

# 6º Triathlon por equipas do Figueira Kayak Clube

26 de Maio de 2019

## REGULAMENTO



## **1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO**

O 6.º Triatlo de equipas FKC é uma organização do Figueira Kayak Clube e trata-se de um evento não competitivo que tem como objectivo exclusivo a promoção da atividade desportiva na cidade da Figueira da Foz. Como tal existem duas distâncias, podendo os participantes escolher, na altura da inscrição, qual a que se adequa à sua condição física. A participação está aberta a qualquer cidadão, de qualquer sexo ou nacionalidade, desde que apto fisicamente para prática da atividade desportiva.

## **2. INSCRIÇÕES**

1. As inscrições para o 6.º Triatlo de Equipas FKC, são efetuadas *online* através do site <https://www.acorrer.pt/eventos/info/2225>
2. Por inscrição entende-se a submissão da ficha de inscrição, devidamente preenchida, e pagamento efectuado.
3. O valor da inscrição para triatlo é de 35 euros por equipa, para a versão XXL e de 20 euros para a versão FUN e inclui o direito de participar na respetiva prova, seguro desportivo, dorsal, banhos e lembranças.

## **3. LOCAL E PROGRAMA-HORÁRIO**

- A prova decorrerá no dia **26 de Maio de 2019**, entre as 7h00 e as 14:00, com início e chegada no parque de estacionamento junto ao forte de Sta Catarina (“parque das gaivotas”), junto à torre do relógio na Figueira da Foz, com os seguintes horários:
  - Versão FUN:
    - 7:30 - Abertura do secretariado;
    - 8:30 - Briefing;
    - 9:00 - Início da prova;
    - 11:00 (+/-) - Chegadas
    - 13:00 (+/-) – Banhos
  - Versão XXL:
    - 7:30 - Abertura do secretariado;
    - 8:30 - Briefing;
    - 9:00 - Início da prova;
    - 13:00 (+/-) - Chegadas
    - 13:00 (+/-) - Entrega de troféus para os primeiros participantes
    - 13:00 (+/-) – Banhos

## **4. NATUREZA DA PROVA**

1. Este evento tem cariz essencialmente não competitivo e, como tal, será dado privilégio ao aspecto lúdico-desportivo, à confraternização entre todos os participantes, à promoção da Figueira da Foz e do seu potencial para a atividade desportiva.
2. Os concorrentes farão equipas de 2 elementos que farão todas as modalidades, ciclismo, canoagem e corrida e apesar do referido no ponto anterior, os participantes são convidados a escolher e adoptar o ritmo e andamento que desejarem, sendo que a organização assegurará a cronometragem da prova e os controlos de passagem.
3. A prova terá duas distâncias, XXL e FUN que terão as seguintes distâncias aproximadas:

- a. FUN
    - a.i. Ciclismo 6Km
    - a.ii. Corrida 1,5Km
    - a.iii. Kayak 800m
  - b. XXL
    - b.i. Ciclismo 21 Km
    - b.ii. Corrida 8 Km
    - b.iii. Kayak 3 Km
4. A distância FUN pelas suas características e por se tratar de uma vertente puramente lúdica não terá qualquer distinção de classificações, sendo entregue a todos os participantes uma medalha de participação.

## **5. PREPARAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS**

- 1. As equipas devem levantar antes da prova, no secretariado, as fitas identificativas da bicicleta, dorsais para cada um dos participantes e no caso de terem solicitado almoços a ou as pulseiras identificativas para os almoços;
- 2. Será disponibilizado, no parque de transição, uma "box" devidamente assinalada onde cada equipa deverá colocar o equipamento utilizado no triatlo, (bicicleta, sapatilhas, hidratação, etc);

## **6. DESCRIÇÃO DOS SEGMENTOS E PERCURSOS**

### **PARTIDA**

A partida para será dada junto ao parque de transição, (parque das gaivotas, GPS: 40°08'52 N 8°52'04 O), onde as equipas iniciam a prova com o segmento de ciclismo, seguido da corrida e finalmente pelo segmento de kayak, terminando na praia do molhe Norte junto ao parque de transição.

### **CICLISMO**

- 1. A partida será feita junto ao parque de transições, sendo o seu início assinalado pelo diretor de prova com recurso a buzina.
- 2. Em anexo está assinalado o percurso oficial, existindo vários pontos de controlo com possibilidade de recurso a gravação de vídeo, não existindo necessidade de paragem dos atletas em prova;
- 3. O percurso está assinalado, com placas e com a presença de voluntários devidamente identificados e que estarão responsáveis por indicar a direção correta em todos os cruzamentos ou rotundas principais, perfazendo um total aproximado de 21Km (meia maratona) para a versão XXL e 6Km para a versão FUN;
- 4. O uso de capacete de ciclismo é **obrigatório** para todos os participantes, devendo o mesmo estar devidamente afivelado durante todo o percurso e só poderá ser retirado dentro do parque de transição e depois de acondicionada a bicicleta. A não utilização deste equipamento de segurança é motivo de desclassificação imediata da equipa em falta!
- 5. O evento será realizado em circuito fechado ao trânsito, com o apoio e supervisão da PSP.

## **CORRIDA**

1. Os participantes só poderão sair do parque de transição com o dorsal devidamente colocado e visível;
2. Em anexo está assinalado o percurso oficial, existindo no mínimo um ponto de controlo a sensivelmente meio do percurso;
3. O percurso está assinalado, com placas e fitas delimitadoras indicando a direção correta em, perfazendo um total aproximado de 8Km para a versão XXL e de 1,5Km para a versão FUN;
4. O segmento de corrida termina na praia do forte junto ao parque de transições.

## **KAYAK**

1. A organização disponibilizará kayaks duplos, pagaias e coletes para cada uma das equipas;
2. Os participantes só poderão entrar nos kayaks o colete corretamente colocado, com a respetiva pagaia e com o dorsal bem visível;
3. O percurso está assinalado, com boias e as indicações será dada por elementos da organização dentro de água, perfazendo um total aproximado de 3Km para a versão XXL e de 800m para a versão FUN;
4. O uso de colete de flutuação é **obrigatório** para todas as equipas. A não utilização deste equipamento de segurança é motivo de desclassificação imediata da equipa em falta!
5. A prova termina junto ao parque de transição e o tempo final será contabilizado após a passagem no pórtico de meta do último membro da equipa;
6. A contabilização dos tempos finais será feita pela organização e anunciados os vencedores durante a cerimónia de entrega de prémios.

## **7. REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL**

1. É da responsabilidade dos participantes conhecer e respeitar o presente regulamento, bem como cumprir as instruções dos responsáveis da prova.
2. Obrigatoriamente os participantes terão de competir devidamente identificados com os dorsais de prova, colocados de forma visível durante todos os segmentos.
3. A participação na prova está obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais). Este seguro é realizado pela organização da prova.
4. A aptidão física dos participantes serão responsáveis os próprios participantes, não cabendo à organização responsabilidade por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes e depois da prova, sendo, tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma.
5. Os participantes comprometem-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados ao longo do percurso;
6. Os participantes menores de idade deverão entregar um termo de responsabilidade e autorização devidamente assinado pelos pais ou responsáveis legais pelos menores, junto com documento identificativo dos responsáveis legais ou pais.

## **CICLISMO**

1. Cada participante é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso previamente anunciado.
2. É permitido andar na roda.
3. Não há qualquer limite quanto ao tipo de bicicleta utilizado, desde que a mesma, não possua nenhum dispositivo electrónico ou motorizado de auxílio à marcha;

4. O uso de capacete rígido afivelado é obrigatório em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no parque de transição.
5. É obrigatório o uso de dorsal identificativo colocado nas costas ou peito dos participantes;
6. Cada participante é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;
7. Cada participante só poderá montar na bicicleta no final do parque de transição. Quando efetuar o percurso de ciclismo terá de desmontar da bicicleta antes da entrada no parque de transição.
8. Os participantes obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pela equipa da organização. Todos os participantes terão de circular dentro da respectiva faixa de rodagem, conscientes de que é um percurso não fechado e exclusivo do evento e onde circula o trânsito.
9. Os atletas alcançados pelos atletas mais rápidos são obrigados a ceder passagem, encostando à sua direita.
10. É permitido o auxílio dos membros da mesma equipa.

## KAYAK

1. A polícia marítima garantirá o acompanhamento do tráfego de embarcações no percurso do kayak, contudo os participantes deverão obrigatoriamente usar o equipamento pessoal de segurança (colete), não devendo retirar o mesmo em caso de queda accidental nem se afastar do kayak modo a puder ser resgatado em segurança.

## CORRIDA

1. É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
2. Cada participante é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso previamente anunciado pela organização.
3. É proibido o acompanhamento dos participantes por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em prova e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização. Todos os casos omissos serão avaliados pela organização da prova.

## 8. TEMPOS LIMITES

1. De modo a que possamos garantir a segurança de todos os participantes no Triatlo por equipas do Figueira Kayak Clube, serão impostos tempos de limite nos vários segmentos e em ambas as versões, XXL e FUN, sendo impedidos de progredir em prova todos os participantes que os excederem.
2. Tempos de corte para XXL, (tempos desde o inicio da prova):
  - o 1h30 – Fim da 1ª volta segmento de Ciclismo, junto ao parque de transição;
  - o 3h – Fim da 2ª volta segmento de Ciclismo e entrada no parque de transição;
  - o 4h – Fim do segmento de corrida e entrada nos kayaks;
  - o 5h – Fim da prova
3. Tempos de corte para FUN, (tempos desde o inicio da prova):
  - o 1h30m – Fim do segmento de Ciclismo e entrada no parque de transição;
  - o 2h30 – Fim do segmento de corrida e entrada nos kayaks;

- o 3h – Fim da prova

## **9. LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

1. Durante os segmentos haverá, sensivelmente a meio, um local de abastecimento de água;
2. Junto ao parque de transição haverá um local de abastecimento de água e sólidos, com fruta variada;

## **10. BANHOS E VESTIÁRIOS**

1. Serão disponibilizados balneários e sanitários junto à Torre do Relógio para todos os participantes.

## **11. ENTREGA DE PRÉMIOS**

1. A entrega de prémios será efectuada após a chegada de 80% dos participantes.;
2. Na cerimónia de entrega de prémios serão também entregues os prémios às 3 primeiras equipas das várias categorias, (Geral, Mistas, Femininos e Masculinos).

## **12. OUTRAS INDICAÇÕES**

1. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos participantes, sendo desclassificado todo e qualquer participante que não cumpra a totalidade do percurso.
2. A organização providenciará a segurança e o acesso restrito ao parque de transição;
3. A organização providenciará uma viatura “vassoura” para o percurso do ciclismo e para o transporte de bicicletas em caso de avaria ou desistência, no entanto não será responsável por eventuais danos que possam advir do transporte das mesmas;
4. No final do evento o levantamento de equipamento e bicicletas só poderá ser feito com a apresentação da pulseira e o dorsal de participante;
5. A organização não se responsabiliza por qualquer evento ocorrido durante a realização desta atividade, à exceção do que está previsto na apólice de seguro de acidentes pessoais.
6. A mera participação neste evento, pressupõe a aceitação incondicional das normas constantes do presente regulamento, as quais estarão disponíveis na Internet, na página do FKC <http://www.figueirakayakclube.com>.

## **13. CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS**

A organização reserva-se ao direito de cancelar ou alterar trajeto(s) e/ou data(s) da(s) prova(s) em situações em que as condições climatéricas ou outras condições adversas põem em risco a integridade física dos participantes (ex. alertas vermelho, fortes correntes no rio). Neste tipo de situações não haverá lugar a qualquer indemnização total ou parcial dos inscritos.

## **14. CASOS OMISSOS**

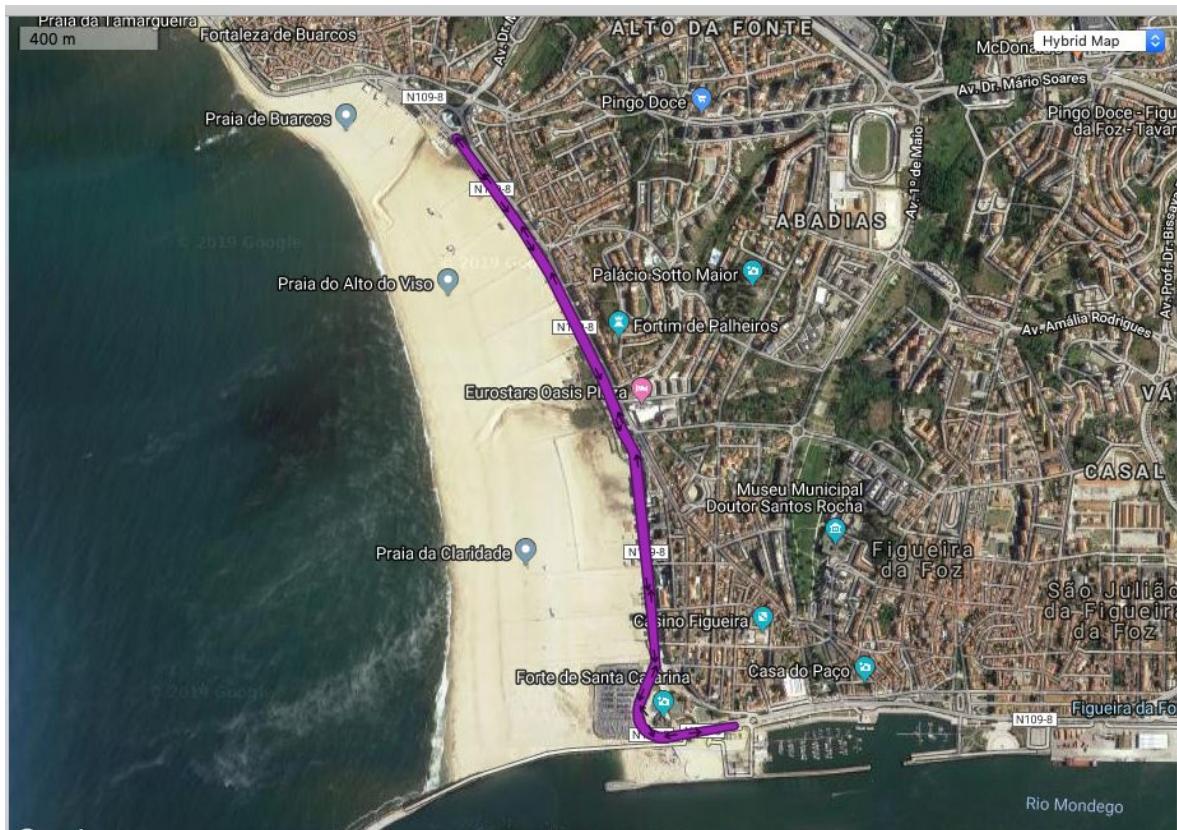
1. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização.

## **15. CONTACTOS DAS ENTIDADES ORGANIZADORAS**

Figueira Kayak Clube  
Rua do Monte Alto n.º 4,  
3080-214 Figueira da Foz  
e-mail: [figueirakayakclube@gmail.com](mailto:figueirakayakclube@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclube.com>

1. Figueira Kayak Clube
  - a. [figueirakayakclube@gmail.com](mailto:figueirakayakclube@gmail.com)
2. Direção de prova
  - a. João Vaz
  - b. Carlos Lopes
  - c. Paulo Jesus

## Anexo I - Segmento de ciclismo XXL



**5 voltas**

## Anexo II - Segmento de corrida XXL



### Anexo III - Segmento de kayak

Figueira Kayak Clube  
Rua do Monte Alto n.º 4,  
3080-214 Figueira da Foz  
e-mail: [figueirakayakclube@gmail.com](mailto:figueirakayakclube@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclube.com>



#### Anexo IV – Versão FUN

Figueira Kayak Clube  
Rua do Monte Alto n.º 4,  
3080-214 Figueira da Foz  
e-mail: [figueirakayakclube@gmail.com](mailto:figueirakayakclube@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclube.com>



Figueira Kayak Clube  
Rua do Monte Alto n.º 4,  
3080-214 Figueira da Foz  
e-mail: [figueirakayakclube@gmail.com](mailto:figueirakayakclube@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclube.com>