



*Estrela*

# XTREME TRIATHLON

---

REGULAMENTO



**XTREME**  
TRIATHLON

Bike Run

TRI  
17





---

## Muito importante

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

## Organização / Enquadramento

O Estrela Xtreme Triathlon é uma organização da Armando Teixeira – Outdoor Events e Trilhos e Lagoas.

## Ética e Valores

A Estrela Xtreme Triathlon baseia-se em ética e valores fundamentais partilhados por todos os atletas, parceiros, voluntários e organizadores.

## Ecoresponsabilidade

De nunca deitar lixo ao chão mas sim nos caixotes disponíveis, respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. A organização vai usar, se possível, material reutilizável e reciclável. A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia do final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta. A comunicação por papel vai ser reduzida ao estritamente necessário, privilegiando o método digital.

## Responsabilidade Social

Está no coração da Serra da Estrela. Conscientes do privilégio daqueles que podem livremente correr os trilhos da serra, é indispensável partilhar este gosto com aqueles que estão privados do mesmo.

## Solidariedade

Respeito pelos corredores, os voluntários, parceiros e público, são elementos essenciais do evento Estrela Xtreme Triathlon.

## Ética

Todos os atletas têm a obrigação de prestar ajuda a outros participantes que dela necessitem, de acordo com a sua condição. Não realizar esta ajuda implica um acto grave. No caso do atleta não conseguir chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga

as seguintes instruções: - Marque o contacto de emergencia localizado no dorsal - Caso não tenha rede marque 112 e indique - Participe no evento Estrela Xtreme Triathlon® - Localização aproximada - Situação médica / problema - Nome, dorsal  
É importante saber que em várias zonas da montanha, a ajuda pode demorar várias horas a chegar. Tendo isto em conta siga os seguintes passos: - Caso possível tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com alguém da organização. - Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição) 3 of 11 - Informe sempre que haja alteração de algum elemento desde o seu último contacto com a equipa de socorro.

## Local e Programa - Horário

A prova terá lugar no Parque Natural da Serra da Estrela. A natação será na Lagoa do Vale do Rossim, com partida e chegada junto ao restaurante do recinto da lagoa. O percurso de ciclismo é composto por 1 volta, com partida e chegada ao Parque de Transição localizado no estacionamento do recinto, (traseiras do restaurante), o mesmo parque de transição será a partida para o segmento de corrida, que conta apenas com 1 volta e cuja meta estará localizada no recinto da Lagoa do Vale do Rossim.

- As coordenadas para o local da zona de Transição e logística da prova são: Latitude: 40.403663; Longitude: - 7.588696

### Horários:

#### **Sexta-feira, 5 de Outubro:**

14h00 - 19h30 - Expo Extreme Village no estacionamento do Recinto do Vale do Rossim

14h00 - 19h00 - Secretariado no estacionamento do Recinto do Vale do Rossim

18h00 - Briefing em inglês e castelhano na Esplanada do Restaurante do Vale do Rossim

18h30 - Briefing em português na Esplanada do Restaurante do Vale do Rossim

19h00 - 21h30 - Pasta Party na Esplanada do Restaurante do Vale do Rossim

#### **Sábado, 06 de Outubro:**

06h00 - 8h30 - Secretariado junto ao Parque de Transição

05h30 - 08h30 - Check-in para o Estrela Xtreme Triathlon - verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição;

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

08h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

08h30 - 08h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

08h55 - Alinhamento dos triatletas

09h00 - Partida

10h00 - Hora limite para terminar o segmento de natação

08h00 - Abertura Expo Extreme Village no estacionamento do Recinto do Vale do Rossim

12h30 - Hora limite para passagem no controlo situado na Torre da Serra da Estrela (km 41,5)

15h30 - Hora limite para iniciar a corrida

15h35 – Abertura do Parque de Transição para Levantamento de Material (este horário poderá ser antecipado em função do momento de saída do ultimo atleta para o segmento de corrida)

18h30 - Hora limite para terminar a prova

19h00 - Cerimónia de pódio para entrega de prémios por escalões

19h00 - 21h30 – Jantar de Encerramento do Evento Esplanada do Restaurante do Vale do Rossim

20h00 - Encerramento da Expo Extreme Village

## Escalões etários e distâncias

### **Absolutos M/F / Estafetas**

Natação - 2000 metros (1 volta)

Ciclismo - 71.000 metros (1 volta)

Corrida - 26000 metros (1 volta) Sêniores M/F Veteranos M/F

## Descrição do Percurso

**Natação** Percurso de 1 ou 2 voltas dependendo da cota de água que será informado com a devida antecedência. Volta realizada na Lagoa do Vale do Rossim. O parque de transição estará instalado no estacionamento do Recinto da Lagoa do Vale do Rossim

**Ciclismo** O percurso de ciclismo tem partida e chegada no parque de transição localizado no Recinto da Lagoa do Vale do Rossim e perfaz um total de 91 km com 2800m D+. Em suma, o percurso é realizado a uma volta, estando dividido em 4 troços: 1º troço – Vale do Rossim -> Penhas Douradas -> Estrada Nacional EN -> Manteigas 2º troço - Manteigas -Z Vale Glaciar - Torre 3º troço - Torre -> Estrada Nacional EN -> Seia 4º troço - Seia -> Estrada Nacional EN -> Sabugueiro -> Vale do Rossim

**Corrida** O percurso de corrida tem partida e chegada no parque de transição localizado no Recinto da Lagoa do Vale do Rossim, é composto por 1 voltas, e perfaz um total de 21,097 km com 660m D+. O percurso é maioritariamente realizado em estradas e trilhos florestais, havendo momentos de asfalto. O percurso de corrida não apresenta um grau de dificuldade técnica mínimo.

## Abastecimentos

a. Ciclismo:

- abastecimento liquido: (água e isotónico)
- Sólidos: géis, bananas

b. Corrida :

- abastecimento liquido: (água e isotónico)
- Sólidos: géis, bananas, laranjas e frutos secos

c. Meta \* Abastecimento liquido e reforço alimentar

## Regras de responsabilidade geral

São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos triatletas 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)

### **Natação**

- Cada triatleta 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 triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- O uso do fato isotérmico será sempre permitido

### **Ciclismo**

- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - alínea b) do artigo 7º no ponto 3 do Regulamento Técnico em vigor
- 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 retângulo 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 respetivo 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 sua reparação
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança
- Não é permitido a utilização de bicicletas de estrada com travões de disco
- O trânsito não irá estar fechado mas sim condicionado

### **Corrida**

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- É proibido o acompanhamento dos triatletas 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 na site da [Federação Triatlo](#)

## **Estafetas**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação

## **Chips**

- Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova.
- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€

## **Classificações**

- Classificação Geral Absoluta Masculina e Feminino
- Classificação por escalões e género

## **Protestos**

- Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos

- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios
- Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25€, ao ACE
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

## Prémios

- Tshirt finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.
- Troféus individuais de acordo com o ponto 11 deste regulamento.

## Inscrições

### Valores:

- Absoluto : 75€
- Estafeta : 90€

O valor da inscrição inclui: \* Pasta Party\* \* Kit de participante com: \* Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal) \* Números tattoos \* Número para a bicicleta \* Números para o capacete (frontal, lateral esquerdo e lateral direito); \* Números para os cestos de transição; \* Número para a mochila; \* Pulseira de atleta\*\* \* Chip \* Touca \* Abastecimentos \* Jantar convívio de entrega de prémios\*

\*Os valores apresentados incluem entrada para a Pasta Party para o triatleta, que se realizará no dia 28 de Julho, pelas 19h00, Esplanada do Restaurante do Vale do Rossim. No formulário de inscrição, o triatleta deve indicar se estará presente ou não na Pasta Party. Cada triatleta pode levar até dez acompanhantes à Pasta Party e ao Jantar convívio, mediante o pagamento de 15€ por cada acompanhante. O valor dos acompanhantes será adicionado ao valor da inscrição e pago numa referência de multibanco única. Caso pretenda adicionar acompanhantes posteriormente deve enviar um email para [geral@armandoteixeira-outdoorevents.pt](mailto:geral@armandoteixeira-outdoorevents.pt)

\*\*A pulseira de atleta é o seu passaporte. Use-a sempre. Permite-lhe ter acesso total à zona de transição

Método de inscrição: No site oficial da prova, em [www.estrelaxtreme.pt](http://www.estrelaxtreme.pt)

Método de pagamento: Irá ser de acordo com o decidido pela empresa gestora das inscrições

## Troféus

### Escalões Masculinos Femininos

Absoluto 1º, 2º e 3º 1ª, 2ª e 3ª Séniores 1º, 2º e 3º 1ª, 2ª e 3ª Veteranos 1º, 2º e 3º 1ª, 2ª e 3ª Estafetas 1º, 2º e 3º

Os três primeiros classificados masculinos e femininos, absolutos, séniores, veteranos e as três primeiras equipas da estafeta cada escalão, receberão um troféu alusivo à prova.

## Desistência

Na eventualidade de desistência, por motivo de lesão ou doença, com apresentação do respectivo atestado/comprovativo médico, até dia 1 de Julho, será devolvido uma % do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência. O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para a empresa responsável pela gestão das inscrições. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico. O pedido para reembolso deverá ser entregue acompanhado pelo certificado médico devidamente autenticado. Os pedidos serão tratados nos dois meses seguintes ao evento. Qualquer

cancelamento deve ser pedido por email ou correio, telefone ou fax não são aceites. Não se efectua transição de inscrições para anos seguintes.

## Casos Omissos

Os casos omissos ao regulamento do Estrela Xtreme Triathlon serão resolvidos pelo Diretor da prova

## Outras indicações

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados quem não cumpra a totalidade do percurso
- Ao inscrever-se, o atleta assegura estar ciente do estado de saúde e estar física e psicologicamente capacitado para participar. Assume também que não participará, caso as suas condições físicas e psicológicas se alterem após efetuar a inscrição.
- 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 no Vale do Rossim Ecoresort.
- A entrega de prémios aos vencedores terá lugar na Esplanada do Restaurante do Vale do Rossim, pelas 19h00.

## Contactos

Site: <http://www.armandoteixeira-outdoorevents.pt/> <http://www.estrelaxtreme.pt> Email: [geral@estrelaxtreme.pt](mailto:geral@estrelaxtreme.pt)