no dia 5 de Abril de 2014 (devidamente acondicionadas e num contentor, por via Marítima), com um custo de 35€ por bicicleta.



Os sacos e/ou caixas com as Bicicletas deverão ser entregues obrigatoriamente na FTP, até ao dia 28 de Março (Sexta-feira).

As bicicletas serão entregues aos atletas e/ou seus representantes, no dia 04 de Abril (6ª feira), junto ao local de realização do segmento de Natação do III Triatlo Longo Costa da Laurissilva 2014.

No final do dia 05 de Abril (após o término do III Triatlo Longo Costa da Laurissilva), todas as bicicletas deverão ser novamente entregues à organização, de forma a qua possam regressar ao Continente, na segunda-feira seguinte.

## PRÉMIOS

Lista de prémios monetários

<b>Campeonato Nacional de Clubes - Triatlo Longo</b>		
Prémios Pecuniários Individuais		
	Masculinos	Femininos
1º	200,00 €	200,00 €
2º	155,00 €	155,00 €
3º	120,00 €	120,00 €
4º	95,00 €	95,00 €
5º	75,00 €	75,00 €
6º	60,00 €	
7º	50,00 €	
8º	40,00 €	
9º	33,00 €	
10º	28,00 €	
<b>TOTAL</b>	<b>1.501,00 €</b>	

Lista de troféus e medalhas

Campeonato Nacional de Clubes

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Sub-23	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Seniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos	1º, 2º e 3º Vet. I	1ª, 2ª e 3ª Vet. I
	1º, 2º e 3º Vet. II	1ª, 2ª e 3ª Vet. II
	1º, 2º e 3º Vet. III	1ª, 2ª e 3ª Vet. III
	1º, 2º e 3º Vet. IV	
	1º, 2º e 3º Vet. V	

Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1ª, 2ª e 3ª	