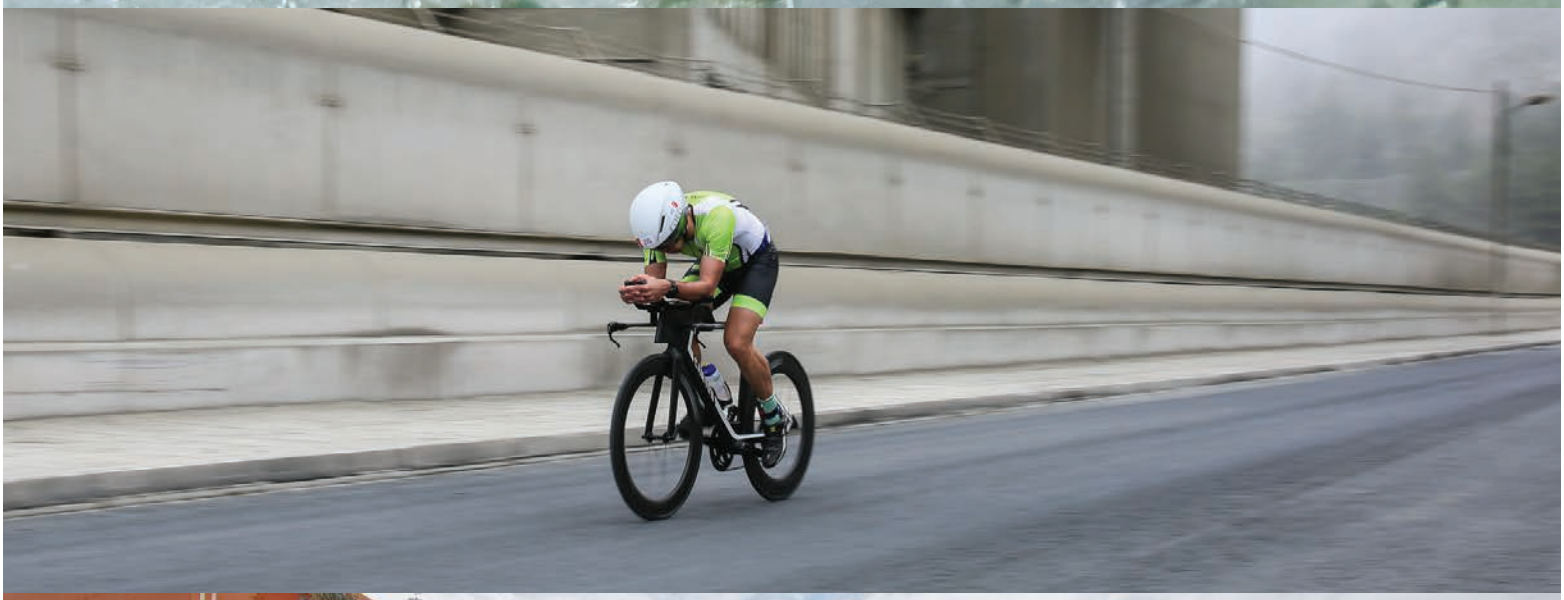
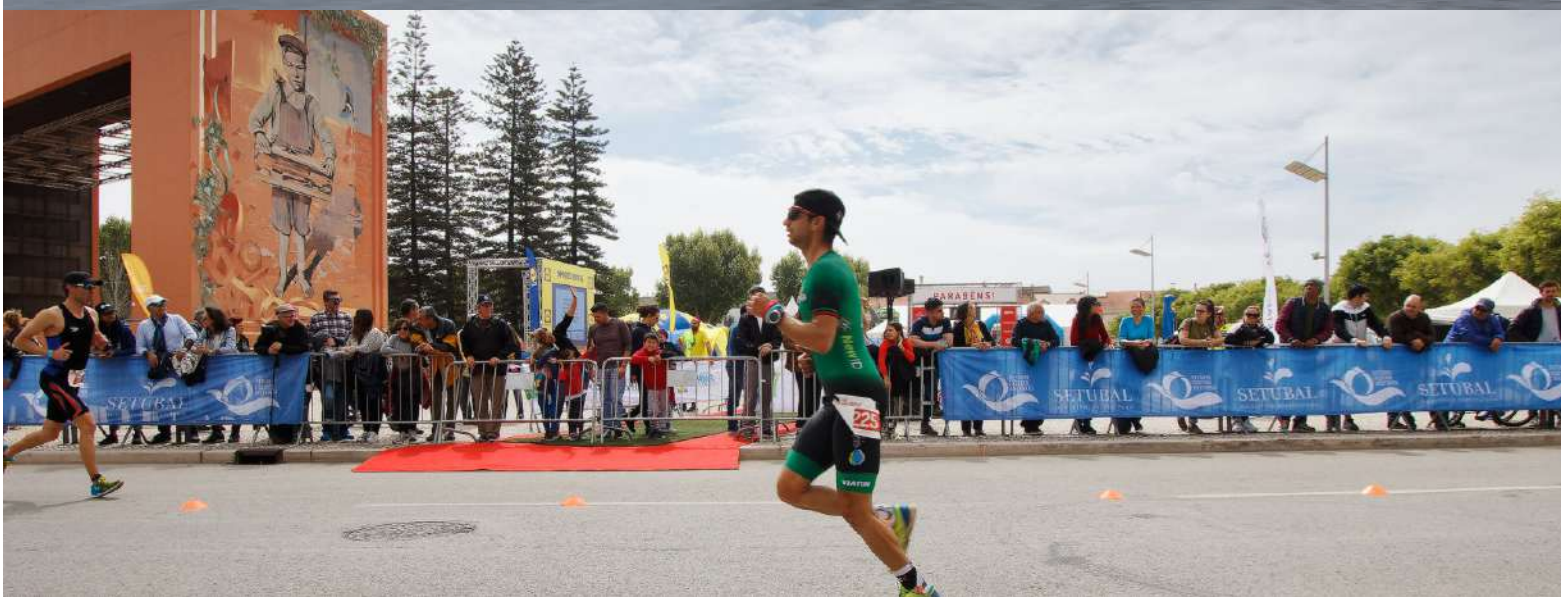
SETÚBAL
TRIATHLON

GUIA DO ATLETA 2023





"A 2 de abril, vamos estar juntos na sétima edição do Lidl Setúbal Triathlon.

A HMS Sports e a Câmara Municipal de Setúbal, em conjunto com os parceiros do evento – Lidl, Specialized, OntriSports, Vitalis, Doublet, GoldNutrition, Revista Triatl3ta e OPraticante.pt, estão a preparar tudo para lhe proporcionar um evento memorável.

Queremos que seja uma experiência única e que concretize os seus objetivos.

Eu e a minha equipa estaremos na meta para aplaudir a sua conquista no Lidl Setúbal Triathlon!"

Hugo Sousa
DIRETOR-GERAL HMS SPORTS

A sétima edição do Lidl Setúbal Triathlon está a chegar.
O desafio de longa distância (1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21,1 km de corrida) realiza-se a 2 de abril, na cidade que viu nascer o poeta Bocage.

Em 2023, o evento mantém o modelo de participação individual e por estafetas.

A prova começa na praia do Parque Urbano de Albarquel, com a partida em sistema de rolling start, para beneficiar a experiência dos participantes. Os 1.900 metros de natação são de volta única, com passagem dos triatletas pelo areal a meio do percurso. Seguem-se 90 km de ciclismo num percurso novo, de duas voltas, entre a desafiante Serra da Arrábida, centro de Setúbal e Zona Industrial da Mitrena. Por fim, os 21,1 km de corrida e depois a consagração junto ao Auditório José Afonso. No presente guia, apresentamos todas as informações.

A organização do Lidl Setúbal Triathlon deseja-lhe um excelente evento.

A 2 de abril, supere-se e triunfe!

PROGRAMA

PRÉ EVENTO

30 MARÇO _ QUINTA-FEIRA

21H00 _ BRIEFING TÉCNICO

31 MARÇO _ SEXTA-FEIRA

14H ÀS 19H _ SECRETARIADO _ Auditório José Afonso

1 ABRIL _ SÁBADO

09H ÀS 19H _ EXPO RACE VILLAGE _ Auditório José Afonso

09H ÀS 18H _ SECRETARIADO _ Auditório José Afonso

09H ÀS 11H _ PERÍODO DE AMBIENTAÇÃO À NATAÇÃO_ P.U.A.

14H30 ÀS 19H _ **CHECK-IN** *_ P.U.A.

Verificação técnica (bicicleta e capacete), colocação do material e validação do chip eletrónico no Parque de Transição 1

NOTA _ É OBRIGATÓRIO APRESENTAR O DORSAL OFICIAL DA PROVA, O CAPACETE E A BICICLETA.

*A ORGANIZAÇÃO FORNECE CHIP ELETRÓNICO A TODOS OS ATLETAS.
O CHIP ELETRÓNICO SERÁ ENTREGUE NO MOMENTO DO CHECK-IN (VERIFICAÇÃO TÉCNICA) E TERÁ DE SER DEVOLVIDO NO MOMENTO DO CHECK-OUT E RECOLHA DA BICICLETA.

EVENTO

2 ABRIL _ DOMINGO

06H ÀS 07H30 _ PT1 _ P.U.A

Colocação do capacete, nutrição e ajustes técnicos de última hora

NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DOMINGO

07H35 _ HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA DE ATLETAS NO PT1

07H30 ÀS 07H50 _ AQUECIMENTO _ PRAIA P.U.A.

07H55 _ DIVISÃO DOS ATLETAS por boxes de tempo e encaminhamento dos primeiros atletas para os corredores de partida

08H00M00S _ PARTIDA ELITE

08H00M30S _ PARTIDA ROLLING START _ Partidade de 6 atletas a cada 5 segundos

09H _ ABERTURA DA EXPO RACE VILLAGE _ Auditório José Afonso

O **TEMPO LIMITE** PARA **REALIZAR O SEGMENTO DE NATAÇÃO** É DE **1 HORA** APÓS O INÍCIO DA PROVA DE CADA ATLETA

O ATLETA DEVERÁ **INICIAR O ÚLTIMO TROÇO** DO **SEGMENTO DO CICLISMO 4H30** APÓS O INÍCIO DA SUA PROVA

O CUT OFF ESTARÁ INSTALADO NO FINAL DA AV. LUÍSA TODI, NO SENTIDO SETÚBAL ARRÁBIDA, APROXIMADAMENTE AO KM 70

APÓS O TEMPO LIMITE O TRÂNSITO IRÁ REABRIR E OS ATLETAS SERÃO IMPEDIDOS DE CIRCULAR NO PERCURSO

13H00 _ CERIMÓNIA DE PÓDIO _ entrega de prémios aos vencedores absolutos, três primeiras equipas e três primeiras estafetas

O ATLETA DEVERÁ **INICIAR** O **SEGMENTO DA CORRIDA 5H30** APÓS O INÍCIO DA SUA PROVA

TEMPO LIMITE PARA CONCLUIR A PROVA : 8H30 APÓS O INÍCIO DA SUA PROVA

16H30 _ CERIMÓNIA DE PÓDIO AGE GROUPS

KIT DE PARTICIPAÇÃO

31 MARÇO _ 14H00 às 19H00 **& 1 ABRIL** _ 09H00 às 18H00

AUDITÓRIO JOSÉ AFONSO

LEVANTAMENTO

_ A apresentação do **comprovativo de inscrição** é obrigatória para o levantamento do kit de participação, assim como um **documento de identificação** (cartão de cidadão, passaporte, etc.);

_ O atleta deverá verificar o material que lhe for entregue;

_ O Kit de participação pode ser levantado por um elemento da estafeta mesmo que não seja o responsável, desde que apresente o comprovativo de inscrição. Não é autorizado o levantamento de kits de outra equipa de estafeta, que não a sua.

COMPOSIÇÃO

INDIVIDUAL ESTAFETA TOTALISTA EQUIPA + NUMEROSA

1 DORSAL

1 KIT DE AUTOCOLANTES

1 CINTO DE DORSAL

1 PULSEIRA DE CHIP*

1 PULSEIRA DE ATLETA

1 TOUCA

3 SACOS DE TRANSIÇÃO

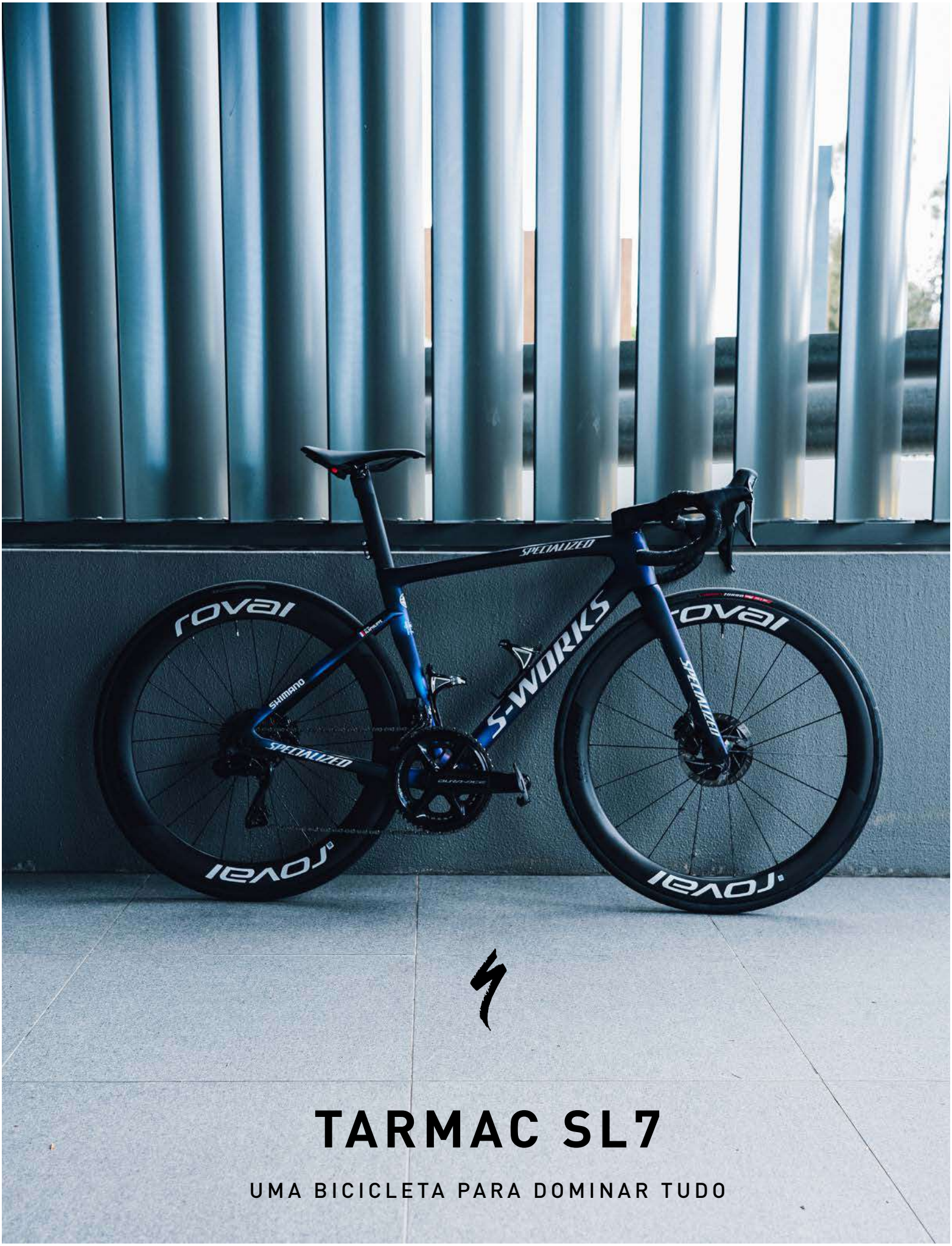
1 BIDON

1 MOCHILA

* A PULSEIRA DE CHIP SERÁ ENTREGUE JUNTAMENTE COM O CHIP NO MOMENTO DO CHECK-IN, NO PT1.

HMS
SPORTS STORE

AS MELHORES MARCAS EM
HMSSPORTSSTORE.PT



TARMAC SL7

UMA BICICLETA PARA DOMINAR TUDO

DESENHADO PELO VENTO

Capacete Evade III

O capacete de estrada mais aero no pelotão agora respira melhor.
O S-Works Evade 3 foi reinventado de dentro para fora para respirar melhor,
tornando-o na escolha mais rápida para mais etapas.

SPECIALIZED

PERÍODO DE AMBIENTAÇÃO NATAÇÃO

1 ABRIL _ 09H00 ÀS 11H00 P.U.A.

A organização marcará o percurso de natação com bóias meramente indicativas e disponibilizará a todos os atletas presentes segurança, através de um barco e bombeiros para assistência médica.

Não haverá treinador neste período de ambientação

CAMPANHA

ONTRI SPORTS

20% DESCONTO*

ATÉ 2 ABRIL inclusive

PRODUTOS EM STOCK DA MARCA HUUB

* para inscritos no evento
* obrigatório apresentação do comprovativo de inscrição

925009013 II anabela.santos@ontrisports.com

CHECK-IN

1 ABRIL _ 14H30 às 19H00 **P.U.A.**

Será feita a verificação técnica do capacete e da bicicleta, a colocação da mesma e a validação do chip eletrónico que será fornecido na tenda de check-in.

ATENÇÃO

- Não é permitida a colocação da bicicleta no dia da prova;
- É obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova e o capacete;
- A organização fornece chip electrónico a todos os atletas. Será entregue no momento do Check-In e será feita a sua validação;
- Não é obrigatório que o capacete permaneça no PT1, durante a noite (de 1 para 2 de abril).

HORÁRIOS

Para evitar a aglomeração de pessoas neste período, a organização solicita que os triatletas efetuem o check-in de acordo com os seguintes horários:

- **14h30 às 16h00 :: dorsal 601 a 850 + Estafetas**
- **16h00 às 17h30 :: dorsal 301 a 600**
- **17h30 às 19h00 :: dorsal 001 a 300**

EXPO RACE VILLAGE

1 ABRIL _ 09H às 19H **&** **2 ABRIL** _ 09H às 17H

AUDITÓRIO JOSÉ AFONSO

A Expo Race Village é um espaço privilegiado para as marcas interessadas estarem presentes e divulgarem os seus produtos.

DIA DO EVENTO

CORTES DE TRÂNSITO

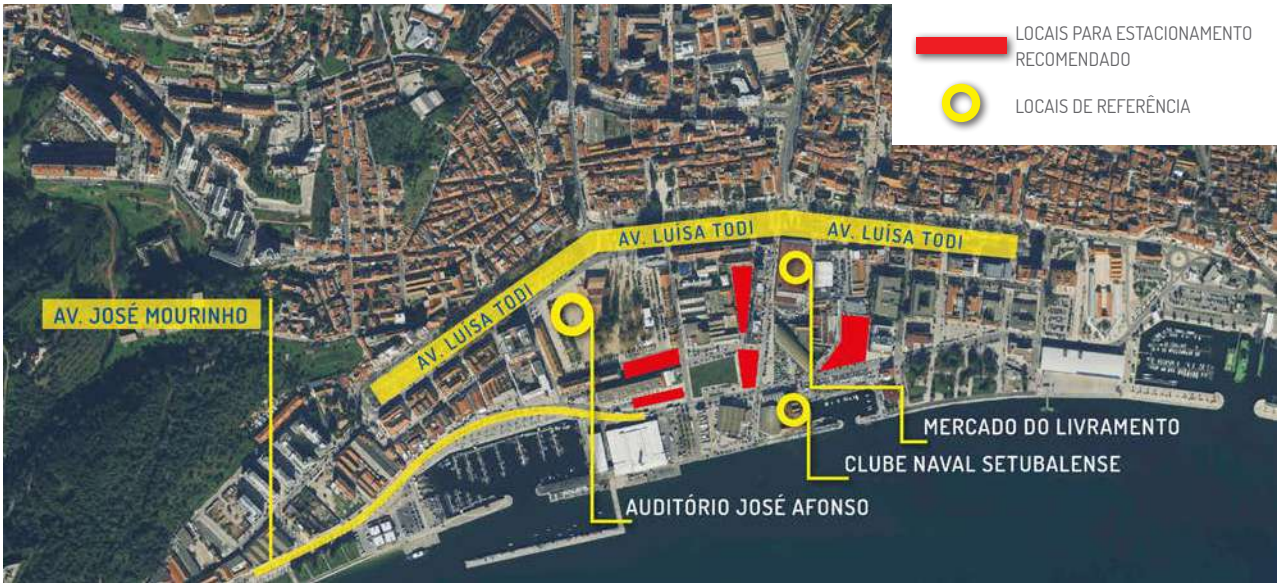
DAS 08H00 ÀS 17H00

- Parque Urbano de Albarquel
- Av. Jaime Rebelo
- Av. Luísa Todi
- Serra da Arrábida (até Praia da Figueirinha)
- EN 10-8 | Alto da Guerra
- Zona Industrial Mitrena

OUTROS HORÁRIOS

- Av. Luísa Todi _ **08h00** às **17h00**
- Praia da Figueirinha _ **08h00** às **13h30**
- Vale da Rasca _ **08h00** às **13h30**
- Zona Industrial Mitrena _ **08h30** às **12h30**
- EN 10-8 | Alto da Guerra _ **08h30** às **12h30**

ESTACIONAMENTO



PREPARAÇÃO

06H00 ÀS 07H30 **PT1 _ P.U.A.**

Colocação do capacete e de outros materiais, nutrição e realização de ajustes técnicos de última hora.

NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DIA DA PROVA

É OBRIGATÓRIO APRESENTAR O DORSAL OFICIAL DA PROVA E O CHIP.

ATENÇÃO

_ O triatleta deverá **ENTREGAR À ORGANIZAÇÃO O SACO PARA O PARQUE DE TRANSIÇÃO 2 (vermelho)** com o equipamento a utilizar na corrida. A organização fica responsável pelo transporte dos sacos com o equipamento de corrida entre o PT1 e o PT2.

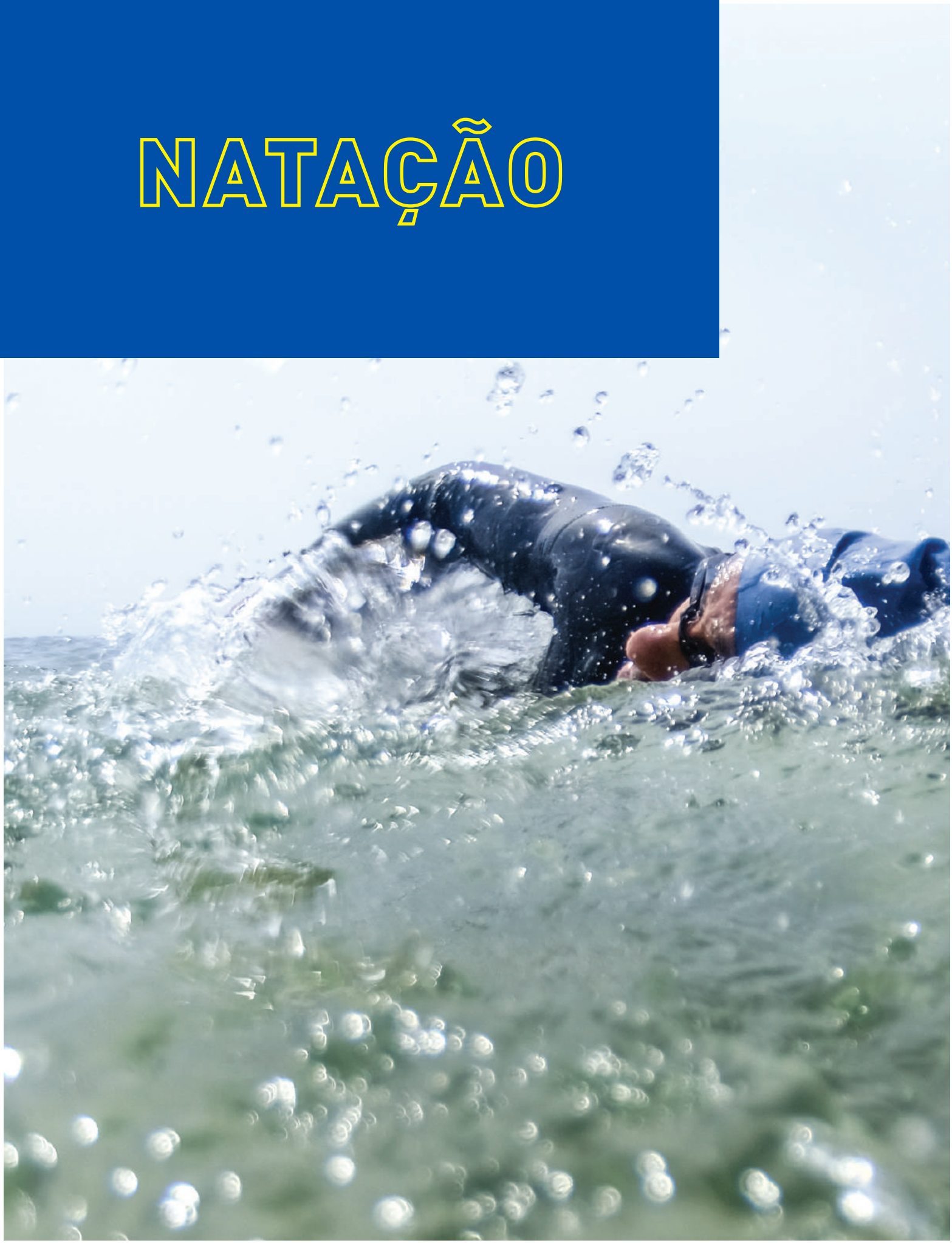
_ Também deverá entregar o **SACO DE META (amarelo)** com os bens pessoais. A organização fica responsável pelo transporte do mesmo até à zona de meta, podendo o atleta levantar este saco assim que finalizar a prova, na tenda do atleta.

_ Os sacos para o PT2 e meta deverão ser entregues à organização no local devidamente identificado no Parque Urbano de Albarquel.

HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA NO PT1 **07H35**

1. ENTREGA SACOS (PT2 & Meta)

NATAÇÃO



NATAÇÃO 1.9KM

PRAIA PARQUE URBANO DE ALBARQUEL

07H30 às 07H50 _ AQUECIMENTO na Praia do Parque Urbano de Albarquel

07H55 _ DIVISÃO dos atletas por boxes de tempo e encaminhamento dos primeiros atletas para os corredores de partida.

PARTIDA _ 08H00

08H00M00S _ PARTIDA ELITE

08H00M30S _ PARTIDA ROLLING START _ Partida de 6 atletas a cada 5 segundos

NO FINAL DO ROLLING START, SERÁ DADA A PARTIDA DAS ESTAFETAS

ROLLING START

A partida do segmento de natação em Rolling Start distribui os atletas de acordo com o tempo previsto para concluírem o percurso de natação. Depois de divididos pelas caixas de acordo com o tempo, os **atletas são alinhados em seis corredores e a cada CINCO segundos é dada a partida a apenas seis triatletas**.

O **tempo de cada atleta só começa a contar depois de o chip passar no sistema de cronometragem que estará colocado após os corredores**.

Este método reduz os riscos da natação, evitando grandes aglomerados de pessoas e permite que cada triatleta nade de acordo com o seu ritmo e técnica.

DINÂMICA ROLLING START

Existirão **três caixas**, em terra, onde os triatletas se devem distribuir de acordo com o tempo estimado para concluir o percurso de natação – 1,9 km.

A divisão prevista será a seguinte:

_ < 32 minutos

triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo inferior a 32:00 minutos;

_ ≥ 32 min a < 42 minutos

triatletas que pretendem concluir o segmento de natação entre 32:00 minutos e inferior a 42:00 minutos;

_ ≥ 42 minutos

triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo igual ou superior a 42:00 minutos.

Depois de todos os triatletas estarem distribuídos pelas três caixas, a organização encaminhará os mesmos para os corredores de partida onde a cada cinco segundos sairão seis triatletas. **O Cut-Off do segmento de natação é 01h00 após o início da prova de cada atleta.**

Cada triatleta é responsável pela escolha da caixa de partida, sendo que deverá adequar a escolha ao seu nível de natação e experiência. A organização solicita a todos os triatletas uma escolha honesta, de forma a que todos os participantes possam ter a melhor experiência possível.

REGRAS

_ Cada triatleta é responsável pelo cumprimento / conhecimento do respetivo percurso previamente anunciado.

_ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.

_ Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no kit de participação, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.

_ O uso do fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

O TEMPO LIMITE PARA REALIZAR O SEGMENTO DE NATAÇÃO É DE 1 HORA, APÓS O INÍCIO DA PROVA DE CADA ATLETA.

Lidl alimenta

a força de vontade de todos
os que entram na água sem hesitar.

Mais para si.

PT1

INFORMAÇÕES

_ O lugar de cada triatleta no Parque de Transição está identificado com o seu número de dorsal.

_ O triatleta é responsável por colocar o equipamento de natação dentro do saco do PT1 (saco azul).

_ Este saco deve ficar no parque de transição, no espaço atribuído ao triatleta, onde se encontrava a bicicleta.

_ A organização é responsável pelo transporte do saco do PT1 para o local onde poderá recolher o material, no final da prova (Av. Luísa Todi), junto ao PT2.

PERCURSO _ 1.9KM

PARTIDA | ROLLING START

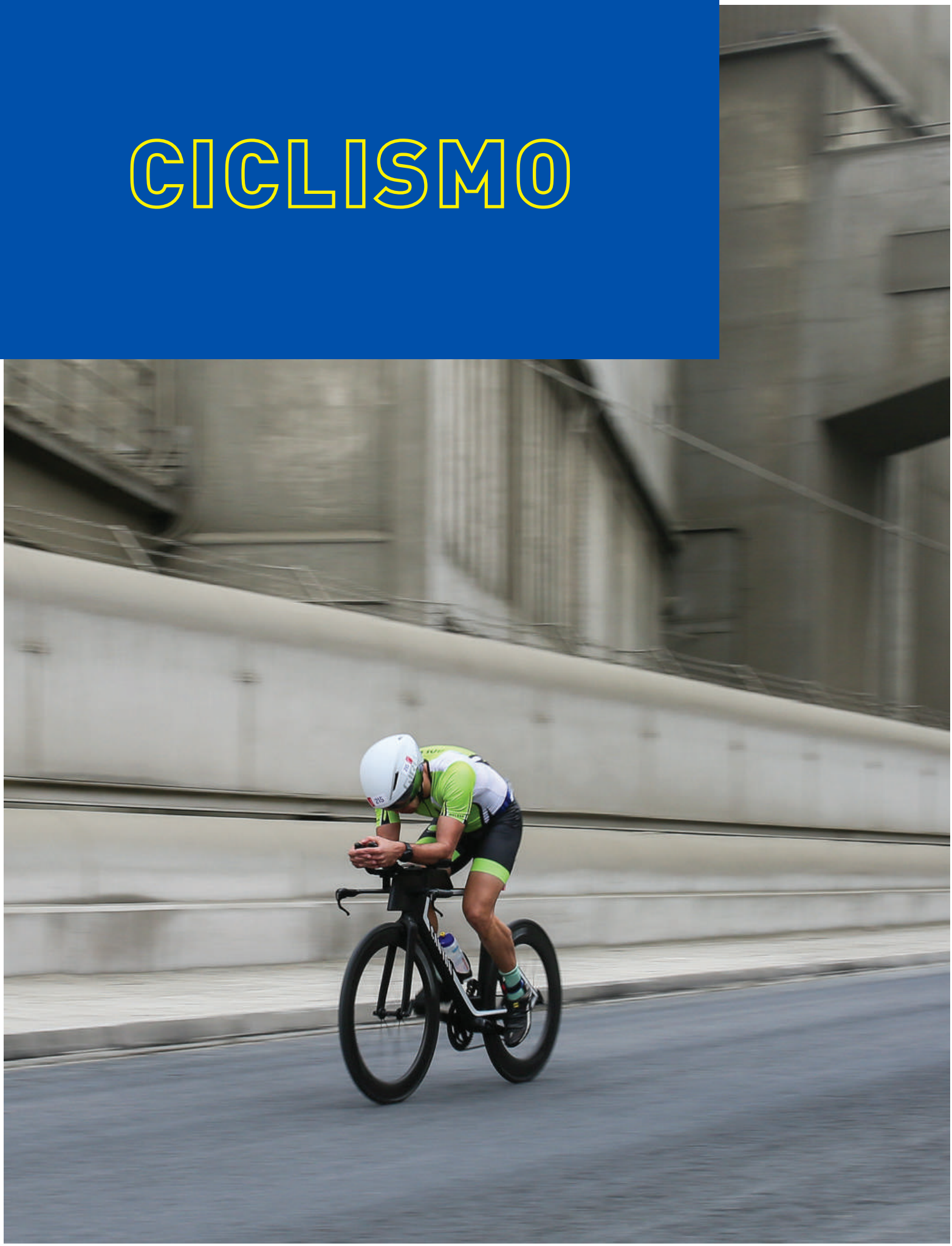
PARQUE DE TRANSIÇÃO 1

BÓIAS VERMELHAS (À MÃO ESQUERDA)

BÓIAS MARCAÇÃO PERCURSO (À MÃO DIREITA)

DIRECÇÃO DE PERCURSO (À MÃO DIREITA)

CICLISMO



CICLISMO **90KM**

A partida será no Parque Urbano de Albarquel e o segmento de ciclismo terminará na Av. Luísa Todi.
O percurso é constituído por **DUAS VOLTAS DE 45KM**.

PONTOS COM MAIOR ELEVAÇÃO

Os pontos com **maior elevação** são os **quilómetros 34,7 e 78,7 , com 70 metros de altitude**.

ALTIMETRIA

ALTIMETRIA ACUMULADA APROXIMADAMENTE **800 METROS**

PERCURSO_90KM

Parque Urbano de Albarquel :: Av. Luísa Todi :: Av. Jaime Rebelo :: rotunda da Mitrena - estrada da Mitrena :: **1º RETORNO** na estrada da Mitrena **KM 11** junto ao terminal "Alstom" :: rotunda da Mitrena (passagem inferior) :: **2º RETORNO** no Alto da Guerra **KM 18** :: rotunda da Mitrena :: Av. Jaime Rebelo :: Av. Luísa Todi :: **3º RETORNO** Vale da Rasca **KM 34** :: **4º RETORNO** praia da Figueirinha **KM 39** - regresso à Av. Luísa Todi :: **INÍCIO DA 2ª VOLTA** :: Av. Luísa Todi :: Av. Jaime Rebelo :: rotunda da Mitrena :: **5º RETORNO** na estrada da Mitrena **KM 54** junto ao terminal "Alstom" :: rotunda da Mitrena (passagem inferior) :: **6º RETORNO** Alto da Guerra **KM 62** :: Av Jaime Rebelo :: Av. Luísa Todi :: **7º RETORNO** Vale da Rasca **KM 78** :: **8º RETORNO** praia da Figueirinha **KM 83** - regresso à Av. Luísa Todi :: **TRANSIÇÃO** Av. Luísa Todi (em frente ao Largo José Afonso)

R
ALTO DA
GUERRA
21
km
Vitalis
WC
49
km
65
km
WC
Vitalis
R
MITRENA

REGRAS

- **Não é permitido «andar na roda»**. A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por 12 metros de comprimento, a partir da extremidade mais distal da roda dianteira. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 25 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta.

CONSULTE AQUI O 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 de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à entrada do PT2.
- É obrigatório o uso de dorsal e em local bem visível e na zona das costas do triatleta.
- É obrigatório o uso dos autocolantes na bicicleta e no capacete, fornecidos pela organização, no kit de atleta.
- Cada triatleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- Cada triatleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para sua reparação, à excepção da assistência mecânica fornecida pela organização.
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança. Não deverão circular "fora de mão".
- É permitida a utilização de bicicletas de estrada com travões de disco.

O ATLETA DEVERÁ INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DO SEGMENTO DO CICLISMO 4H30, APÓS O INÍCIO DA SUA PROVA (*)

O CUT OFF ESTARÁ INSTALADO NO FINAL DA AV. LUÍSA TODI, NO SENTIDO SETÚBAL ARRÁBIDA, APROXIMADAMENTE AO KM 70

(*) Depois deste tempo o trânsito irá reabrir e os atletas serão impedidos de circular.

ABASTECIMENTOS

KM's 21 | 39 | 49 | 65 | 83

_ Água **Vitalis**

KM's 39 | 49 | 65 | 83

_ Bebida isotónica Goldrink da **GoldNutrition**

KM's 39 | 49 | 65 | 83

_ Fruta (banana) , Amendoins **Alesto** e sultanas **Belbake**, um exclusivo **LIDL**. **LIDL**;

_ Extreme Fluid Gel **GoldNutrition***;

_ Barras energéticas **GoldNutrition***;

* **com** ou **sem cafeína** - géis e barras estarão devidamente identificados nos abastecimentos:

TROCA DE BIDONS

Os atletas poderão fazer troca de bidons aos **quilómetros 39, 49, 65** e **83.**

Existirá sinalética a indicar o final do abastecimento. **Após esta sinalética, é expressamente proibido o arremesso de embalagens de qualquer espécie, de comida ou bebida, para a estrada.**

FIM ABASTECIMENTO

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Ao longo do percurso existirão instalações sanitárias nos seguintes **quilómetros**: **21, 39, 49, 65 e 83, e na zona da meta.**

ASSISTÊNCIA MÉDICA

Haverá assistência médica ao longo do percurso e será instalado um posto médico avançado na zona da meta.

ASSISTÊNCIA MECÂNICA

Haverá apoio mecânico:

_ No **Parque de Transição 1**: das **06h00** às **07h30**

_ Durante o **segmento de ciclismo**:

  _ Serra da Arrábida (**km 39 e 83**)

  _ Zona Industrial da Mitrena (**km 21, 49 e 65**)

  _ Av. Luísa Todi, **junto à meta**, na **Expo Race Village**

PT2

_ Após desmontar da bicicleta, o triatleta deverá entregar a mesma a um elemento da organização, o qual ficará encarregue de colocar a bicicleta no espaço reservado para a recolha da mesma, juntamente com o material de natação e de ciclismo no final da prova. Este espaço será criado junto do parque de transição 2;

_ O triatleta deverá procurar o seu saco de corrida (os sacos de corrida estarão alinhados por ordem numérica e contêm o material que cada triatleta colocou) e dirigir-se à tenda para trocar de roupa;

_ A troca de roupa é feita exclusivamente dentro da tenda;

_ O triatleta é responsável por colocar no saco todo o material de ciclismo e entregar o saco ao elemento da organização que se encontra dentro da tenda (este saco será colocado no espaço reservado para a recolha do material de natação e de ciclismo no final da prova. Este espaço será criado junto do parque de transição 2).

_ As estafetas têm um espaço reservado para a passagem de testemunho, no PT2. O chip serve de testemunho.

HAVERÁ ABASTECIMENTO DE ÁGUA À SAÍDA DA TENDA E WC APÓS O INÍCIO DO SEGMENTO DA CORRIDA

Lidl alimenta

a garra dos que pedalam, volta atrás de volta,
como se fosse sempre a primeira.

Mais para si.

CORRIDA

CORRIDA **21,1KM**

O início do segmento de corrida e a meta serão na Avenida Luísa Todi, junto ao Auditório José Afonso.

O percurso é completamente plano, em asfalto, e é composto por 4 voltas.

REGRAS

- É **obrigatório o uso de "peitoral"** colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada triatleta 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 não autorizado pela organização.

PULSEIRAS

Para completar os 21,1 km, os triatletas terão de dar quatro voltas, sendo o controlo de cada volta feito através de pulseiras a entregar aos triatletas, na Av. Luísa Todi (ver infografia página 34 e 35). Existirão pulseiras com quatro cores distintas e em cada volta será entregue a pulseira correspondente*.
Quando o triatleta tiver quatro pulseiras, saberá que está perto de concluir o Lidl Setúbal Triathlon.

*por elementos da organização devidamente identificados

1ª VOLTA / 2ª VOLTA / 3ª VOLTA / 4ª VOLTA

TEMPO LIMITE PARA **INICIAR O SEGMENTO DA CORRIDA** É DE **5H30** APÓS O INÍCIO DA SUA PROVA.

PERCURSO _ 21.1KM

AV. LUÍSA TODI
AV. LUÍSA TODI
ÍCIO
R
META
FÓRUM MUNICIPAL
LUÍSA TODI

ABASTECIMENTOS

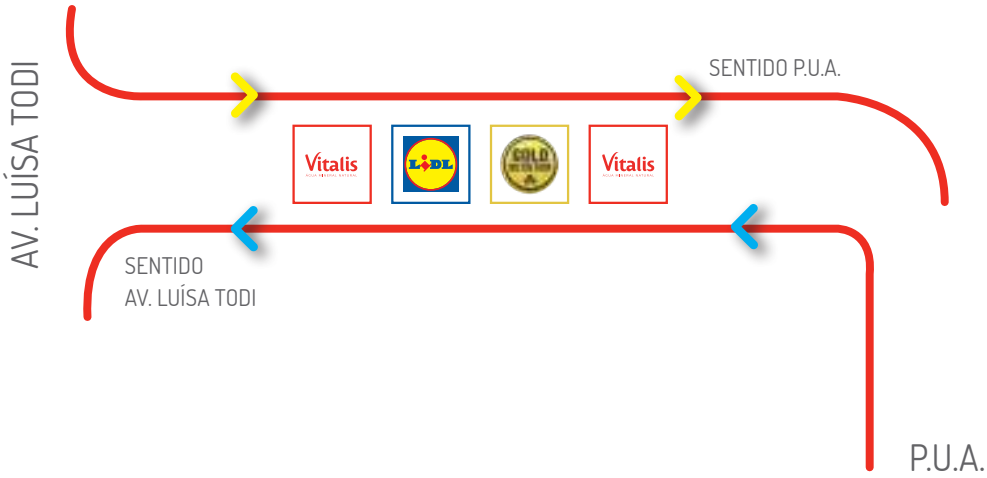
ABASTECIMENTO DUAS VEZES POR VOLTA

Constituído por:

- Água **Vitalis**;
- Cola **Freeway**, um exclusivo **LIDL**;
- Bebida isotónica Goldrink da **GoldNutrition**.

Constituído por:

- Fruta (banana) **LIDL**;
- Extreme Fluid Gel **GoldNutrition**;
- Barras energéticas **GoldNutrition**;
- Amendoins **Alesto** e sultanas **Belbake**, um exclusivo **LIDL**.



INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Haverá instalações sanitárias à **saída do PT2** e no **Parque Urbano de Albarquel**.

ASSISTÊNCIA MÉDICA

Haverá apoio médico junto à **saída do PT2** e na **zona de meta**.

Lidl alimenta

todos os que têm fome de vencer e terminam
já a pensar na próxima corrida.

Mais para si.

TEMPOS LIMITES

NATAÇÃO **1H**

O atleta deve realizar o segmento de natação no tempo **máximo de 1 hora, após o início da sua prova**.

CICLISMO **4H30**

O atleta deverá iniciar o último troço do segmento de ciclismo **4h30 após o início da sua prova**.

O cut off estará instalado no final da Av. Luísa Todi, no sentido Setúbal Arrábida, aproximadamente ao km 70

CORRIDA **5H30**

O atleta deve iniciar o segmento de corrida **5h30 após o início da sua prova**.

O TEMPO LIMITE PARA CONCLUIR O LIDL SETÚBAL TRIATHLON É DE 8H30, APÓS O INÍCIO DA SUA PROVA.

META

CONSAGRAÇÃO DOS ATLETAS

AVENIDA LUÍSA TODI

ZONA DE ENTRADA FAMÍLIA & ESTAFETAS

O triatleta poderá cruzar a linha de meta na companhia dos filhos.
Teremos um espaço reservado na zona da chegada para a concentração das crianças e jovens.
As crianças e jovens apenas se deverão dirigir a este local perto da hora prevista de chegada do pai ou da mãe.
O mesmo se aplicará às Estafetas. Os elementos da estafeta podem cruzar juntos a linha de meta.

TENDA DE CHEGADA

Assim que terminar a prova, o atleta deverá dirigir-se à tenda de chegada para receber a medalha de participação, o kit de finisher e o kit de alimentação LIDL, respeitando o sentido de circulação que estará identificado. Após a recolha deste material, o atleta deverá abandonar a tenda de chegada, evitando a aglomeração dos atletas neste espaço.

Os atletas que entregaram à organização o saco do pós-prova (saco amarelo) no Parque Urbano Albarquel, no início do dia, poderão efetuar a sua recolha no mesmo espaço (consultar a infografia na página 41).

BANHOS

Instalações do Clube Naval Setubalense :

- **09h00 às 10h00:** estafetas da natação
- **12h00 às 16h00:** geral

OBRIGATÓRIO apresentação do dorsal da prova.

ZONA DE META

1. PAVILHÃO ATLETA
2. TENDA SACO ATLETA
3. ENTRADA E SAÍDA
4. PÓDIO

ASSISTÊNCIA MÉDICA

WC

ENTRADA FAMÍLIA E ESTAFETAS

KIT DE META

* imagem meramente ilustrativa

Escolha da bebida mediante a disponibilidade

OFERTA

PÓDIO

13H00 & 16H30

Entrega de prémios aos três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos, às três primeiras equipas e três primeiras estafetas.

PRÉMIOS

_ **três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos**: Taça, kit da Câmara Municipal de SetúbaL e Cabaz de produtos , uma oferta **LIDL**

_ **três primeiras equipas:** Troféu

_ **três primeiras estafetas:** Troféu, kit da Câmara Municipal de Setúbal e cabaz de produtos **LIDL**

_ **três primeiros classificados masculinos e femininos** por **age groups**: Troféu

16h30 _ Entrega de prémios aos Age Groups

RESULTADOS

No domingo, no sítio oficial do evento, ficarão disponíveis para consulta:
_ os resultados; _ os diplomas eletrónicos de participação.

SETUBALTRIATHLON.PT

FOTOS & VÍDEOS

As imagens do evento poderão ser consultadas:

Em parceria com a **GetPica**, disponibilizamos um serviço de fotografias personalizado, disponível através do seu telemóvel:

1 _ Entre em getpica.com e crie a sua conta
2 _ Insira o código **SETUBAL23**
3 _ Tire uma selfie, veja as suas fotos e compartilhe-as com os amigos

LIVE RESULTS

A 2 de abril, é possível o acompanhamento em tempo real da prova de cada triatleta.
O live results ficará disponível em setubaltriathlon.pt, sendo necessário efetuar a pesquisa pelo número de dorsal do triatleta.

RECOLHA MATERIAL

NATAÇÃO & CICLISMO

Assim que finalizar a prova, poderá fazer o levantamento do material de natação e de ciclismo.

Existirá um espaço reservado para a recolha do **material de natação (saco do PT1)** e de **ciclismo (bicicleta e saco do PT2)**, junto ao **Parque de Transição 2 (ver infografia da página 41)**.

Para o levantamento do material, **é obrigatória a apresentação do dorsal** oficial da prova **e a entrega do chip eletrónico** fornecido no momento do check-in. Caso não devolva o chip terá que efectuar o pagamento no valor de 80€.

Os **bens pessoais estarão na zona de atleta** e poderão ser levantados assim que finalizar a prova.

COMO CHEGAR?

PARQUE URBANO DE ALBARQUEL | P.U.A.

LATITUDE 38.514258 **LONGITUDE** -8.909923

Check in
Parque Transição 1

AV. LUÍSA TODI

LATITUDE 38.522233 **LONGITUDE** -8.898067

AUDITÓRIO JOSÉ AFONSO

Entrega de Kits de Participação
Expo Race Village
Parque Transição 2
Meta

SETÚBAL
TRIATHLON

CHECK LIST

ANTES DE SAIR

- [ ] MAPA /COORDENADAS GPS
- [ ] CARTÃO DE CIDADÃO / PASSAPORTE
- [ ] TELEMÓVEL + MULTIBANCO + DINHEIRO
- [ ] KIT PRIMEIROS SOCORROS

PRÉ-PROVA

- [ ] EQUIPAMENTO DE TREINO
- [ ] SAPATILHAS SUPLENTES
- [ ] PROTECTOR SOLAR
- [ ] GARRAFAS / BIDONS DE ÁGUA EXTRA
- [ ] VASELINA/BODY GLIDE
- [ ] FERRAMENTAS P/BIKE+BOMBA
- [ ] 2X CÂMARA DE AR/CO2/BOION
- [ ] NUTRIÇÃO
- [ ] PAPEL HIGIÉNICO
- [ ] ELÁSTICOS/FITA COLA
- [ ] ALFINETES/TESOURA
- [ ] GUIA DO ATLETA
- [ ] KIT DE PARTICIPAÇÃO

NATAÇÃO

- [ ] TRISUIT
- [ ] FATO ISOTÉRMICO
- [ ] 2X ÓCULOS
- [ ] TOUCA DA PROVA + TOUCA SUPLENTE
- [ ] PORTA-CHIP
- [ ] PORTA DORSAL

CICLISMO

- [ ] BICICLETA C/ N.º DORSAL
- [ ] RODAS PARA A PROVA
- [ ] CAPACETE
- [ ] LUVAS/MANGUITOS/MEIAS
- [ ] SAPATOS DE ENCAIXE
- [ ] BIDONS CHEIOS C/ÁGUA OU ISOTÓNICO
- [ ] ÓCULOS ESCUROS
- [ ] BARRA/GÉIS
- [ ] CARREGADOR MUDANÇAS

CORRIDA

- [ ] SAPATILHAS
- [ ] CHAPÉU+PALA
- [ ] CINTO DORSAL
- [ ] ÓCULOS ESCUROS

INFO@SETUBALTRIATHLON.PT

Lidl alimenta o desporto

Mais para si.

BOA PROVA

NAMING SPONSOR

ORGANIZAÇÃO

PARCEIRO DE LOGÍSTICA

PATROCINADORES