

GUIA DO ATLETA



TRIATLO

SUPER SPRINT DE CANTANHEDE 2026



ORG:



APOIO:



INTRODUÇÃO

Neste pequeno Guia do Atleta poderás ficar a saber em poucos minutos algumas informações importantes em relação ao Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2026.

CONTACTOS

Gil Santos - 912 385 426

José Santos – 914 818 674

Email – triatlo.cantanhede@gmail.com

KIT DO ATLETA

Será entregue no secretariado a cada participante da prova individual com o kit de atleta:

- Dois dorsais de prova iguais, um para colocar no guiador da bicicleta (serão ainda dadas duas braçadeiras para prender o dorsal ao guiador) e outro para colocar na zona da cintura preso ao porta-dorsal;
- Uma pulseira de identificação do atleta (a entrada no Parque de Transição e nos balneários e o consumo no abastecimento final só serão permitidos com esta pulseira);
- Um bidon;
- Uma t-shirt do evento;
- Brindes das entidades parceiras do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2025.

Será entregue no secretariado a cada participante da prova de estafetas com o kit de atleta:

- Um dorsal para o elemento da equipa que realizará o segmento de ciclismo colocar no guiador da bicicleta (serão ainda dadas duas braçadeiras para prender o dorsal ao guiador);
- Um dorsal para o elemento da equipa que realizará o segmento de corrida colocar na zona da cintura;
- Uma pulseira de identificação do atleta para cada elemento da equipa (a entrada no Parque de Transição e nos balneários e o consumo no abastecimento final só serão permitidos com esta pulseira);
- Um bidon;
- Uma t-shirt do evento;

- Brindes das entidades parceiras do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2025.

NOTA: Para a realização do segmento de natação é obrigatória a utilização de touca. Caso o atleta não traga uma touca consigo, poderá comprar uma no secretariado da prova, sendo o stock limitado. É ainda recomendado que os atletas realizem o segmento de corrida com um porta-dorsal. Caso não tenham um consigo, os atletas poderão também adquirir um no secretariado, sendo o stock limitado.

HORÁRIOS

13h00 às 15h15	Secretariado – hall das Piscinas Municipais de Cantanhede
13h00	Abertura do Parque de Transição – verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição para os atletas do duatlo
13h50	Hora limite de permanência dos atletas no Parque de Transição
13h50	Pequeno briefing aos atletas do duatlo e dúvidas junto ao Parque de Transição
14h00	Abertura dos balneários para os atletas se prepararem para a prova de duatlo
14h25	Hora máxima de comparência na zona de partida para a prova de duatlo
14h30	Início da prova – partida do duatlo
15h00	Abertura do Parque de Transição – verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição para os atletas do triatlo
15h00	Cerimónia de entrega de prémios da prova de duatlo do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2026
15h15	Pequeno briefing aos atletas das provas de triatlo e dúvidas
15h30	Abertura dos balneários para os atletas se prepararem para a prova de triatlo individual
15h50	Hora máxima de comparência na zona de partida / colocação do primeiro grupo de atletas da prova de triatlo individual a postos para a partida
16h00	Início da prova – partida do primeiro grupo de atletas da prova de triatlo individual
16h45	Abertura dos balneários para os atletas se prepararem para a prova de triatlo de estafetas
17h05	Hora máxima de comparência na zona de partida / colocação dos atletas da prova de triatlo de estafetas a postos para a partida
17h15	Início da prova – partida da prova de triatlo de estafetas
17h50	Hora prevista de chegada do último atleta da corrida à meta
18h	Cerimónia de entrega de prémios das provas de triatlo do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2025

*os horários poderão estar sujeitos a alterações

Nº dos dorsais dos atletas do grupo	Hora mínima de entrada nos balneários	Hora máxima de entrada nos balneários	Hora máxima de comparência na zona de partida	Hora de partida
Atletas do duatlo	14:00	14:20	14:25	14:30
1 ao 16 (individuais)	15:30	15:45	15:50	16:00
17 ao 32 (individuais)	15:50	16:05	16:10	16:20
33 ao 48 (individuais)	16:10	16:25	16:30	16:40
49 ao 59 + 91 (individuais) + (estafeta)	16:30	16:45	16:50	17:00
81 ao 90 e 92 ao 97 (estafetas)	16:50	17:05	17:10	17:20

*os horários a serem tidos em conta são os presentes acima, ficando aqueles que estão no regulamento de prova sem efeito.

IMPORTANTE: às 17:10 os atletas dos segmentos de ciclismo e corrida da prova de estafetas devem estar presentes no Parque de Transição para serem colocados nas suas Zonas de Transição de Testemunho.

INFORMAÇÕES GERAIS

Os suportes de bicicletas existentes no Parque de Transição são de colocação do selim.

Os atletas têm local já definido para colocar a bicicleta e o restante material, já com um cesto à disposição no local. Todo o material pertencente ao atleta deve ser colocado neste cesto, exceto o capacete, que pode ser deixado em cima do guidador ou do selim, e as sapatilhas, que podem ser deixadas no chão junto à bicicleta ou já preparadas nos pedais de encaixe. Ao chegar ao Parque de Transição, a primeira coisa que o atleta deve fazer é colocar o capacete de forma correta na cabeça, só podendo tocar nos restantes materiais e equipamentos depois de realizar esta ação.

Os atletas podem levar consigo bebidas, comida, barritas ou gel, não podendo deixar lixo ao longo dos percursos, devendo guardá-lo até que encontre um caixote para deixar os resíduos.

Os percursos e o perímetro da prova estarão marcados com grades, cones e fitas sinalizadoras.

Os atletas deverão levar chinelos para poderem andar no interior do recinto das piscinas e para que, caso sejam da prova de estafetas, possam andar calçados depois de terminarem o seu segmento.

O segmento de natação será realizado na piscina grande de 25 metros das Piscinas Municipais de Cantanhede, tendo os atletas de realizar 10 pistas (no total 250 metros), nadando dois atletas por cada pista, partindo no mesmo sentido, tal como é feito em provas de Triatlo Indoor. Ao saírem da piscina terão de subir pelo pequeno muro da mesma, podendo, se assim o quiserem, ter a ajuda de um membro do staff para realizar esta ação. Depois disto, dirigem-se até a uma porta lateral das Piscinas Municipais em direção ao Parque de Transição.

Para o segmento de natação, os atletas devem usar roupa adequando a piscinas com cloro ou equipamento de Triatlo, não estando permitida a utilização de calções de praia ou roupa comum.

Os atletas, assim que chegam ao recinto do evento, devem dirigir-se ao secretariado e levantar o kit de atleta para só depois deixarem o seu material, incluído a bicicleta, no Parque de Transição. Haverá ainda um pequeno briefing com os atletas, onde estes poderão tirar dúvidas antes da realização da prova. Depois, consoante o grupo de atletas a que pertençam, devem dirigir-se aos balneários das Piscinas Municipais para se equiparem antes de entrarem no recinto interior das Piscinas.

Só os atletas que realizem a prova de duatlo e o segmento da natação das provas de triatlo podem entrar nos balneários das Piscinas Municipais antes da realização da prova. A entrada nos balneários só será permitida a todos os atletas depois da realização da prova. Assim, aconselhamos os atletas a que estejam equipados antes de chegar ao recinto da prova.