



PORTUGAL ULTRA TRIATHLON

Aventura Solidária 2018

PRINCÍPIOS DE PARTICIPAÇÃO

Aspetos gerais

O Portugal Ultra Triathlon é uma aventura desportiva e solidária promovida com o apoio institucional da Câmara Municipal de Caminha, da Câmara Municipal do Cartaxo e da Câmara Municipal de Sintra.

A participação na vertente desportiva está dependente da realização de uma candidatura, que será avaliada tendo em conta o percurso desportivo e as motivações da participação. A participação poderá ser realizada a nível individual ou em estafeta de três atletas

Para participar na iniciativa será necessário ser possuidor de um atestado médico de aptidão física válido à data de início do desafio.

Cada participante deve estar assegurado por um seguro de responsabilidade civil, seja por intermédio de sua federação, do organizador ou por um seguro pessoal. Para poder integrar o desafio deve preencher um atestado mencionando claramente a cobertura do seguro, ou um atestado fazendo fé.

Cada participante, seja individual ou estafeta, é considerado como estando em passeio pessoal, estando obrigado a respeitar o código da estrada, sinais de trânsito e regras de circulação em espaço público. Os promotores, entidades organizadoras, parceiros e quaisquer outras entidades relacionadas com a iniciativa não podem, em caso algum, serem considerados responsáveis por acidentes que poderão acontecer durante a iniciativa.

Cada participante deverá contar obrigatoriamente com uma equipa de apoio própria, que o auxiliará ao longo do percurso e terá como missão zelar pelo bem-estar e segurança do atleta, nomeadamente assegurar as transições, abastecimentos e demais necessidades.

Percurso

O percurso do Portugal ultra Triathlon prevê a realização de um desafio desportivo com as distâncias aproximadas de 11,4 quilómetros de natação, 540 quilómetros de ciclismo e 126,6 quilómetros de corrida, a percorrer no tempo limite de 78 horas. Este limite horário poderá ser revisto pela equipa promotora, tendo em conta os diferentes fatores que poderão influenciar o desafio desportivo.



PORTUGAL ULTRA TRIATHLON

Aventura Solidária 2018

Cada participante receberá o “track” do percurso, com identificação de pontos de controlo, de abastecimento e de resgate, sendo que podem existir um ou mais controles secretos. Os participantes estão obrigados a seguir o percurso, exceto se receberem indicações diferentes das autoridades competentes ou por alterações de sinalização e cumprimento do código da estrada e de circulação na via pública.

Não existe marcação do percurso, pelo que o participante terá de se munir dos equipamentos necessários para a realização do percurso, nomeadamente de aparelho de navegação GPS.

Adicionalmente, os participantes terão de utilizar uma tecnologia de geolocalização (GPS) de modo a ser possível saber a qualquer momento a sua localização exata no mapa. A tecnologia e/ou solução a utilizar será decidida pela equipa promotora, podendo a mesma ser baseada em equipamentos GPS nativos ou na utilização de telemóvel.

A iniciativa decorre em estrada aberta, pelo que no caso de o participante vir a ser acompanhado por terceiros no percurso, sendo que estes não podem ajudar o atleta na sua propulsão. Quaisquer terceiros estão obrigado a cumprir integralmente o código da estrada e legislação vigente sobre circulação na via pública, nomeadamente no que diz respeito à dimensão e forma de circulação em grupo, bem como os princípios constantes neste documento.

Cada participante deve ter comportamento e atitudes corretas, servindo de exemplo para os demais.

Segmento de natação

O segmento de natação terá uma distância de 11.400 metros e um tempo limite de conclusão de 6 horas.

O participante deverá estar equipado com fato de neoprene (que deve obedecer às regras internacionais de triatlo) e touca, sendo da responsabilidade do atleta avaliar a necessidade de outros equipamentos de proteção tendo em conta a distância a percorrer e a temperatura da água. É expressamente proibido a utilização de qualquer equipamento de propulsão ou de flutuabilidade.

Será disponibilizada a cada equipa de apoio do atleta uma canoa, que terá obrigatoriamente de acompanhar o atleta ao longo de todo o percurso de natação. O atleta poderá utilizar a canoa para se abastecer e repousar, podendo agarrar-se à mesma em qualquer momento, sendo obrigatório que a equipa de apoio própria assegure a assistência a, no máximo, de 250



PORTUGAL ULTRA TRIATHLON

Aventura Solidária 2018

em 250 metros. Sempre que o atleta estiver em contacto com a canoa, esta deverá estar obrigatoriamente parada, estando o elemento da equipa de apoio impedido de remar na direção de progressão, exceto por razões de segurança.

O participante poderá contar também com o apoio da sua equipa de apoio própria nos pontos identificados de abastecimento e resgate ao longo do percurso de natação.

A equipa de apoio própria deverá guiar o participante ao longo do percurso, assegurando o cumprimento do mesmo.

No caso da participação em estafetas, a transição entre participantes apenas poderá acontecer nos pontos abastecimento e resgate identificados.

Segmento de ciclismo

O segmento de natação terá uma distância de cerca de 540 quilómetros, sendo o tempo acumulado de conclusão de 50 horas (natação + bicicleta). O percurso é realizado em estrada aberta, não existindo qualquer condicionamento de trânsito, pelo que o participante está obrigado a cumprir escrupulosamente o código da estrada e demais legislação aplicável.

O participante deverá estar obrigatoriamente equipado com veículo (bicicleta), capacete e demais equipamentos de segurança obrigatórios segundo o código da estrada para circulação em vias e espaços públicos. Os equipamentos deverão estar conforme o código da estrada e demais regras de circulação aplicáveis, bem como obedecer às características técnicas de triatlo. Em caso de incompatibilidade ou dúvida, prevalecem as regras do código da estrada. É expressamente proibido a utilização de qualquer equipamento ou solução de propulsão que facilite a progressão.

Para a circulação noturna, os veículos deverão estar munidos de iluminação dianteira e traseira solidamente fixada e em constante estado de funcionamento (prever lâmpadas de substituição; um duplo farol é aconselhável). Luz traseira e/ou frontal em modo intermitente são interditas. Será proibido de partir e desclassificado todo o participante cuja a iluminação não esteja conforme. Cada participante é obrigado a ligar a iluminação a partir do início da noite, e ainda, a todo momento em que a visibilidade não for suficiente (chuva, nevoeiro, ...); mesmo em grupo, cada um deve ter a sua iluminação. De noite, são recomendadas roupas de cores claras e refletivas, sendo obrigatório o uso de um colete e/ou tiras refletoras.

O participante tem de beneficiar do suporte da sua equipa de apoio ao longo do percurso de ciclismo, devendo o mesmo ser obrigatoriamente disponibilizado com a distância máxima de 20 quilómetros entre si, excepto se não estiverem reunidas as condições de segurança para o efeito.



PORTUGAL ULTRA TRIATHLON

Aventura Solidária 2018

O apoio ao atleta deve acontecer obrigatoriamente fora da faixa de rodagem e da berma da estrada, sendo apenas possível em zonas de coexistência e/ou estacionamento. É expressamente proibido o apoio ao atleta em andamento, o que a acontecer leva à imediata desqualificação do participante sem apelação.

No caso de utilização de um veículo motorizado (no limite de um por participante), o mesmo não pode circular nem imediatamente antes nem depois do participante. Será necessário garantir uma distância de segurança que permita a realização de ultrapassagem pelos demais utentes da via, bem como para travagem e circulação sem percalços,.

Durante o segmento de ciclismo existirão pontos de controlo obrigatórios, os quais poderão ser realizados de diferentes formas.

Segmento de corrida

O segmento de corrida terá uma distância de cerca de 126,6 quilómetros, sendo o tempo acumulado de conclusão de 82 horas (natação + ciclismo + corrida). O percurso é realizado em estrada aberta, não existindo qualquer condicionamento de trânsito, pelo que o participante está obrigado a cumprir escrupulosamente o código da estrada e demais legislação aplicável.

O percurso utiliza zonas pedonais e caminhos pedestres já existentes, os quais por vezes coincidem com espaços e vias públicas.

No caso de circulação em estradas, os participantes devem utilizar os passeios e/ou bermas. É expressamente proibido circular na faixa de rodagem, o que acarretará a imediata desqualificação do participante.

Durante o período noturno, os participantes têm de utilizar iluminação e elementos refletores, nomeadamente luz branca frontal. No caso de circulação na berma, acresce a obrigatoriedade de utilização de luz vermelha traseira em modo fixo.

Durante a corrida a equipa de apoio está obrigada a providenciar assistência ao seu atleta no máximo de 10 em 10 quilómetros.

Os últimos seis quilómetros, entre o Guincho e o Cabo da Roca, são realizados em trilhos, sendo obrigatório o atleta estar sempre acompanhado durante esta parte do percurso.



PORTUGAL ULTRA TRIATHLON

Aventura Solidária 2018

Outros princípios

O participante está obrigado a levar sempre consigo, excepto no segmento de natação, telemóvel ligado e em condições de funcionamento, reserva energética e de líquidos.

Se um participante chegar a um ponto de controle atrasado, o poderá ser possível continuar se o seu atraso é devido a um eventual imprevisto e independente da vontade do participante, como uma paragem para ajudar em caso de acidente ou a existência de uma estrada fechada. Um problema mecânico, o cansaço a falta de forma física, fome, etc não poderão ser razão válida de atraso.

Fora dos casos precedentes, o participante deverá respeitar as barreiras horárias intermediárias, sob pena de não homologação do resultado, mesmo se este seja efetuado dentro do tempo limite total.

Qualquer fraude provocará a exclusão do participante da iniciativa.

Ao candidatarem-se ao desafio desportivo, os participantes aceitam a publicação da sua identidade e do tempo realizado, cedendo também todos os direitos de utilização de imagem.

Os participantes autorizam também o tratamento de dados pessoais pela equipa promotora e pelas entidades parceiras da iniciativa, de acordo como o regime geral de proteção de dados.

Os participantes têm de utilizar, durante o desafio, todos os equipamentos indicados e fornecidos pela organização, desde que essa atribuição seja a título gratuito.

O fato de se ter candidatado e partido para o desafio implica, na parte do interessado, a aceitação sem restrições da presente carta de princípios. Qualquer queixa, ou reclamação, por qualquer motivo que seja, deverá ser expressa por escrito e enviado, nas 12 horas seguintes à conclusão do desafio, à equipa promotora da iniciativa, a qual decidirá, não existindo possibilidade de recurso para quaisquer entidade externa.

Toda a infração às regras constantes neste documento provocará a desclassificação do participante.