

# MULTISPORT WEEKEND COIMBRA 2024

## Triatlo Longa Distância

## Aquabike e Duatlo

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo Longa Distância, Aquabike e Duatlo –, é uma organização da GoApe, Events Solutions, em parceria com a Câmara Municipal de Coimbra e com a Federação de Triatlo de Portugal;
- É permitida a participação de atletas não federados na Federação de Triatlo de Portugal;
- Percursos, Altimetria, Resultados e outras informações, em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt)
- Inscrições em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt)

#### 2. LOCAIS, PROGRAMA e HORÁRIO

##### LOCAIS

- O Evento MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo Longa Distância, Aquabike e Duatlo –, decorrerá na Cidade de Coimbra, sendo que a natação realizar-se-á no Rio Mondego, o ciclismo nas Ruas, Estradas e Parque Verde, nas margens do Rio Mondego, e a corrida inicia-se no Parque verde (onde está instalado o Parque de Transição), Ponte Pedonal Pedro e Inês, nas ruas e avenidas da cidade de Coimbra, na Mata Nacional do Choupal, na Ponte de Santa Clara, no Parque Manuel Braga e termina no Parque Verde;
- O Secretariado, o Parque de Transição (PT) e a Meta estão localizados no Parque verde, à entrada da cidade de Coimbra, na margem direita do rio Mondego, com as coordenadas GPS 40°12'02.07"N and 8°25'28.83"W;
- O briefing do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo Longa Distância, Aquabike e Duatlo – decorrerá na quarta-feira, dia 18 de junho, *online*, com início às 18h00;
- A partida ocorrerá na margem direita do rio Mondego, no Parque Verde, com as coordenadas GPS 40°12'02.07"N and 8°25'28.83"W;
- Os abastecimentos nos percursos de ciclismo e de corrida estão assinalados na planta disponibilizada na página do evento [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt);
- As casas de banho (WC's) localizam-se em diversos locais distribuídos ao longo dos percursos de bicicleta e de corrida, na zona de partida e na zona de chegada;

##### PROGRAMA e HORÁRIO

##### Quarta-feira dia 19 de junho de 2024

- das 15h00 às 20h00 – Secretariado – Parque Verde
- das 15h00 às 20h00 – Expo – Parque Verde
- das 18h00 às 20h00 – Briefing das provas MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo, Aquabike e Duatlo Full Distance, a realizar *online*.

#### Quinta-feira dia 20 de junho de 2024

- das 15h00 às 20h00 – Secretariado – Parque Verde
- das 15h00 às 20h00 – Expo – Parque Verde

#### Sexta-Feira dia 21 de junho de 2024

- das 12h00 às 23h00 – Secretariado
- das 12h00 às 20h00 – Expo – Parque Verde
- das 14h30 às 18h00 – treinos livre no rio Mondego – margem esquerda (zona da partida)

#### Sábado dia 22 de junho de 2024

- das 06h30 às 23h00 – Secretariado
- das 09h00 às 20h00 – Expo – Parque Verde
- das 19h00 às 23h00 – Check-In para o Triatlo Longa Distância, Aquabike e Duetlo– verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição. Todos os atletas terão obrigatoriamente de se apresentar devidamente equipados com chip de controlo de tempo, capacete, dorsal, pulseira do evento e touca para a natação (quando aplicável)
- 23h15 – Hora limite de permanência dos atletas no Parque de Transição
- das 14h30 às 18h00 – treinos livre no rio Mondego – margem esquerda (zona da partida)

#### Domingo dia 23 de junho de 2024

- das 06h00 às 16h00 – Secretariado
- das 09h00 às 20h00 – Expo – Parque da Canção
- das 05h45 às 06h40 – Parque de Transição aberto para ajustes de última hora (é possível fazer bike check-in mediante o pagamento de uma taxa adicional de 50,00€) para o Multisport Triatlo Longa Distância (prova aberta, prova do calendário nacional, individual, estafetas e paratriatlo), Aquabike e Duetlo
- 06h45 – Hora limite de permanência dos atletas no Parque de Transição
- das 06h00 às 06h45 – Aquecimento/habituação à água
- das 06h45 às 06h55 – Pequeno briefing aos atletas e dúvidas
- 07h00 – Início do Evento Multisport Triatlo Longa Distância (prova aberta, prova do calendário nacional, individual, estafetas e paratriatlo) e Aquabike Longa Distância
- 07h20 – Início do Evento Multisport Duetlo Longa Distância
- 09h30 – Cut-off natação para os atletas no Multisport Triatlo Longa Distância e Aquabike Longa Distância
- 19h00 – Cut-off natação + bike para os atletas no Multisport Triatlo Longa Distância e Aquabike Longa Distância
- 15h30 – Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Multisport Triatlo Longa Distância
- 19h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios
- 23h59 – Cut-off Multisport Triatlo Longa Distância, Aquatlo e Duetlo Longa Distância
- 00:30 – Hora de fecho do Chck-out

- Os horários acima apresentados e os diversos locais identificados poderão estar sujeitos a alterações;
- Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia dos representantes da organização presentes no local, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, sendo para o efeito necessário a exibição do seu dorsal e da pulseira alusiva ao evento, à entrada do referido Parque de Transição;
- O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 30 minutos após o último atleta ter concluído a prova;
- A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS/GRUPOS DE IDADES e DISTÂNCIAS/PERCURSOS

#### ESCALÕES ETÁRIOS/GRUPOS DE IDADE

##### **MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo, Aquabike e Duetlo Longa Distância**

- Os Escalões Etários/Grupos de Idades aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.
  - Juniores (nascidos em 2005 e 2006)
  - Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 2000 e 2004)
  - Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1995 e 1999)
  - Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1990 e 1994)
  - Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1985 e 1989)
  - Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1980 e 1984)
  - Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1975 e 1979)
  - Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1970 e 1974)
  - Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1965 e 1969)
  - Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1960 e 1964)
  - Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1955 e 1959)
  - Grupo de Idades 70-75 (nascidos entre 1950 e 1954)
  - Grupo de Idades 75-79 e mais anos (nascidos em 1949 e antes)
- A idade mínima de participação é 18 anos.

#### DISTÂNCIAS DOS SEGMENTOS e PERCURSOS

##### **Triatlo Longa Distância:**

Natação – 3800 m (1 Volta) – percurso sinalizado no rio Mondego

Ciclismo – 180 Km (4 Voltas de 45km cada) – percurso realizado em estrada devidamente sinalizado

Corrida – 42 km (4 Voltas de 10,5km cada) – percurso misto realizado em alcatrão, terra batida, paralelos e estrado de madeira

##### **Aquabike Longa Distância:**

Natação – 3800 m (1 Volta) – percurso sinalizado no rio Mondego

Ciclismo – 180 Km (4 Voltas de 45km cada) – percurso realizado em estrada devidamente sinalizado

##### **Duetlo Longa Distância:**

Ciclismo – 180 Km (4 Voltas de 45km cada) – percurso realizado em estrada devidamente sinalizado

Corrida – 42 km (4 Voltas de 10,5km cada) – percurso misto realizado em alcatrão, terra batida, paralelos e estrado de madeira

- O número de voltas e o percurso pode sofrer alterações em função de orientações e/ou recomendações e/ou obrigações emanadas pelas diversas entidades licenciadoras e de autoridade com jurisdição no local de realização do Evento.

### 4. PARAATLETAS

- Podem participar no evento, individualmente ou em dupla, e se necessário com equipamentos adaptados para o efeito, nomeadamente bicicletas duplas e/ou cadeiras de rodas/carrinhos, todos e quaisquer atletas portadores de qualquer tipo de deficiência. Em caso de participação em dupla, a classificação considerada é como individual;

- Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados, na geral, independentemente do tipo de deficiência e/ou do género, e/ou de participarem individualmente ou em dupla;

## 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Locais assinalados no croqui do evento, disponibilizado em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt);
- Um mínimo de 2 pontos de abastecimento, por volta, no percurso de ciclismo;
- Um mínimo de 3 pontos de abastecimento, por volta, no percurso de corrida;
- No final do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo, Aquabike e Duetlo Longa Distância –, junto à Meta, na Zona de Recuperação.

## 6. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal (com as exceções abaixo indicadas), sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova, que se encontram ao longo dos percursos da prova;
- A participação no evento está coberta pelo Seguro da prova previsto na Lei (Acidentes Pessoais);
- Ver regulamentos em vigor em: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>
- Durante todo o Evento é obrigatório a utilização da pulseira distribuída aquando do levantamento do kit de inscrição.

### NATAÇÃO

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento e conhecimento do percurso e do número de voltas, previamente anunciados e disponíveis neste Regulamento e em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt);
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos e a sua utilização leva à desclassificação do atleta;
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca do evento, disponibilizada com o kit de inscrição, no percurso de natação, até ao Parque de Transição;
- A partida será em esquema de Rolling Start, com a saída em simultâneo de 5 atletas, a cada 5". Os atletas dirigir-se-ão para as caixas de saída, conforme o tempo que preveem realizar no percurso de natação. Para o Triatlo e Aquabike Longa Distância existirão 3 caixas de saída, com os seguintes tempos, a saber: abaixo de 60'; entre 60' e 1h20' e acima de 1h20';
- o tipo de saída (Rolling Start) poderá sofrer alterações em função das recomendações e/ou orientações e/ou obrigações exigidas pela Federação de Triatlo de Portugal e/ou entidades licenciadoras;
- O uso de fato isotérmico é permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 24°;
- Qualquer impedimento à realização do percurso de natação, o mesmo será substituído por um percurso de 6000m de corrida para o Triatlo e Aquabike de Longa Distância.

### CICLISMO

- Não é permitido andar na roda (Drafting – 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);
- É considerada zona de vácuo ou Drafting da Bicicleta nos seguintes casos: 12 metros de comprimento a partir da extremidade mais distante da roda dianteira
- Um atleta pode entrar, de forma progressiva, na zona de vácuo de outro atleta, em situações de ultrapassagem. Nessas situações, o atleta tem, no máximo, 25 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta;

- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, inclusivamente até à colocação da bicicleta no suporte localizado no Parque de Transição;
- É obrigatório o uso do Dorsal disponibilizado com o kit de inscrição, colocado nas costas e em local bem visível;
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento e conhecimento do percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciados e disponíveis neste Regulamento e em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt);
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e pelo staff técnico disponibilizado pela Organização do evento, os quais estarão devidamente identificados;
- Não é permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços;
- O percurso de ciclismo poderá sofrer alterações.

#### CORRIDA

- É obrigatório o uso do Dorsal disponibilizado com o kit de inscrição, colocado em zona frontal e em local bem visível;
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento e conhecimento do percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciados e disponíveis neste Regulamento e em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt);
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização;
- O percurso de corrida poderá sofrer alterações.

### 7. CLASSIFICAÇÕES

#### Triatlo Longa Distância

- Classificação Geral Absoluta e por Género;
- Classificação por Grupos de Idades e por Género;
- Classificação Geral Absoluta para paraatletas

#### Aquabike e Duetlo

- Classificação Geral Absoluta e por Género;
- Classificação Geral Absoluta para paraatletas

### 8. PROTESTOS

- Podem ser apresentados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos no evento MultiSport Weekend Coimbra 2024;
- Os protestos serão apresentados ao Árbitro Chefe de Equipa até 15min após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios, anotando a hora da receção;
- Os protestos são apresentados por escrito e obrigam ao pagamento de uma taxa de 25 €;
- A taxa atrás referida será devolvida ao reclamante se o protesto for decidido favoravelmente.

## 9. JÚRI DE COMPETIÇÃO

- O Júri de Competição é responsável por receber, deliberar e decidir, sobre todos e quaisquer protestos devidamente apresentados e conforme definido no ponto 8 deste regulamento;
- As resoluções desses protestos poderão levar a uma modificação dos Resultados Oficiais;
- Será constituído por três individualidades:
  - Presidente: Delegado Técnico do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024;
  - Vogal: Representante da Federação de Triatlo de Portugal;
  - Vogal: Representante da Organização do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024

## 10. PRÉMIOS e KIT'S DE PARTICIPAÇÃO E FINISHER

- Troféus e Medalhas, individuais e coletivos, de acordo com as tabelas apresentadas no ponto 13 deste Regulamento;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Oferta de medalha e t-shirt de Finisher a todos os participantes que concluíam a sua prova.
- Todos os atletas receberão com a inscrição o seguinte kit:

Triatlo Longa Distância (individual) – Mochila Tech Multisport com o registo e T-Shirt Técnica Multisport e Medalha Finisher Multisport se concluir a prova e Pódio Age Group (se aplicável)

Aquabike Longa Distância – Tech MeshString Multisport com o registo e T-Shirt Técnica Multisport e Medalha Finisher Multisport se concluir a prova e Pódio Geral (se aplicável)

Duatlo Longa Distância – Tech MeshString Multisport com o registo e T-Shirt Técnica Multisport e Medalha Finisher Multisport se concluir a prova e Pódio Geral (se aplicável)

## 11. INSCRIÇÕES

### PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO

- Até às 23h59 de sexta-feira, dia 31 de maio de 2023

### FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site do evento [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt)

### FORMA DE PAGAMENTO

- Via internet, no site do evento [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt);
- A referência multibanco para efetuar o pagamento tem uma validade de 48 horas com início no momento em que é gerada;

### VALIDAÇÃO

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas;

### VALOR DE INSCRIÇÃO

Inscrições por atleta (individuais)

### **Triatlo Longa Distância**

- Entre as 00h00 do dia 01 de janeiro de 2024 e até às 23h59 do dia 31 de março de 2024 – 225€;
- Entre as 00h00 do dia 01 de abril de 2024 e até às 23h59 do dia 31 de maio de 2024 – 275€;
- Os valores acima apresentados são por atleta e para inscrições individuais;
- Os valores acima apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor;

### **Aquabike Longa Distância**

- Entre as 00h00 do dia 01 de janeiro de 2024 e até às 23h59 do dia 31 de março de 2024 – 215€;
- Entre as 00h00 do dia 01 de abril de 2024 e até às 23h59 do dia 31 de maio de 2024 – 250€;
- Os valores acima apresentados são por atleta e para inscrições individuais;
- Os valores acima apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor;

### **Duatlo Longa Distância**

- Entre as 00h00 do dia 01 de janeiro de 2024 e até às 23h59 do dia 31 de março de 2024 – 215€;
- Entre as 00h00 do dia 01 de abril de 2024 e até às 23h59 do dia 31 de maio de 2024 – 250€;
- Os valores acima apresentados são por atleta e para inscrições individuais;
- Os valores acima apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor;

### **CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

- Não se fazem devoluções do valor da inscrição;
- Em qualquer situação de cancelamento do evento, por motivos alheios à Organização, a mesma reserva-se ao direito de reter 20€ do valor pago pela inscrição, para efeitos de suporte de despesas administrativas;
- Em caso de qualquer impedimento, por qualquer motivo, a inscrição poderá transitar para outro atleta, desde que esse pedido seja apresentado por mail à Organização, e até às 23h59 do dia 31 de maio de 2024;

### **CHIPS**

- Será disponibilizado a cada atleta, conjuntamente com o kit da inscrição, um chip próprio para utilizar no dia do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo, Aquabike e Duatlo Longa Distância, o qual terá de ser devolvido no final;
- A devolução do chip é obrigatória e ocorrerá aquando da passagem pelo pórtico de meta ou em caso de desistência da prova, aquando do levantamento do material do Parque de Transição pelos atletas;
- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 100€.

## **12. OUTRAS INDICAÇÕES**

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado qualquer atleta que não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma, nomeadamente com o apoio dos Bombeiros e da assistência médica da Organização;
- Em situação de imposição de determinados procedimentos, regulamentos e ações obrigatórias/legais emitidas por entidades públicas, nomeadamente da Direção Geral de Saúde e/ou de Forças de Segurança serão adotadas no evento e atempadamente comunicadas a todos os interessados no site oficial do evento;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização e/ou das Forças de Segurança e/ou dos Bombeiros, colocados ao longo do percurso;
- Os atletas não poderão deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas para o efeito, tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve reter

consgo todos os itens de lixo e levá-los para o seu espaço na transição. O não cumprimento destas regras, e em caso de sinalização por parte dos árbitros da prova, pode levar à desclassificação do atleta;

- Qualquer dificuldade de inscrição deve ser contactada a Organização do evento, ou através dos mail's: [ricardo.lacerda@multisport.pt](mailto:ricardo.lacerda@multisport.pt); [mauro.azevedo@multisport.pt](mailto:mauro.azevedo@multisport.pt); [rui.silva@multisport.pt](mailto:rui.silva@multisport.pt)
- Os percursos indicados podem sofrer alterações face ao inicialmente previsto, em função de impedimentos rodoviários e/ou de segurança que entretanto sejam impostos à Organização.

### 13. PRÉMIOS

Apresenta-se abaixo a lista de troféus e medalhas a distribuir no evento MultiSport Weekend Coimbra 2024

#### Triatlo Longa Distância

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
----------	------------	-----------

##### • Troféus

Geral	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
-------	----------------	----------------

##### • Medalhas

Juniores (nascidos em 2005 e 2006)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 2000 e 2004)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1995 e 1999)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1990 e 1994)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1985 e 1989)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1980 e 1984)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1975 e 1979)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1970 e 1974)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1965 e 1969)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1960 e 1964)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1955 e 1959)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 70-75 (nascidos entre 1950 e 1954)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
Grupo de Idades 75-80 e mais anos (nascidos em 1949 e anteriores)	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º

##### • Paratriatlo - Troféus

Geral (individual ou em duplas)	1.º; 2.º e 3.º
---------------------------------	----------------

##### • Estafetas - Troféus

Geral (absolutos)	1.º; 2.º e 3.º
-------------------	----------------

#### Aquabike e Duetlo Longa Distância

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
----------	------------	-----------

##### • Troféus

Geral	1.º; 2.º e 3.º	1.º; 2.º e 3.º
-------	----------------	----------------



#### 14. CASOS OMISSOS

- Os casos omissos ao presente Regulamento serão resolvidos pelo Delegado Técnico do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024.

FIM do REGULAMENTO