



# REGULAMENTO

ESTRELA XTREME TRIATHLON FULL

2024

#BuildYourLegacy

powered by



## MUITO IMPORTANTE

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

## ORGANIZAÇÃO

O Estrela Xtreme Triathlon® resulta de uma parceria entre os promotores, a Câmara Municipal de Manteigas e a Estrela Outdoor Events que se tem o seu lugar no Parque Natural da Serra da Estrela.

Este ano a lançamos a versão de longa distancia com inscrições limitadas.

## PROVA

Para participar no Estrela Xtreme Triathlon® - Full, o atleta deve ter obrigatoriamente uma **equipa de apoio**, a qual é responsável por toda logística e alimentação do atleta no decorrer de toda a prova, devendo respeitar na íntegra o regulamento vigente.

### **Estrela Xtreme Triathlon® - FULL**

#### **Natação**

Percurso triangular de 2 a 4 voltas perfazendo um total de 4,00kms, realizado na Lagoa do Vale do Rossim e o parque de transição (T1) estará instalado no estacionamento do Recinto da Lagoa do Vale do Rossim.

#### **Ciclismo**

O percurso de ciclismo tem partida no parque de transição (T1) localizado no Recinto da Lagoa do Vale do Rossim e termina no parque de transição (T2) localizado Parque da Várzea perfazendo um total de 190,0kms com 4800m D+.

#### **Corrida**

O percurso de corrida tem partida e chegada no parque de transição (T2) localizado no Parque da Várzea, é composto por 1 volta, e perfaz um total de 41,0km.

O percurso é maioritariamente realizado em estradas e estradões havendo momentos trilhos florestais, com um desnível acumulado de 1600m D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio.

## PROGRAMA

### Sexta-feira, 13 de Setembro

**14h00 - 21h00** - Secretariado no Parque da Várzea – Manteigas

### Sábado, 14 de Setembro

**05h00 - 05h35** - Check-in para o EXT®, verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição; obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar com o capacete devidamente afivelado.

**05h35** - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

**05h40 - 05h50** - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

**05h55** - Alinhamento dos triatletas

**06h00** – Partida Estrela Xtreme Triathlon® - Full

### Domingo, 15 de Setembro

**00h15** - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Full

**11h00** – Cerimónia de encerramento e entrega de pódios

## CUT OFF'S

### Estrela Xtreme Triathlon® - FULL

**07h45** - Hora limite para terminar o segmento de natação

**12h30** - Hora limite para passagem no controlo situado **Gouveia (km 81,0)** no segmento de **ciclismo**.

**17h30** - Hora limite para iniciar a corrida

**19h30** - Hora limite para passagem no controlo situado em **Verdelhos (km 16,0)** no segmento de **corrida**.

**21h30** - Hora limite para passagem no controlo situado no **Poço do Inferno (km 26,0)** no segmento de **corrida**.

**00h15 +1** - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Full

**(18H15 - Limite de prova)**

## **REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL**

A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

### **Regras Equipa de apoio**

- O atleta é responsável por garantir que sua equipa de apoio compreende o seu papel e as nossas regras, que existem para garantir segurança dos participantes.
- É obrigatório a cada atleta ter uma equipa de apoio, onde somente **1 elemento** devidamente acreditado, poderá entrar no parque de transição para auxiliar o atleta e recolher o equipamento do mesmo, sem nunca interferir/prejudicar os restantes atletas.
- É permitido somente a **1 membro** da equipa, devidamente acreditado, ajudar no abastecimento ao seu atleta.
- É obrigatório usar a pulseira Estrela Xtreme Triathlon® - Full e colete de apoio ao entrar nas zonas de transição, abastecimento ao atleta e acompanhamento no segmento da corrida.
- É permitido ao atleta receber apoio, extra abastecimento, somente para reparação da bicicleta.
- A equipa de apoio está limitada ao uso de **1 carro apenas**, isso também implica o transporte de todos os alimentos necessários e equipamentos para o atleta.
- São ainda obrigados a sinalizar o carro com o nome e dorsal do atleta, assim como colocar dois autocolantes refletivos com avisos (um atrás, outro à frente do carro) com a frase "Atletas na estrada", fornecidos pela organização.
- O Apoio de terceiros que não o apoio registado é considerado assistência externa e resultará em desqualificação.
- Todo o apoio e comunicação devem ser fornecido de fora do carro e nunca pela janela do carro, mesmo que o veículo esteja estacionado.
- Os atletas não poderão sentar-se no carro em nenhum momento da prova, mesmo que o veículo esteja estacionado.
- Durante o segmento da bicicleta, o apoio é permitido apenas quando o carro estiver estacionado o lado direito da estrada e fora da linha branca de demarcação da estrada.
- Durante o segmento da bicicleta, **o apoio só poderá ser dado entre Covão da d´Ametade (25,5km) e localidade de Valhelhas (aprox. 175,0km).**
- Correr na frente do atleta é considerado pacer e não é permitido em nenhum momento.
- É permitido ao atleta, ser acompanhado pelo um membro da equipa, devidamente acreditado, no segmento da corrida até ao final.

- As equipas de apoio obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e os membros da organização.

### **Regras Natação**

- Cada triatleta é responsável pelo cumprimento/ conhecimento do respetivo percurso e número 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.
- É obrigatório o uso de boia de segurança.
- É obrigatório o uso de fato isotérmico.
- É obrigatório o uso de luz de sinalização entregue pela organização.

### **Regras Ciclismo**

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas
- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é construída 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/equipa de apoio 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 a utilização de luz frontal e traseira de sinalização, ligada em toda a extensão do percurso.
- É obrigatório o uso de colete refletor, em toda a extensão do percurso.
- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- É obrigatório o uso de telemóvel.
- O atleta pode receber ajuda exterior para reparação da sua bicicleta.
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
- Só é permitido a entrada de **1 elemento** de apoio, devidamente acreditado, no parque de transição (T2).
- Deve ser exclusivamente guiado utilizando um aparelho/relógio GPS.

- O aparelho/relógio GPS, é obrigatório para garantir que se encontra a fazer o percurso estipulado para a prova, permitirá confirmar que efetuou o percurso completo e correto. Se solicitado, a não entrega do equipamento no final da prova, para descarregar o ficheiro de registo, resulta na desclassificação do atleta.

O aparelho/relógio GPS é um equipamento obrigatório e deve ter como requisitos principais a sua autonomia e a possibilidade de gravar no mínimo 10 000 pontos.

### **Regras Corrida**

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

- É obrigatório frontal, reservatório de água 500ml, telemóvel, casaco impermeável, e manta térmica.

- Só é permitido a entrada de um elemento de apoio, devidamente acreditado, nos parques de transição aquando da chegada do atleta.

## **NORMAS DE CONDUTA**

A implementação das regras e penalizações que regem o evento para que este corra dentro da normalidade estará a cargo das seguintes entidades: batedores, staff, médicos, enfermeiros, organizadores, supervisores e responsáveis dos postos controlo.

O não cumprimento das seguintes normas de conduta podem levar à **desclassificação** do atleta se:

- Atirar lixo voluntariamente para o chão
- Não cumprir a totalidade do percurso
- Não ajudar um atleta em necessidade
- Recusa de observação médica
- Abandono da prova sem avisar a organização
- Conduta anti-desportiva

## **CHIP & GEOLOCALIZADOR**

Os Atletas recebem um chip e Geolocalizador da organização no secretariado para realizar a sua prova

A perda do Chip ou do Geolocalizador implica o pagamento de uma taxa de 50,00€

## **CLASSIFICAÇÕES**

### **Estrela Xtreme Triathlon® - Full**

- Absolutos Masculinos/Femininos [1º, 2º e 3º]

## **PROTESTOS**

Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos

São presentes ao diretor da prova 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**

Medalha finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.

Troféus individuais de acordo com o ponto abaixo designado deste regulamento.

## VALORES DE INSCRIÇÃO

Estrela Xtreme Triathlon® FULL		
	Federado	Não Federado [c/ seguro incluído]
<b>1ª Fase</b> 21/01/24 a 30/06/24	180,00 €	195,00 €
<b>2ª Fase</b> 01/07/24 a 31/07/24	190,00 €	205,00 €

**O valor da inscrição inclui:**

- Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal)
- Autocolantes de identificação para o atleta
- Autocolantes de identificação para o carro
- Luz de sinalização entregue pela organização para a natação
- Colete de identificação para o elemento da equipa de apoio.
- Pulseira de atleta\*\*
- Chip & Geolocalizador (ver ponto deste regulamento)
- Touca
- Lembrança de participação para todos os triatletas

\*\*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 <http://www.estrelaxtreme.pt/>

**Método de pagamento**

No momento da inscrição deverá efectuar o pagamento [MBWAY ou Cartão de Pagamento débito ou crédito] para garantir a reserva da slot.

Lembramos que para esta edição de 2024 disponibilizámos apenas **20 slots**.

Os atletas que não consigam garantir slot, ficarão em lista de espera.

## REEMBOLSO

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a 50% da mesma até dia 15 de maio 2024, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de maio de 2024, não reembolsável.

É da responsabilidade de cada atleta verificar que todo o processo de cancelamento foi efetuado corretamente entrando em contacto com a empresa responsável pelas inscrições.

## TROFÉUS

### **Estrela Xtreme Triathlon® - Full**

- Absolutos Masculinos/Femininos [1º, 2º e 3º]

## ÉTICA E VALORES

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

Pretendemos promover a região e desenvolver atividades desportivas relacionadas com a natureza. Estas atividades têm cariz social, cultural e ambiental.

**Eco responsabilidade** 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 usufruir 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®.

**É importante saber** que em várias zonas da montanha não existe acesso de carro, 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);
- Não abandone o local;
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá de caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas.

**No caso de** o atleta não conseguir chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga as seguintes instruções:

- Marque o contacto de emergência localizado no dorsal;
- Caso não tenha rede marque 112 e indique que participa no evento Estrela Xtreme Triathlon®;
- Indique localização aproximada;
- Situação médica / problema;
- Nome, dorsal.

## **CASOS OMISSOS**

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

## **OUTRAS INDICAÇÕES**

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.

## **DIREITOS DE IMAGEM**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração audiovisual, fotográfica e jornalística do evento para posterior aproveitamento publicitário. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação.

## **ABANDONO OBRIGATÓRIO**

A equipa da organização pode reter por breves momentos um atleta ou até retirá-lo da prova se considerar que o atleta apresenta um estado que ponha em causa a integridade física e segurança do próprio atleta.

## **METEOROLOGIA**

Em caso de meteorologia adversa ou de catástrofe natural, a organização reserva-se no direito de neutralizar o evento, modificar o percurso, tempos barreira horarias, partida e até cancelar o mesmo.

No caso de paragem temporária ou cancelamento da prova a organização encarregar-se-á de efetuar a evacuação de todos os participantes ainda no percurso.

## **CANCELAMENTO**

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

A organização vê-se no direito de adiar/cancelar o evento ao abrigo da Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro que prevê a proibição de atividades caso o perigo de incêndio se encontre em “muito elevado” ou “máximo”.

Os meios de comunicação oficial de informação do **Estrela Xtreme Triathlon®**

- **Website:** <http://www.estrelaxtreme.pt>
- **Email:** [geral@estrelaxtreme.pt](mailto:geral@estrelaxtreme.pt)
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/estrelaxtremetriathlon>
- **Instagram:** [https://www.instagram.com/estrela\\_xtreme\\_triathlon](https://www.instagram.com/estrela_xtreme_triathlon)