



SETÚBAL
TRIATHLON

**GUIA DA
ESTAFETA**

2025



Hugo Sousa
DIRETOR-GERAL HMS SPORTS

“A nona edição do **Lidl Setúbal Triathlon** está quase a chegar!

Agradecemos a sua presença e queremos proporcionar-lhe uma experiência única e inesquecível.

A organização – HMS Sports e Câmara Municipal de Setúbal – e os parceiros do evento – Lidl, Hospital Luz Setúbal, Specialized, OntriSports, Vitalis, GoldNutrition, Doublet, Margres, Triatl3ta e OPraticante.pt – desejam-lhe uma excelente prova.

A 6 de abril, estaremos na meta para aplaudir todos os vencedores!”





A nona 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 6 de abril, na cidade que viu nascer o poeta Bocage.

Este ano, 1.200 triatletas irão participar individualmente 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 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 6 de abril, supere-se e triunfe!

4 ABRIL
SEXTA

PROGRAMA

14H ÀS 18H SECRETARIADO AUD. JOSÉ AFONSO

5 ABRIL
SÁBADO

9H30 ÀS 19H EXPO RACE VILLAGE AUD. JOSÉ AFONSO

9H30 ÀS 18H SECRETARIADO AUD. JOSÉ AFONSO

9H30 ÀS 11H PERÍODO DE AMBIENTAÇÃO À NATAÇÃO P.U.A.

14H30 ÀS 19H CHECK-IN PT1 P.U.A. & PT2 AV. LUÍSA TODI

6 ABRIL
DOMINGO

6H ÀS 7H30 PT1 P.U.A. & PT2 AV. LUÍSA TODI

7H35 HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA NO PT1 & PT2

7H30 ÀS 7H50 AQUECIMENTO PRAIA P.U.A.

7H50 DIVISÃO DOS ATLETAS PELAS BOXES DE TEMPO

8H00M00S PARTIDA ELITE

8H00M30S PARTIDA ROLLING START

9H ABERTURA EXPO RACE VILLAGE AUD. JOSÉ AFONSO

11H45 HORA LIMITE PARA INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DO CICLISMO*

12H45 HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

13H CERIMÓNIA DE PÓDIO

15H30 CERIMÓNIA DE PÓDIO AGE-GROUPS

15H45 HORA LIMITE PARA CONCLUIR A PROVA

*** O CUT OFF ESTARÁ INSTALADO NO FINAL DA AV. LUÍSA TODI, NO SENTIDO SETÚBAL ARRÁBIDA, APROX. AO KM 70 // APÓS O TEMPO LIMITE O TRÂNSITO IRÁ REABRIR E OS ATLETAS SERÃO IMPEDIDOS DE CIRCULAR NO PERCURSO**

P.U.A. // PARQUE URBANO DE ALBARQUEL PT1 // PARQUE DE TRANSIÇÃO 1 PT2 // PARQUE DE TRANSIÇÃO 2

KIT PARTICIPAÇÃO

4 ABRIL
SEXTA

**14H /
18H**

5 ABRIL
SÁBADO

**9H30 /
18H**

AUDITÓRIO JOSÉ AFONSO

- _ 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.

3 DORSAIS



INDIVIDUAL



ESTAFETA



TOTALISTA



EQUIPA + NUMEROSA

3 CINTOS DE DORSAL



1 TOUCA

MULHERES



ESTAFETAS



TOTALISTAS



HOMENS

1 TRISET



INDIVIDUAL



TOTALISTA



ESTAFETA

3 SACOS DE TRANSIÇÃO



3 PULSEIRAS ATLETA



INDIVIDUAL & ESTAFETA



TOTALISTA

1 PULSEIRA CHIP*



3 MOCHILAS & 3 BIDONS



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



PERÍODO AMBIENTAÇÃO À NATAÇÃO

5 ABRIL
SÁBADO

9H30 /
11H

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.

Em colaboração com a Ontrisports, contem com o apoio de treinadores e dos atletas olímpicos Ricardo Batista e Maria Tomé durante o período de ambientação. Procurem a tenda ONTRI junto da partida.



CAMPANHA **OnTRI** SPORTS

20% DESCONTO* ATÉ 6 DE ABRIL
PRODUTOS EM STOCK DA MARCA HUUB

* para inscritos no evento

*obrigatório apresentação do comprovativo de inscrição

925009013 // anabela.santos@ontrisports.com



CHECK-IN PT1 & PT2 **NOVIDADE**

5 ABRIL
SÁBADO

14H30 /
19H

PT1
P.U.A

PT2
AV. LUÍSA TODI

No Parque de transição 1 (P.U.A) será feita a verificação técnica 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;
- A organização fornece chip electrónico* a todos os atletas.
Será entregue no momento do Check-In e será feita a sua validação.

*** O CHIP ELETRÓNICO TERÁ DE SER DEVOLVIDO NO MOMENTO DO CHECK-OUT E RECOLHA DA BICICLETA.**

NOVIDADE CHECK-IN PT2

Este ano, o **saco vermelho**, com o material da corrida, deverá ser colocado no parque de transição 2 – PT2 (Av. Luísa Todi) pelo triatleta no sábado, 5 de abril, entre as 14h30 e as 19h00.

- _ Não é permitida a colocação do saco no dia da prova;
- _ É obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova;
- _ No dia da prova (6 de abril), caso assim o entenda, o atleta poderá aceder ao saco entre as 06h00 e as 07h30 para colocar a nutrição.


Quando o atleta concluir a prova, poderá recolher o saco vermelho, com o equipamento de ciclismo, e a bicicleta no PT2.

CORTES DE TRÂNSITO



ONDE ESTACIONAR?



A photograph of a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and silhouetting the people in the water. The text 'DIA DIE PRO VVA' is overlaid in large, white, outlined letters. The background shows a group of people standing in the shallow water, with the sun's reflection shimmering on the surface. The sky is a deep blue, and the water is dark with some ripples. The overall mood is serene and peaceful.

DIA
DIE
PRO
VVA

SPECIALIZED



S-WORKS EVADE 3

Desenhado



Pelo Vento

PREPARAÇÃO

6 ABRIL
DOMINGO

06H /
07H30



PT1 // P.U.A
PT2 // AV. LUÍSA TODI

É permitida a colocação do capacete e de outros materiais, nutrição e realização de ajustes técnicos de última hora em ambos os parques de transição

NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DIA DA PROVA.

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

A utilização do saco amarelo não é obrigatória. Caso queira ter acesso a algum objeto pessoal assim que terminar a prova, o triatleta deverá **ENTREGAR À ORGANIZAÇÃO O SACO DE META** (amarelo) com os bens pessoais, domingo, 6 de abril, no local devidamente identificado no Parque Urbano de Albarquel – PT1. A organização fica responsável pelo transporte do mesmo até à zona de meta, onde o saco ficará disponível para recolha, junto à tenda do atleta.



NOVIDADE // SACO VERMELHO PT2

Este ano, o saco vermelho, com o material da corrida, deverá ser colocado no PT2 (Av. Luísa Todi) pelo triatleta na véspera, 5 de abril, entre as 14h30 e as 19h00.

No dia do evento (6 abril), o triatleta poderá aceder ao saco entre as 06h00 e as 07h30.

Quando o atleta concluir a prova, poderá recolher o saco vermelho, com o equipamento de ciclismo, e a bicicleta no PT2.

HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA NO PT1 & PT2 07H35

A dynamic photograph of a surfer in a black wetsuit with red accents riding a wave. The scene is filled with water spray and bubbles, creating a sense of motion and energy. Overlaid on the center of the image is the text 'NATA TIA CAO' in a large, white, outlined, sans-serif font. The text is arranged in three lines: 'NATA' on the top line, 'TIA' in the middle, and 'CAO' on the bottom. The background is a dark, moody blue-grey, emphasizing the white text and the bright highlights of the water.

NATA
TIA
CAO

NATAÇÃO 1.9KM



PRAIA PARQUE URBANO DE ALBARQUEL

07H30 às 07H50 AQUECIMENTO

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



08H00 ELITE

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

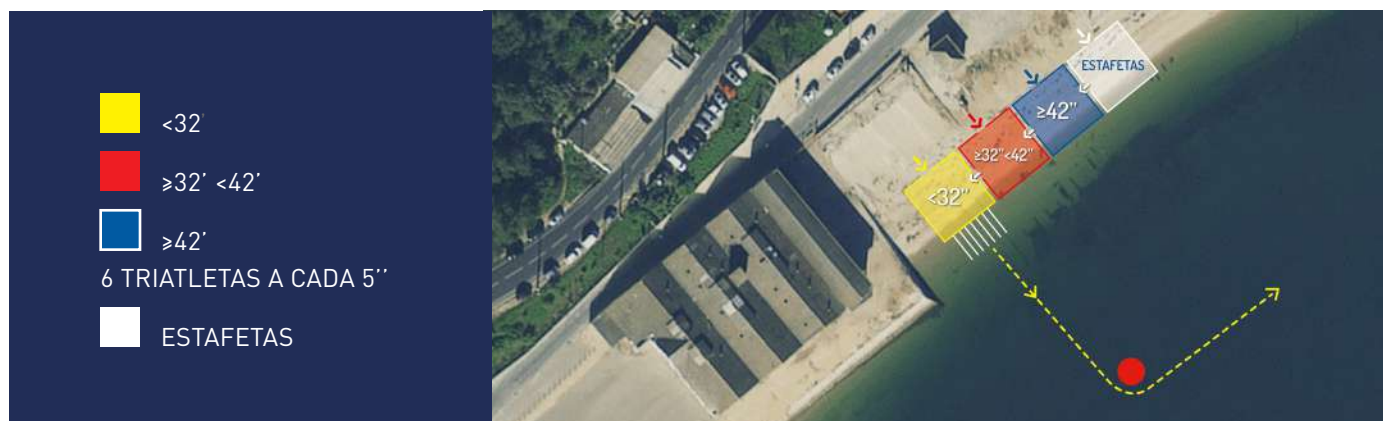
APÓS A SAÍDA DE TODOS OS TRIATLETAS INDIVIDUAIS, SERÁ DADA A PARTIDA DAS ESTAFETAS EM ROLLING START

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.



Existirão três caixas 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	≥ 32 MIN A < 42 MINUTOS	≥ 42 MINUTOS
concluir o segmento de natação com tempo inferior a 32:00 min	concluir o segmento de natação entre 32:00 min e inferior a 42:00 min	concluir o segmento de natação com tempo igual ou superior a 42:00 min

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.

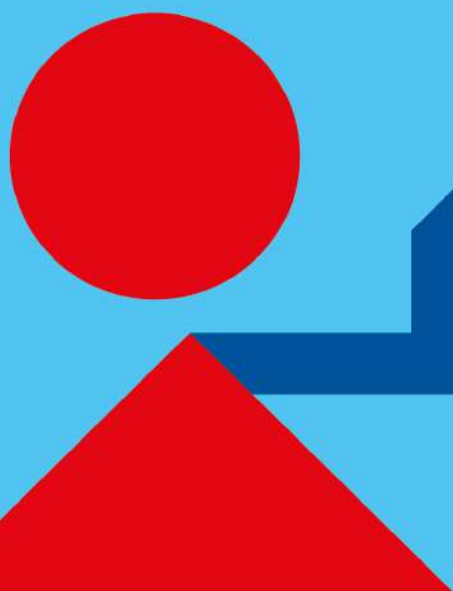
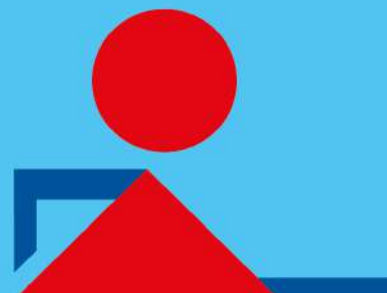
REGRAS

- _ 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 22°.



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

#LidlAlimentaODesporto



**O LIDL ALIMENTA
CADA BRAÇADA
PARA A VITÓRIA.**

PT1



PRAIA PARQUE URBANO DE ALBARQUEL



INFORMAÇÕES

__ O espaço reservado às estafetas estará identificado no parque de transição 1. É neste local que será efetuada a passagem de testemunho entre o/a atleta da natação e o/a atleta de ciclismo. O chip serve de testemunho;

__ Os atletas que efetuarão o segmento de ciclismo deverão estar neste espaço devidamente equipados e preparados para receber o testemunho;

Quando é o mesmo atleta a efetuar os segmentos de natação e de ciclismo:

__ deverá colocar o equipamento de natação dentro do saco do PT1 (azul); Este saco deve ficar no parque de transição 1, no espaço atribuído à estafeta, onde se encontrava a bicicleta; A organização é responsável pelo transporte deste saco para a zona de meta. A recolha do saco azul é feita junto à tenda de chegada, sendo obrigatória a apresentação do dorsal oficial da prova.

Quando forem atletas diferentes a cumprir a natação e o ciclismo:

__ após a passagem de testemunho, o segundo atleta deverá iniciar o segmento de ciclismo;

__ o atleta que efetuou a natação é responsável por colocar o material (equipamento) no saco do PT1 (azul) e pode levá-lo quando sair do local. Se preferir, a organização poderá transportar o saco azul para a zona de meta. Para isso, o triatleta deverá deixá-lo no espaço atribuído à estafeta, onde se encontrava a bicicleta, no Parque de Transição 1. No final da prova, a recolha do saco azul é feita junto à tenda de chegada, sendo obrigatória a apresentação do dorsal oficial.

PERCURSO 1.9KM





 **PARTIDA | ROLLING START**

 **PARQUE DE TRANSIÇÃO 1**

 **BÓIAS VERMELHAS (À MÃO ESQUERDA)**

 **BÓIAS DE VIRAGEM (À MÃO DIREITA)**

 **BÓIAS DE MARCAÇÃO DE PERCURSO (SEGUIR EM FRENTE)**

 **DIRECÇÃO DE PERCURSO**



CCLIS
MMO

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**.

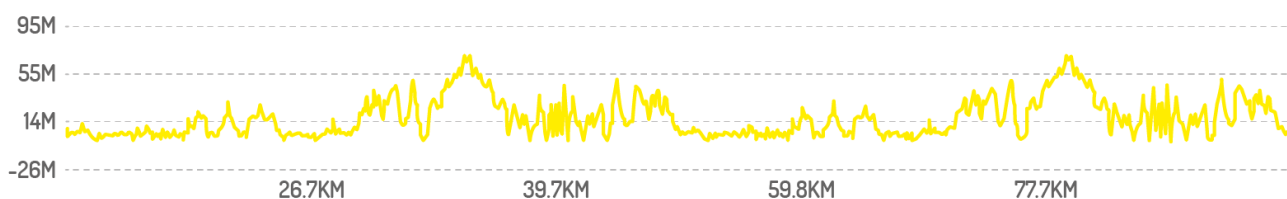
PONTOS COM MAIOR ELEVAÇÃO

Quilómetros 34,7 e 78,7 , com 70 metros de altitude

ALTIMETRIA

ALTIMETRIA ACUMULADA APROXIMADAMENTE **800 METROS**

ELEVAÇÃO



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**.



PROIBIDO ANDAR NA RODA
12 METROS DISTÂNCIA MÍNIMA



25 SEGUNDOS PARA COMPLETAR ULTRAPASSAGEM

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.

PENALTY BOX

A Penalty box funcionará no retorno da corrida no P.U.A. (Parque Urbano de Albarquel). Caso o seu número conste no quadro, deverá cumprir o tempo de penalização.

Deverá verificar o quadro em todas as suas passagens nesta zona.

PENALTY BOX



11:45 HORA LIMITE PARA INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DE CICLISMO

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

ASSISTÊNCIA MECÂNICA

- _ 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**
 - _ Assistência móvel em mota entre a **Zona Industrial da Mitrena** e a **Serra da Arrábida**

ABASTECIMENTOS



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

ÁGUA VITALIS

KM's 39 // 49 // 65 // 83

Bebida isotónica Goldrink

Premium Frutos Vermelhos da

GOLDNUTRITION



KM's 39 // 49 // 65 // 83

Fruta (banana) , Amendoins Alesto, um exclusivo **LIDL**

Géis **GoldNutrition Carb Max Energy Gel** – Neutro + Ananás | 40g de hidratos; **Carb Max Boost Energy Gel** – Morango + Baunilha e frutos silvestres | 40g de hidratos e 100mg de cafeína

Barras energéticas de goma **GoldNutrition**
2 sabores de Jelly Bar: Morango e Laranja

Vitalis
AGUA MINERAL NATURAL



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

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)







- 1 ESTAFETAS PASSAGEM TESTEMUNHO
- 2 TENDA PARA TROCA DE ROUPA
- 3 ENTRADA FAMÍLIAS E ESTAFETAS
- 4 RECOLHA BIKE E SACO VERMELHO
- 5 RECOLHA SACO AMARELO & AZUL



INFORMAÇÕES

__ O espaço reservado às estafetas estará identificado na entrada, do lado esquerdo do parque de transição 2. É neste local que será efetuada a passagem de testemunho entre o/a atleta de ciclismo e o/a atleta da corrida. O chip serve de testemunho;

__ Os atletas que efetuarão o segmento de corrida deverão estar neste espaço devidamente equipados e preparados para receber o testemunho;

__ Após desmontar da bicicleta, o triatleta deverá entregá-la a um elemento da organização, o qual ficará encarregue de a colocar no espaço reservado para a recolha da bicicleta no final da prova, juntamente com o material de ciclismo (saco vermelho). Este espaço será criado junto do parque de transição 2;

QUANDO É O MESMO ATLETA A EFETUAR OS SEGMENTOS DE CICLISMO E CORRIDA:

__ deverá dirigir-se à caixa de transição das estafetas e recolher o saco de corrida (saco vermelho);

__ depois deverá dirigir-se à tenda para trocar de roupa;

__ a troca de roupa é feita exclusivamente dentro da tenda;

__ o atleta é responsável por colocar no saco vermelho todo o material de ciclismo e entregá-lo ao elemento da organização que se encontra dentro da tenda (este saco será colocado no espaço reservado para a recolha do material de ciclismo no final da prova, junto do parque de transição 2);

QUANDO FOREM ATLETAS DIFERENTES A CUMPRIR OS SEGMENTOS DE CICLISMO E CORRIDA:

__ o atleta que efetuou o ciclismo deverá dirigir-se à caixa de transição das estafetas para passar o testemunho (chip) ao elemento que fará a corrida;

__ o outro atleta deverá iniciar o segmento de corrida;

__ após a estafeta concluir a prova, poderá recolher o saco vermelho, com o equipamento de ciclismo, e a bicicleta no Parque de Transição 2.

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

#LidlAlimentaODesporto



**O LIDL ALIMENTA
CADA PEDALADA
NA ESTRADA.**

SPECIALIZED



S-WORKS TARMAC SL8

Uma Bicicleta pa



ra Dominar Tudo

CO RRI DA



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



ABASTECIMENTOS



ÁGUA VITALIS

COLA FREEWAY, um exclusivo LIDL

BEBIDA ISOTÓNICA GOLDRINK

PREMIUM frutos vermelhos da
GoldNutrition



Fruta (banana) LIDL

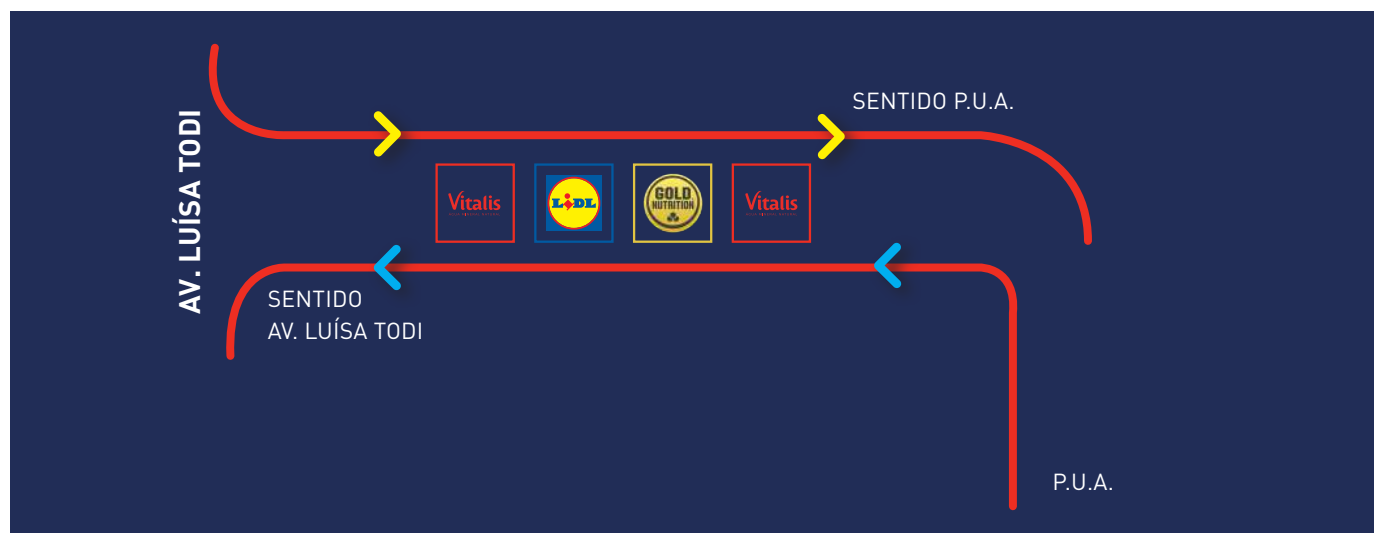
Amendoins Alesto e Barra Crua de Frutos Secos e Fruta Alesto, um exclusivo LIDL

Géis GoldNutrition Carb Max Energy Gel – Neutro + Ananás | 40g de hidratos; Carb Max Boost Energy Gel – Morango + Baunilha e frutos silvestres | 40g de hidratos e 100mg de cafeína

Barras energéticas de goma

GoldNutrition 2 sabores de Jelly Bar: Morango, e Laranja

ABASTECIMENTO DUAS VEZES POR VOLTA



#LidlAlimentaODesporto



**O LIDL ALIMENTA
CADA PASSO
RUMO À META.**

PERCURSO 21.1KM





FÓRUM MUNICIPAL
LUÍSA TODI

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 **11H45**

Hora limite para iniciar o último troço de ciclismo

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

CORRIDA **12H45**

Hora limite para iniciar o segmento de corrida

**15:45 HORA LIMITE PARA CONCLUIR O
LIDL SETÚBAL TRIATHLON**



MATE

CONSAGRAÇÃO



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.

A **recolha dos sacos azul** (material de natação) e **amarelo** (bens pessoais) é feita junto à tenda de chegada, nos espaços devidamente identificados (consultar a infografia na página 26). Para o levantamento do material, é obrigatória a apresentação do dorsal oficial da prova.



- 1 TENDA ATLETA
 - 2 RECOLHA SACO AZUL & AMARELO
 - 3 SAÍDA ZONA ATLETA
 - 4 PÓDIO
 - 5 RECOLHA BICICLETA E SACO VERMELHO
- ENTRADA FAMÍLIAS & ESTAFETAS



BANHOS



INSTALAÇÕES CLUBE NAVAL SETUBALENSE
OBRIGATÓRIO apresentação do dorsal da prova.

09H00 às 10H00

**ESTAFETAS SEGMENTO
NATAÇÃO**

12H00 às 16H00

GERAL

KIT DE META



* imagem meramente ilustrativa // Escolha da bebida mediante a disponibilidade

PÓDIO

13H00 Entrega de prémios aos três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos, às três primeiras equipas e três primeiras estafetas.

15H30 Entrega de prémios aos Age Groups



- 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 e cabaz de produtos LIDL
- três primeiros classificados masculinos e femininos por age groups: Troféu

RESULTADOS

No domingo, no sítio oficial do evento, ficarão disponíveis para consulta:

- os resultados;
- os diplomas eletrónicos de participação.

SETUBALTRIATHLON.PT

LIVE RESULTS

No dia da prova, 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.

FOTOS & VÍDEOS    **FOTOP**

RECOLHA DE MATERIAL

NATAÇÃO & CICLISMO

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

Existirá um espaço reservado para a recolha do material de natação (saco do PT1 – saco azul) e bens pessoais (saco meta _ amarelo) junto à tenda de chegada. Para o levantamento do material, é obrigatória a apresentação do dorsal oficial da prova.

Já a recolha do material de ciclismo (bicicleta e saco vermelho) deverá ser feita junto ao Parque de Transição 2 (ver infografia da página 26). 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€.

COMO CHEGAR

PARQUE URBANO DE ALBARQUEL // P.U.A.

LATITUDE **38.514258** LONGITUDE **-8.909923**

CHECK IN // PARQUE TRANSIÇÃO 1

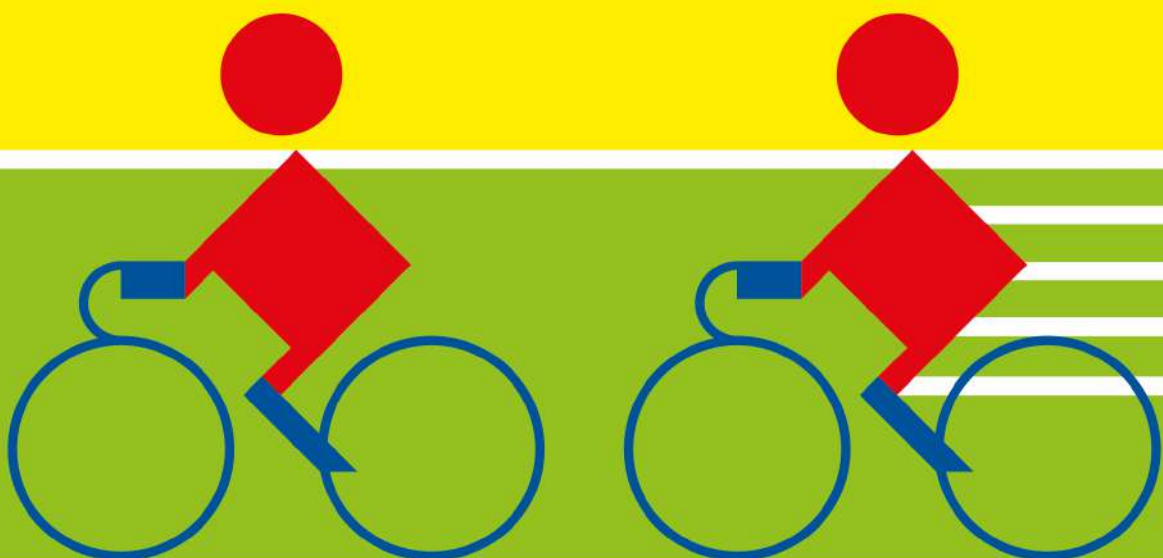
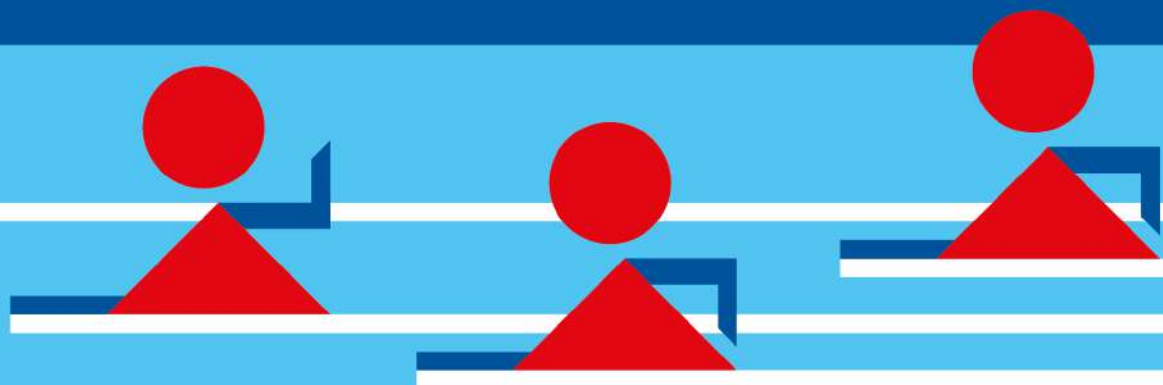
AV. LUÍSA TODI

LATITUDE **38.522233** LONGITUDE **-8.898067**

AUDITÓRIO JOSÉ AFONSO

Entrega de Kits de Participação // Expo Race Village// Setúbal team village//
Parque Transição 2 // Meta

#LidlAlimentaODesporto



**O LIDL ALIMENTA
CADA MODALIDADE
DO TRIATLO.**

CHECK LIST

ANTES DE SAIR	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> MAPA /COORDENADAS GPS <input type="checkbox"/> TELEMÓVEL + MULTIBANCO + DINHEIRO 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> CARTÃO DE CIDADÃO / PASSAPORTE <input type="checkbox"/> KIT PRIMEIROS SOCORROS
PRÉ-PROVA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> EQUIPAMENTO DE TREINO <input type="checkbox"/> SAPATILHAS SUPLENTES <input type="checkbox"/> PROTECTOR SOLAR <input type="checkbox"/> GARRAFAS / BIDONS DE ÁGUA EXTRA <input type="checkbox"/> VASELINA/BODY GLIDE <input type="checkbox"/> FERRAMENTAS P/BIKE+BOMBA <input type="checkbox"/> 2X CÂMARA DE AR/CO2/BOION 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> NUTRIÇÃO <input type="checkbox"/> PAPEL HIGIÉNICO <input type="checkbox"/> ELÁSTICOS/FITA COLA <input type="checkbox"/> ALFINETES/TESOURA <input type="checkbox"/> GUIA DO ATLETA <input type="checkbox"/> KIT DE PARTICIPAÇÃO <input type="checkbox"/> DORSAL & PULSEIRA ATLETA
NATAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> TRISUIT <input type="checkbox"/> FATO ISOTÉRMICO <input type="checkbox"/> 2X ÓCULOS 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> TOUCA DA PROVA + TOUCA SUPLENTE <input type="checkbox"/> PORTA-CHIP <input type="checkbox"/> PORTA DORSAL
CICLISMO	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> BICICLETA C/ N.º DORSAL <input type="checkbox"/> RODAS PARA A PROVA <input type="checkbox"/> CAPACETE <input type="checkbox"/> LUVAS/MANGUITOS/MEIAS <input type="checkbox"/> SAPATOS DE ENCAIXE 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> BIDONS CHEIOS C/ÁGUA OU ISOTÓNICO <input type="checkbox"/> ÓCULOS ESCUROS <input type="checkbox"/> BARRA/GÉIS <input type="checkbox"/> CARREGADOR MUDANÇAS
CORRIDA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> SAPATILHAS <input type="checkbox"/> CHAPÉU+PALA 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> CINTO DORSAL <input type="checkbox"/> ÓCULOS ESCUROS



NAMING SPONSOR



ORGANIZAÇÃO



PARCEIRO OFICIAL DE LOGÍSTICA

PATROCINADORES



PRODUCT SPONSOR

NUTRITIONAL PARTNER

PARCEIRO DE SERVIÇOS
MÉDICOS OFICIAIS



MEDIA PARTNERS
