



CASCAIS TRIATHLON



2016 GUIA DO ATLETA

www.cascaistriathlon.com



HORÁRIO

QUINTA, 22 DE SETEMBRO

09:00 - 19:00 Expo Race Village

12:00 - 20:00 Race Office - Secretariado

SEXTA, 23 DE SETEMBRO

09:00 - 19:00 Expo Race Village

12:00 - 20:00 Race Office - Secretariado

17:00 1ª Conferência Internacional Cascais Triathlon - Auditório Paula Rego

SÁBADO, 24 DE SETEMBRO

06:30 - 20:00 Race Office - Secretariado

08:30 Encerramento do Secretariado para ActivoBank Sprint Triathlon

11:15 Encerramento do Secretariado para KIDS and Open Aquathlon

07:00 - 19:00 Expo Race Village

07:30 - 08:40 Check In (Parque de Transição) - ActivoBank Sprint Triathlon

09:00 Partida do ActivoBank Sprint Triathlon

10:30 - 11:15 Check In (Parque de Transição) - KIDS and Open Aquathlon

11:30 Partida da prova KIDS Aquathlon

12:30 Partida da prova Open Aquathlon

13:00 Cerimónia de Entrega de Medalhas

15:00 Briefing Half Distance e Olympic Plus - Inglês e Espanhol

16:00 Briefing Half Distance e Olympic Plus - Português

17:00 - 21:00 Check In (Parque de Transição) - Provas Half e Olympic

HORÁRIO

DOMINGO, 25 DE SETEMBRO

07:00 - 17:00	Expo Race Village
05:00 - 07:10	Abertura do PT para colocação de capatece e ajustes finais
07:00 - 07:20	Aquecimento de Natação
07:30	Alinhamento dos Atletas
07:40	Partida da prova Olympic Plus
07:42	Partida da prova EVERIS Corporate Division
08:00	Partida da prova HALF DISTANCE TRIATHLON
09:00	CUT-OFF para o percurso de Natação
11:30	CUT-OFF para iniciar a última volta de Ciclismo
13:00	Cerimónia de Flores para os primeiros três homens e mulheres
15:30	CUT-OFF para completar a prova
16:00	Cerimónia de Prémios e Concerto de encerramento do evento



PROVAS



SWIM



BIKE



RUN

HALF DISTANCE	1.9 Km	90 Km	21.1 Km
OLYMPIC PLUS	1.1 Km	50Km	10.5 Km
ActivoBank TRIATHLON	750 m	20 Km	5 Km
OPEN AQUATHLON	300 m	-	2 Km



EVERIS CORPORATE DIVISION

Prova de Estafetas para empresas, que competem nas mesmas distâncias da prova Olympic Plus.

ESTAFETAS

Disponíveis para as provas Half Distance e Olympic Plus, para grupos de dois ou três atletas individuais que queiram dividir os segmentos entre si e terminar a prova em equipa.



KIDS AQUATHLON

Quatro escalões, cada um competindo na distância definida para a sua idade.



PERCURSOS



NATAÇÃO

Half Distance
1 Volta - 1.9 km

Olympic Plus
1 Volta - 1.1 km

Tempo Limite: 9:00

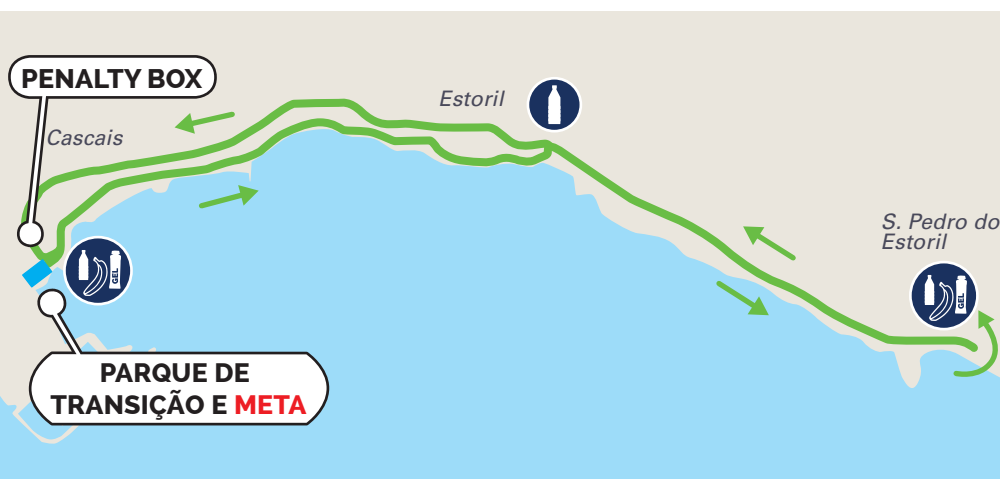


CICLISMO

Half Distance
3 Voltas - 90 km

Olympic Plus
2 Voltas - 50 km

Tempo Limite: 11:30
(para iniciar a última volta)



CORRIDA

Half Distance
2 Voltas - 21 km

Olympic Plus
1 Volta - 10.5 km

Tempo Limite final: 15:30

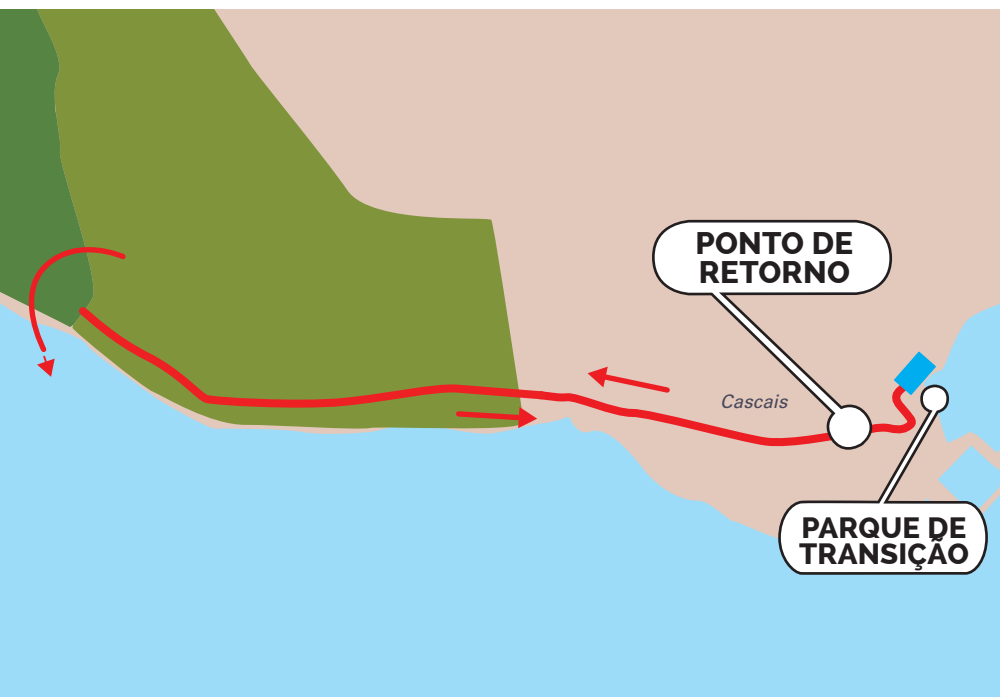
PERCURSOS



NATAÇÃO

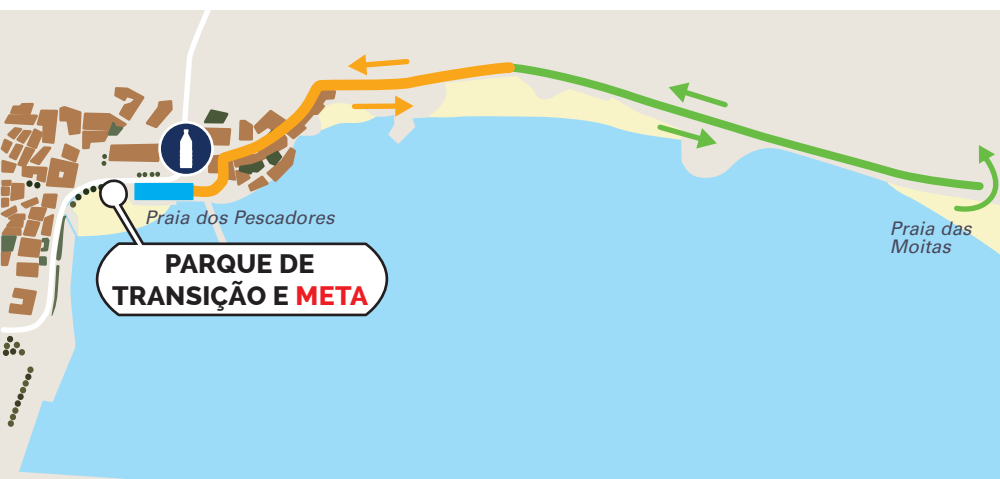
ActivoBank Triathlon
750m

KIDS e Open Aquathlon
7-9 anos: 50m
10-11 anos: 100m
12-13 anos: 200m
14-15 anos: 300m
Open Aquathlon: 300m



CICLISMO

ActivoBank Triathlon
2 Voltas - 20 km



CORRIDA

ActivoBank Triathlon
2 Voltas - 5 km

KIDS e Open Aquathlon
7-9 anos: 400m
10-11 anos: 800m
12-13 anos: 1000m
14-15 anos: 2000m
Open Aquathlon: 2000m

LOCAL DE PROVA



- 1 Race Office
- 2 Expo
- 3 P. Transição
- 4 Meta
- 5 Recobro



CASCAIS

UM LUGAR, MIL SENSações

Cascais está localizada numa das mais bonitas zonas de Portugal, entre o mar e a serra de Sintra. Com mais de 650 anos de existência, foi sempre uma vila de pescadores e um lugar de eleição para a monarquia portuguesa.

A sua proximidade ao mar e a larga baía, permite a prática de desportos náuticos com completa segurança.

O QUE FAZER

Cascais tem uma longa lista de atividades. Encontre-as no nosso web-site, no separador "Visitar Cascais"

A Walk Hike Portugal (WHP) juntou-se ao nosso evento, querendo providenciar momentos únicos aos nossos atletas.

Programa WHP:

A Rota do Romancismo
19 ou 26 de Setembro

Onde a Terra Acaba e o Mar Começa
20 ou 27 de Setembro

Os Jardins Inesperados
23 de Setembro

info@portugalwalkhike.com

+351 919 241 094



COMO CHEGAR

Para chegar Cascais de carro, vindo de Lisboa, poderá escolher entre a autoestrada A5, que são cerca de 27 km, ou vir pela Avenida Marginal (EN6) para percorrer a costa.

Se preferir, pode utilizar a rede ferroviária, apanhando o comboio no Cais do Sodré para Cascais, uma vez que o local de prova é a cerca de 300 metros da estação de comboios de Cascais. A viagem leva 35 minutos, sempre ao lado do mar.



ANTES DA PROVA

SECRETARIADO

Os atletas terão de ir ao Secretariado para levantar o seu KIT de competição, acreditação e informações gerais da prova e de Cascais.



*Morada:
Hotel Baía
Av. Marginal,
2754-509 Cascais*

BRIEFING

Aconselhamos que todos os atletas inscritos nas provas Half Distance e Olympic Plus assistam ao Race Briefing. Este terá lugar no Sábado, com dois horários:

15:00 – Inglês e Espanhol

16:00 – Português

Aqui poderá esclarecer qualquer dúvida que tenha sobre os percursos, regras, tempos limite ou qualquer outra informação. Estarão presentes os representantes da organização e o Árbitro Chefe de Equipa.

*Morada:
Auditório Paula Rego
Avenida da República, 300
2750-475 Cascais*



CHECK IN

Todos os atletas terão de colocar as suas bicicletas no Parque de Transição no Sábado. Neste Check In, a equipa de arbitragem irá verificar o seu equipamento identificado (touca, capacete e dorsal) tal como a bicicleta.

No Domingo poderá entrar no Parque de Transição para colocar equipamento (sapatos de ciclismo e corrida, capacete) e fazer os ajustes finais.

MECÂNICO

A BikeFix é o mecânico oficial da Cascais Triathlon, e terá um posto de serviço preparado para receber qualquer atleta desde quinta-feira até domingo, no local de prova.



EQUIPAMENTO

No Secretariado irá receber o seu KIT de Atleta. Aconselhamos que leve consigo o mail de confirmação de inscrição para levantamento do equipamento.

DORSAL

Para usar durante o percurso de ciclismo na parte de trás do tronco (costas), e no percurso de corrida terá de ser levado à frente do tronco (barriga).



Poderá optar pelo seu uso no percurso de natação, não é obrigatório.

Cinto de Dorsal - Não incluído. Poderá adquirir em Aqualoja, na Race Expo.

AUTOCOLANTES

Na folha A4 irá encontrar vários autocolantes:

- Identificação da Bicicleta: Para usar por baixo do selim.
- Identificação do Capacete: 3 autocolantes para usar à frente e de cada lado do capacete.
- Identificação de Sacos: Para identificar o seu saco ou mochila que deseja deixar na BAG DROP STATION

SWIM CAP

Terá de usar a touca oficial da prova durante o percurso de natação.



PULSEIRA

Com a sua Pulseira você poderá entrar em todas as áreas de atleta, bem como usufruir de descontos nos parceiros oficiais do evento (restaurantes e serviços que encontra no web-site Cascais Triathlon).

SACO

Deverá usar o Saco da prova para os seus objetos ou equipamentos que vai deixar na Bag Drop Station. Não se esqueça de identificá-lo.

Todos os sacos serão transportados para o Secretariado, que funcionará como BENGALERO durante a prova. Não se esqueça de o recolher no fim da prova!

T-SHIRT

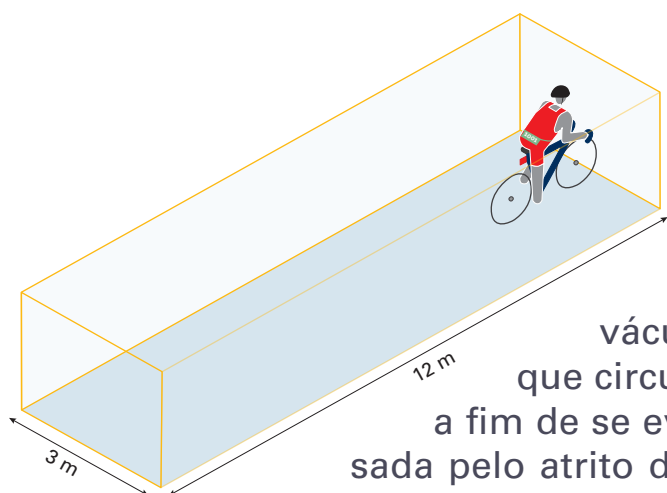
T-shirts Técnicas para os participantes das provas Half Distance, Olympic Plus e Everis Corporate Division.



DRAFTING

A regra mais importante!

As provas Half Distance e Olympic Plus são eventos SEM DRAFTING. O Drafting, ou o "Andar na Roda", é proibido, anti-ético e altamente penalizável.



O que é o Drafting? É a entrada na zona de vácuo criada por um veículo ou bicicleta que circula a uma velocidade semelhante,

a fim de se evitar a resistência direta causada pelo atrito do ar com os corpos em

deslocamento. Em Triatlo, isto significa

que cada atleta terá de manter uma distância de 12 metros de comprimento e

1,5m de largura para cada lado, dos atletas à sua frente

E.x.

Atleta amarelo está **CORRECTO**, a ultrapassar o atleta azul sem entrar na sua zona.

O Atleta vermelho está a fazer **DRAFTING** ao atleta amarelo.



PENALIDADES

Se andar na roda, para além de desonrar a modalidade, a equipa de arbitragem irá penalizá-lo.

Terá uma penalização de 5 minutos por cada falta de Drafting. À terceira falta, será desclassificado.

DRAFTING LEGAL

Um atleta poderá entrar na zona de vacum do outro quando:

1. Em ultrapassagem, tendo 30 segundos para sair da sua zona de vacum.
2. 100 metros antes e depois de uma zona de abastecimento.
3. Por razões de segurança (e.x. Curva perigosa e subidas íngremes).

ABASTECIMENTOS

A ZIPVIT é o fornecedor oficial dos abastecimentos do Cascais Triathlon. Veja aqui o que encontrará em cada percurso:



GARRAFA ÁGUA
\WATER



ISOTÓNICO
\ISO DRINK



GEL ENERGÉTICO
\GEL



BARRA ENERGÉTICA
\ENERGY BAR



GARRAFA ÁGUA
\WATER



GEL ENERGÉTICO
\GEL



FRUTA
\FRUIT

zipvite
sport.com

FAZLETRA
COMUNICAÇÃO E DESIGN

LITTERING ZONE - LIXO

Para proteger o ambiente fantástico que envolve a nossa prova, pedimos gentilmente que todos os atletas respeitem a LITTERING ZONE.

Esta é uma zona bem assinalada, antes e depois de cada zona de abastecimento, onde os atletas poderão deixar o seu lixo, tais como plásticos das barras energéticas, tubos de gel, cascas de bananas e bidons usados.

Se um atleta for apanhado a deitar lixo pelo percurso de ciclismo, ele será desclassificado.

Ajude-nos a preservar a Natureza.



ESTAFETAS

Se deseja partilhar a sua prova com amigos ou colegas, você pode participar como uma equipa de estafetas, nas provas Half Distance e Olympic Plus.

Um equipa de estafetas é composta por dois ou três atletas, independentemente do seu género. Cada atleta fará um ou dois segmentos à escolha (natação, ciclismo ou corrida), por opção de cada equipa.

O tempo de prova é contado desde a partida do primeiro elemento da equipa, até à chegada à meta do último. O tempo é contínuo e não pára durante as transições.

TESTEMUNHO

A passagem do testemunho é feita dentro das zonas de estafetas dentro do Parque de Transição. Existem duas zonas de passagem do testemunho: uma para a transição natação-ciclismo, à entrada do PT, e outra à saída para a transição ciclismo-corrida.

Para realizar esta passagem, terá de entregar ao seu colega de equipa o chip da prova.



SEGURANÇA

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

112

NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA

No dia da prova, poderá contactar:

Femédica - +351 968 882 301

PSP - +351 214 814 060

Hospitais:

ALCABIDECHE +351 214 653 000

CUF +351 211 141 400

Existe um posto Médico Avançado junto à meta, bem como vários postos móveis para assistir os atletas em vários pontos do percurso.

SE TIVER ALGUMA EMERGÊNCIA DURANTE A PROVA, PEÇA APOIO AOS VOLUNTÁRIOS

Terão vestidas camisolas amarelas como esta



DEPOIS DA PROVA

RECUPERAÇÃO

Patrocinado por



Depois da linha de meta poderá usufruir de Pizzas e das usuais bebidas e frutas de recuperação, e ainda de massagens desportivas.

CHECK OUT

Apenas pode retirar a sua bicicleta e equipamento do Parque de Transição quando a equipa de arbitragem abrir o Check Out. Tal acontecerá assim que o último participante iniciar o seu segmento de corrida.

O Check Out estará aberto até 15 minutos depois do último atleta chegar à meta. Passados estes 15 minutos, a organização não se responsabiliza por equipamento deixado no Parque de Transição.

Não se esqueça do seu material no BENGALEIRO!

CERIMÓNIAS DE FLORES E PRÉMIOS

Assim que os primeiros atletas terminem a sua competição, será realizada a cerimónia de pódio para cada género.

Posteriormente, na Festa Final, será realizada a Cerimónia de Entrega de Prémios, com todos os grupos de idade e equipas vencedoras, tudo isto na baía de Cascais

FESTA FINAL

Desde a chegada do último atleta à meta, teremos um espectáculo da Banda de Rock Portuguesa "Capitão Capitão"! Não saia do local de prova e venha divertir-se connosco.



AGRADECIMENTOS

À Capitania de Cascais, PSP. Polícia Municipal, e GNR, pelo importante papel prestado no evento.

•
Aos pescadores de Cascais.

•
A todos os restaurantes e hotéis que se encontram nos percursos do Paredão, Guincho e Malveira.

•
Aos residentes de Cascais.

•
Aos enormes voluntários e elementos do staff... São únicos!

•
E claro, a todos os nossos parceiros que ajudaram a concretizar o sonho.

