



SETÚBAL
TRIATHLON'10 EDICÃO



GUIA DA ESTAFETA 2026

- 03 ///** Mensagem do Diretor-Geral
- 05 ///** Apresentação do Evento
- 06 ///** Programa
- 07 ///** Kit Estafeta
- 09 ///** Ambientação à Natação
- 09 ///** Cortes de Trânsito e Estacionamento
- 10 ///** Check-in (PT1 e PT2)
- 11 ///** Checklist do Triatleta
- 12 ///** Dia da Prova - Preparação
- 13 ///** Natação 1,9 km
- 14 ///** Parque de Transição 1 (PT1)
- 18 ///** Ciclismo 90 km
- 24 ///** Parque de Transição 2 (PT2)
- 26 ///** Corrida 21,1 km
- 30 ///** Tempos Limite
- 30 ///** Meta e Consagração
- 32 ///** Pós-Prova
- 33 ///** Como Chegar



STH

SETÚBAL TRIATHLON

MERCH OFICIAL DO EVENTO EM
[HMSSPORTSSTORE.PT](https://hmssportsstore.pt)



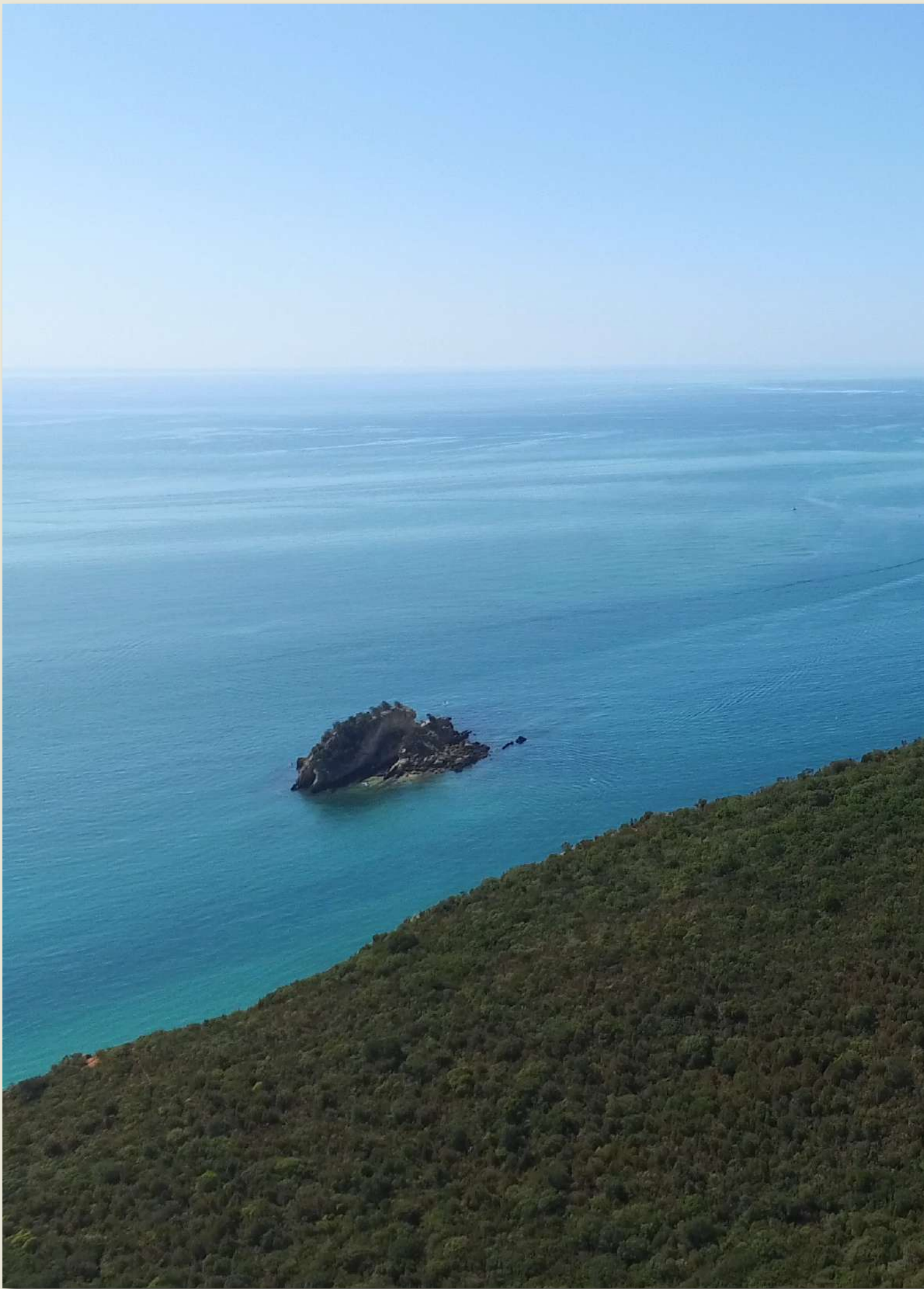
Hugo Sousa
DIRETOR-GERAL HMS SPORTS

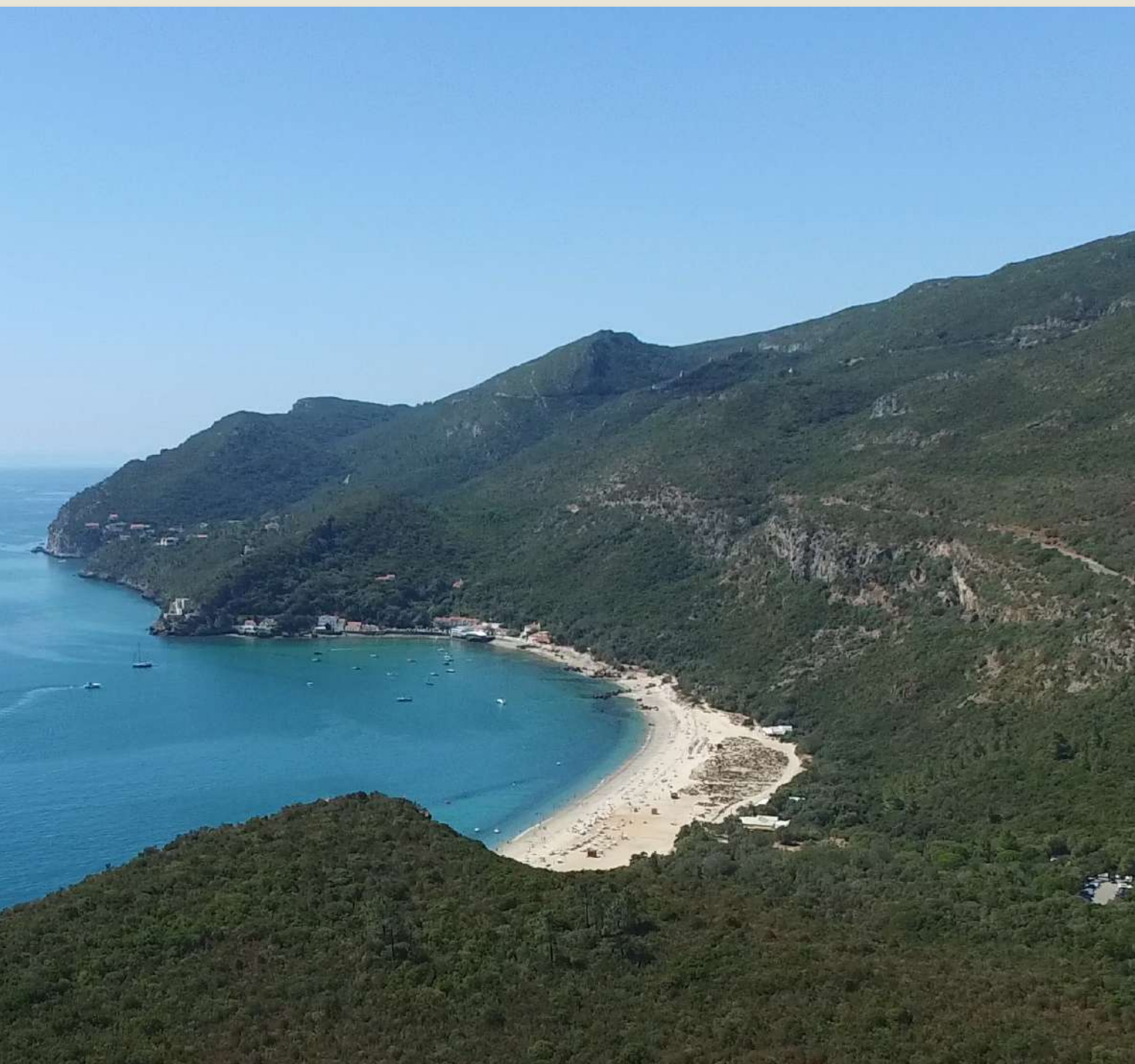
A décima edição do Lidl Setúbal Triathlon está quase a chegar! Dez edições de esforço, superação, amizade e conquistas. Dez anos a criar memórias inesquecíveis, a desafiar limites e a celebrar cada meta alcançada. Esta não é apenas mais uma prova — é um marco especial na nossa história, construído por todos.

Agradeço a tua presença nesta edição tão especial. Queremos proporcionar-te uma experiência verdadeiramente única e memorável.

A organização – HMS Sports e Câmara Municipal de Setúbal – e os parceiros do evento – Lidl, Hospital da Luz Setúbal, Specialized, On-triSports, Vitalis, GoldNutrition, Doublet, Margres, Triatl3ta e OPra-ticante.pt – desejam-te uma prova inesquecível.

A 12 de abril, a minha equipa estará na meta para aplaudir todas as conquistas e todos os vencedores! Boa Prova!





A décima 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 12 de abril, na cidade que viu nascer o poeta Bocage.

A prova começa na praia do Parque Urbano de Albarquel, com partida em sistema de rolling start. Os 1.900 metros de natação são de volta única, com saída australiana. Seguem-se 90 km de ciclismo num percurso de duas voltas, entre a Serra da Arrábida, o centro de Setúbal e a Zona Industrial da Mitrena. Por fim, os 21,1 km de corrida em quatro voltas e a consagração junto ao Auditório José Afonso.

A 12 de abril, supere-se e triunfe!

PRÉ-PROVA

PROGRAMA

10 ABRIL SEXTA

14H ÀS 18H SECRETARIADO AUD. JOSÉ AFONSO

11 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

12 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.

7H55 DIVISÃO DOS ATLETAS PELAS BOXES DE TEMPO

8H00M00S PARTIDA ELITE

8H00M30S PARTIDA ROLLING START & ESTAFETAS

9H00 ABERTURA EXPO RACE VILLAGE AUD. JOSÉ AFONSO

11H00 CUT-OFF AO KM 45 INSTALADO NO INÍCIO DA AV. LUÍSA TODI (SENTIDO MITRENA)

12H05 CUT-OFF AO KM 78 INSTALADO NO FINAL DA AV. LUÍSA TODI (SENTIDO ARRÁBIDA)

12H45 HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

13H00 CERIMÓNIA DE PÓDIO

15H30 CERIMÓNIA DE PÓDIO AGE-GROUPS

15H45 HORA LIMITE PARA CONCLUIR A PROVA

KIT ESTAFETAS

10 ABRIL SEXTA 14H00 // 18H00
11 ABRIL SÁBADO 9H30 // 18H00



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.



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

PRÉ PROVA // KIT TRIATLETA

07

Lidl alimenta

Todos os que têm fome de vencer e terminar
já a pensar na próxima corrida.



Vale mesmo a pena.

AMBIENTAÇÃO À NATAÇÃO

11 ABRIL SÁBADO 09H30 // 11H00  P.U.A.



Presença de treinadores OntriSports

CAMPANHA

A campanha é válida até 12 de abril.

20% de desconto em produtos em stock marca HUUB, para inscritos no Lidl Setúbal Triathlon, sendo obrigatória a apresentação do comprovativo de inscrição.

Contactos 925009013 // anabela.santos@ontrisports.com



CORTES DE TRÂNSITO

DAS 08H00 às 16H00

- // Parque Urbano de Albarquel
- // Av. Jaime Rebelo
- // Av. Luísa Todi
- // Serra da Arrábida
(até Hospital do Outão)
- // EN 10-8 | Alto da Guerra
- // Zona Industrial Mitrena



ONDE ESTACIONAR?



CHECK-IN PT1 & PT2

11 ABRIL SÁBADO 14H30 // 19H00

PT1 P.U.A.

No Parque de transição 1 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.

/// Não é permitida a colocação da bicicleta no dia da prova;

/// É obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova e a pulseira de atleta;

/// A organização fornece chip electrónico* a todos os atletas. Será entregue no momento do Check-In e será feita a sua validação.

PT2 Av. LUÍSA TODI

No Parque de transição 2, deverá ser colocado o **saco vermelho**, com o material da corrida, pelo triatleta 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 e a pulseira de atleta;

/// No dia da prova, 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.



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



SETÚBAL TRIATHLON'10

EDIÇÃO

CHECK LIST

ANTES DE SAIR

- | | |
|--|---|
| ☐ MAPA /COORDENADAS GPS | ☐ CARTÃO DE CIDADÃO / PASSAPORTE |
| ☐ TELEMÓVEL + MULTIBANCO + DINHEIRO | ☐ KIT PRIMEIROS SOCORROS |

PRÉ-PROVA

- | | |
|--|---|
| ☐ EQUIPAMENTO DE TREINO | ☐ NUTRIÇÃO |
| ☐ SAPATILHAS SUPLENTE | ☐ PAPEL HIGIÉNICO |
| ☐ PROTECTOR SOLAR | ☐ ELÁSTICOS/FITA COLA |
| ☐ GARRAFAS / BIDONS DE ÁGUA EXTRA | ☐ ALFINETES/TESOURA |
| ☐ VASELINA/BODY GLIDE | ☐ GUIA DO ATLETA |
| ☐ FERRAMENTAS P/BIKE+BOMBA | ☐ KIT DE PARTICIPAÇÃO |
| ☐ 2X CÂMARA DE AR/CO2/BOION | ☐ DORSAL & PULSEIRA ATLETA |

NATAÇÃO

- | | |
|--|--|
| ☐ TRISUIT | ☐ TOUCA DA PROVA + TOUCA SUPLENTE |
| ☐ FATO ISOTÉRMICO | ☐ PORTA-CHIP |
| ☐ 2X ÓCULOS | ☐ PORTA DORSAL |

CICLISMO

- | | |
|--|--|
| ☐ BICICLETA C/ N.º DORSAL | ☐ BIDONS CHEIOS C/ÁGUA OU ISOTÓNICO |
| ☐ RODAS PARA A PROVA | ☐ ÓCULOS ESCUROS |
| ☐ CAPACETE | ☐ BARRA/GÉIS |
| ☐ LUVAS/MANGUITOS/MEIAS | ☐ CARREGADOR MUDANÇAS |
| ☐ SAPATOS DE ENCAIXE | |

CORRIDA

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ SAPATILHAS | ☐ CINTO DORSAL |
| ☐ CHAPÉU+PALA | ☐ ÓCULOS ESCUROS |

SWIM//BIKE//RUN

DIA DE PROVA

PREPARAÇÃO

12 ABRIL DOMINGO 06H00 // 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.

/// Caso queira ter acesso a algum objeto pessoal assim que terminar a prova, o triatleta deverá dirigir-se à zona de bengaleiro situada no PT1, num local devidamente identificado, e solicitar um saco para colocar os seus pertences. 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.

HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA NO PT1 & PT2 07H35



1 BENGALERO

+ ASSISTÊNCIA MÉDICA

NATAÇÃO 1,9KM P.U.A.

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, 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.



6 TRIATLETAS A CADA 5"

BOX < 32 MIN

concluir o segmento com tempo inferior a 32:00 min

BOX ≥ 32 MIN A < 42 MIN

concluir o segmento entre 32:00 min e inferior a 42:00min

BOX ≥ 42 MIN

concluir o segmento com tempo igual ou superior a 42:00min

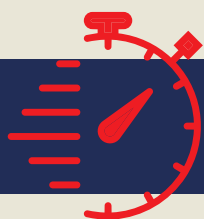
Cada triatleta é responsável pela escolha da caixa de partida, sendo que deverá adequar a escolha ao seu nível de natação e experiência. A organização solicita a todos os triatletas uma escolha honesta, de forma a que todos os participantes possam ter a melhor experiência possível.

REGRAS /// Cada triatleta é responsável pelo conhecimento do percurso.

/// Todos os meios de propulsão artificial estão interditos.

/// É obrigatório utilizar a touca fornecida pela organização, até ao Parque de Transição.

/// O uso do fato isotérmico é permitido se a temperatura da água for inferior a 22°C.



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

PT1



P.U.A.



O espaço das estafetas está identificado no PT1. É aqui que se faz a passagem de testemunho entre o atleta da natação e o atleta do ciclismo. **O chip funciona como testemunho.** O atleta do ciclismo deve estar no seu lugar, equipado e pronto a receber o chip.

SE FOR O MESMO ATLETA A NADAR E A PEDALAR

Após a natação, coloca o equipamento de natação no saco azul (PT1) e deixa-o no lugar da bicicleta. A organização transporta o saco até à meta. Para o levantar, diriges-te à tenda de chegada com o dorsal oficial.

SE FOREM ATLETAS DIFERENTES NA NATAÇÃO E NO CICLISMO

/// O atleta do ciclismo parte assim que receber o chip.

/// O atleta que nadou coloca o seu equipamento no saco azul (PT1). Pode levá-lo consigo ao sair do PT1 ou deixá-lo no lugar da bicicleta — a organização transporta-o até à meta, onde pode ser levantado na tenda de chegada, mediante apresentação do dorsal oficial.

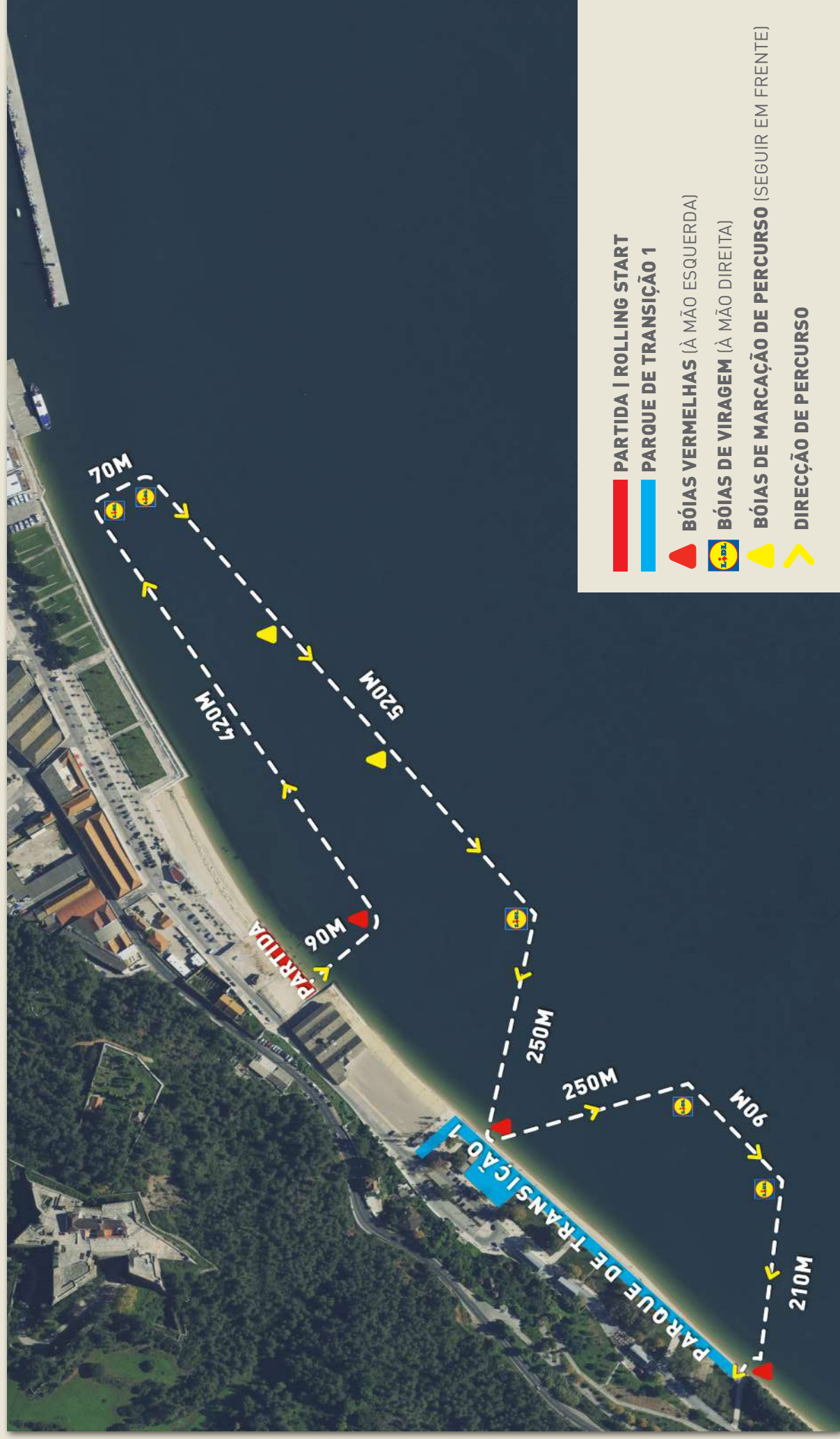
Lidl alimenta

A força de vontade de todos
os que entram na água sem hesitar.



Vale mesmo a pena.

PERCURSO 1.9KM



SPECIALIZED



S-WORKS EVADE 3

Desenhado Pelo Vento

CICLISMO 90KM

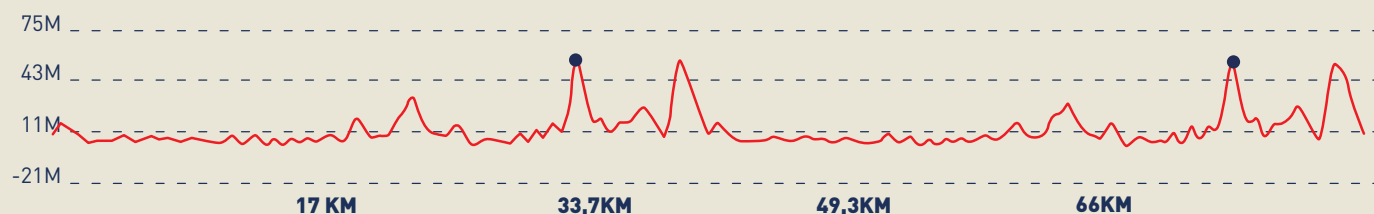
PARTIDA // P.U.A. **CHEGADA //** AV. LUÍSA TODI
PERCURSO // 2 VOLTAS DE 45KM

ALTIMETRIA

PONTOS DE MAIOR ELEVAÇÃO KM'S 33,7 e 74,4 COM **55M DE ALTITUDE**

ALTIMETRIA ACUMULADA APROX 672M

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 por 3 metros de largura**, 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 **20 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta.**



PROIBIDO ANDAR NA RODA
12M C x 3M L DISTÂNCIA MÍNIMA



20 SEGUNDOS PARA COMPLETAR ULTRAPASSAGEM

/// É interdito «seguir na roda» ou «aproveitar o vácuo» de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será de 35x5 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.

CONSULTE AQUI O REGULAMENTO TÉCNICO EM VIGOR

NOVIDADE



CUT-OFFS

1º // KM 45

2º // KM 78

LOCAL

INÍCIO AV. LUÍSA TODI
SENTIDO MITRENA

FINAL AV. LUÍSA TODI
SENTIDO ARRÁBIDA

HORA LIMITE

11H00

12H05

APÓS A HORA LIMITE, O TRÂNSITO SERÁ REABERTO E OS ATLETAS SERÃO IMPEDIDOS DE CIRCULAR NO PERCURSO.

PENALTY BOX

A Penalty Box funcionará no retorno da corrida no P.U.A. O atleta deve verificar o quadro em todas as passagens nesta zona.

ASSISTÊNCIA MECÂNICA

/// PT1: 06h00 – 07h30

/// Serra da Arrábida: km 39 e 84

/// Zona Industrial da Mitrena: km 28, 50 e 73

/// Av. Luísa Todi junto à meta, na Expo Race Village

/// Assistência móvel em mota entre a Mitrena e a Serra da Arrábida

ABASTECIMENTOS



LÍQUIDOS

KM's 28 // 39 // 50 // 73 // 84

/// Água Vitalis

KM's 39 // 50 // 73 // 84

/// Bebida isotónica Hydrate Isotonic H30
laranja da **Goldnutrition**



Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



SÓLIDOS

KM's 39 // 50 // 73 // 84

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

/// Géis **GoldNutrition** Proformance Energy
Gel (Menta, Limão e neutro) + Carb Max
Boost Energy Gel Baunilha/Frutos Silvestres
(com cafeína)

/// Barras energéticas de goma
GoldNutrition Jelly Bar - Cola, Laranja,
Morango e Maça



TROCA DE BIDONS

FIM
ABASTECIMENTO

Os atletas poderão fazer troca de bidons aos **quilómetros 39, 50, 73 e 84**.

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.**

Lidl alimenta

**A garra dos que pedalam, volta atrás de volta,
como se fosse sempre a primeira.**



Vale mesmo a pena.

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 13 // rotunda da Mitrena (passagem inferior) // 2º RETORNO no Alto da Guerra KM 25 // rotunda da Mitrena // Av. Jaime Rebelo // Av. Luísa Todi // 3º RETORNO Hospital do Outão KM 39 - regresso à Av. Luísa Todi // **INÍCIO DA 2ª VOLTADA** // Av. Luísa Todi // Av. Jaime Rebelo // rotunda da Mitrena // 4º RETORNO na estrada da Mitrena KM 58 // rotunda da Mitrena (passagem inferior) // 5º RETORNO Alto da Guerra KM 69 // Av. Jaime Rebelo // Av. Luísa Todi // 6º RETORNO Hospital do Outão KM 84 - regresso à Av. Luísa Todi // **TRANSIÇÃO** Av. Luísa Todi (em frente ao Largo José Afonso)



SPECIALIZED



S-WORKS TARMAC SL8

Uma Bicicleta para Dominar Tudo



- 1 TENDA PARA TROCA DE ROUPA
- 2 RECOLHA BIKE E SACO VERMELHO
- 3 ENTRADA FAMÍLIAS & ESTAFETAS
- 4 BENGALEIRO & RECOLHA SACO AZUL
- ASSISTÊNCIA MÉDICA
- CASA DE BANHO
- ABASTECIMENTO

O espaço das estafetas está identificado à entrada do PT2, do lado esquerdo. É aqui que se faz a passagem de testemunho entre o atleta do ciclismo e o atleta da corrida. **O chip funciona como testemunho.**

O atleta da corrida deve estar no seu lugar, equipado e pronto para receber o chip.

Ao desmontar da bicicleta, o atleta entrega-a a um elemento da organização, que a coloca na zona de recolha de bicicletas (junto ao PT2), juntamente com o saco vermelho.

SE FOR O MESMO ATLETA A PEDALAR E A CORRER

/// O atleta dirige-se à caixa de transição das estafetas e recolhe o saco de corrida (saco vermelho).

/// Segue para a tenda para trocar de roupa - a troca é feita exclusivamente dentro da tenda.

/// Coloca todo o equipamento de ciclismo no saco vermelho e entrega-o ao elemento da organização dentro da tenda. O saco ficará na zona de recolha junto ao PT2.

SE FOREM ATLETAS DIFERENTES NO CICLISMO E NA CORRIDA:

/// O atleta do ciclismo dirige-se à caixa de transição das estafetas e passa o chip ao atleta da corrida.

/// O atleta da corrida parte de imediato.

/// No final da prova, a estafeta pode levantar a bicicleta e o saco vermelho (com o equipamento de ciclismo) no PT2.

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

Lidl alimenta

Todos os que têm fome de vencer e terminar
já a pensar na próxima corrida.



Vale mesmo a pena.

CORRIDA 21,1KM

 **PARTIDA & CHEGADA //** AV. LUÍSA TODI
PERCURSO 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 o último segmento 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 28). **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



LÍQUIDOS

/// Água **VITALIS**

/// Cola **FREEWAY**, um exclusivo **LIDL**

/// Bebida Isotónica **HYDRATE ISOTONIC H30** de laranja da **GoldNutrition**



SÓLIDOS

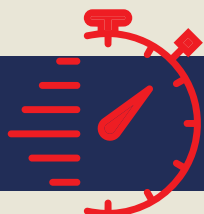
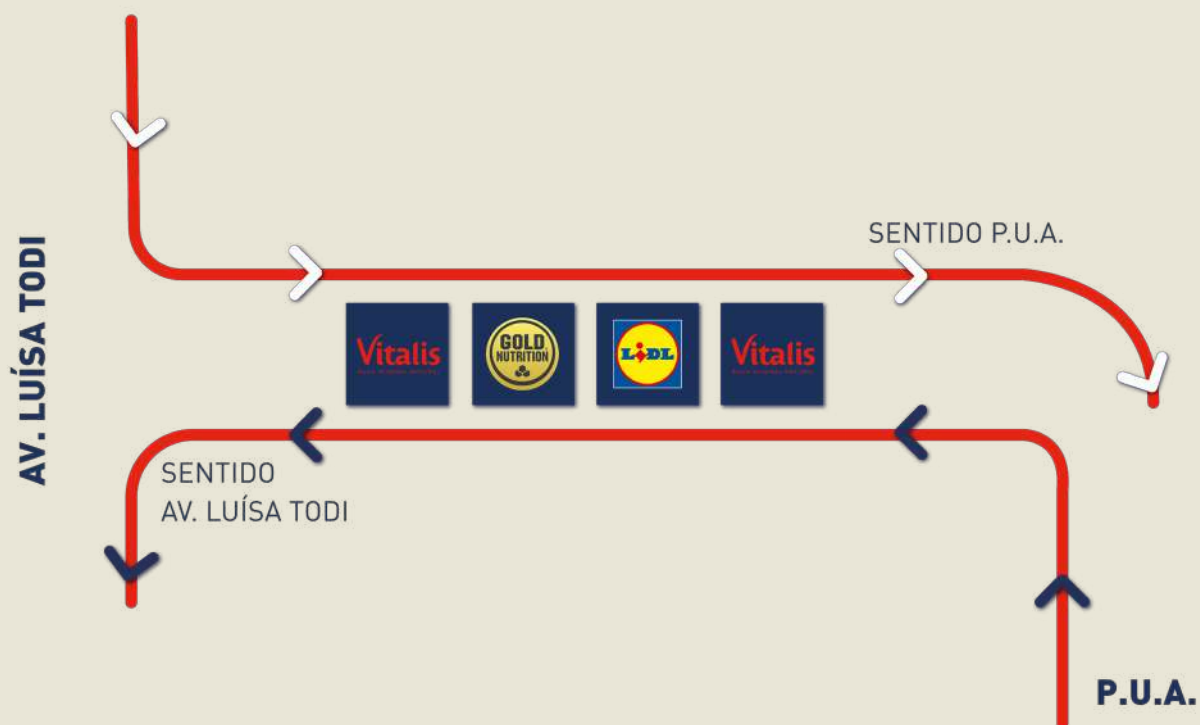
/// Fruta (banana) **LIDL**

/// Amendoins Alesto e Saqueta de Fruta, um exclusivo **LIDL**

/// Géis **GoldNutrition** Proformance Energy Gel (Menta, Limão e neutro) + Carb Max Boost Energy Gel Baunilha/Frutos Silvestres (com cafeína)

/// Barras energéticas de goma **GoldNutrition** Jelly Bar: Morango, Laranja, Cola e Maçã

ABASTECIMENTO DUAS VEZES POR VOLTA



12:45 HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

PERCORSO 21, 1 KM



Mais ou menos grave, dedicação total

EQUIPAS CLÍNICAS
DE EXCELÊNCIA
E TECNOLOGIA DE PONTA



Há uma Luz sempre
ligada a todos



HOSPITAL DA LUZ

Onde a Medicina Avança

25⁺
ANOS

hospitaldaluz.pt

TEMPOS LIMITE

SEGMENTO	CONDIÇÃO	LIMITE
NATAÇÃO	CONCLUIR O SEGMENTO	1 HORA APÓS PARTIDA INDIVIDUAL
CICLISMO	1º CUT OFF KM 45 2º CUT OFF KM 78	11H00 12H05
CORRIDA	INICIAR O SEGMENTO	12H45
COMPLETAR A PROVA		15H45

CONSAGRAÇÃO



ZONA DE ENTRADA FAMÍLIA & ESTAFETAS

O triatleta poderá cruzar a linha de meta com os filhos. Existe um espaço reservado para a concentração de crianças e jovens, que devem dirigir-se ao local perto da hora prevista de chegada.

Os elementos de cada estafeta podem cruzar juntos a linha de meta.

TENDA DE CHEGADA

Após terminar a prova, o atleta dirige-se à tenda de chegada para receber:

/// Medalha de participação (Finisher)

/// Kit de finisher

/// Kit de alimentação Lidl

A recolha do saco azul (natação) e ens pessoais é feita junto à tenda de chegada. A recolha do material de ciclismo (bicicleta + saco vermelho) é feita junto ao PT2. Em ambos os casos, é obrigatória a apresentação do dorsal oficial.

ZONA DE META



KIT FINISHER



* imagem meramente ilustrativa
Escolha da bebida mediante a disponibilidade



PÓS-PROVA

BANHOS

**ESTAFETAS
NATAÇÃO**

09H00 ÀS 10H00 /// Centro Mun. Natação Águas Abertas

GERAL

12H00 ÀS 16H00 /// Piscina Municipal das Palmeiras

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.

PRÉMIOS

/// **Absolutos (M/F):** Taça, kit Câmara Municipal de Setúbal e cabaz Lidl

/// **Equipas (3 primeiras):** Troféu

/// **Estafetas (3 primeiras):** Troféu e cabaz Lidl

/// **Age-Groups (3 M/F por escalão):** Troféu

RESULTADOS & LIVE RESULTS

No dia da prova, o **acompanhamento em tempo real** estará disponível em setubaltriathlon.pt (pesquisa por número de dorsal).

Resultados finais e diplomas eletrónicos de participação ficarão disponíveis no **site oficial**.

PÓS PROVA

32

FOTOS & VÍDEOS



RECOLHA MATERIAL

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

/// Saco azul (natação) e saco bengaleiro (caso tenha utilizado):

_ Junto à tenda do Atleta (ver infografia pág. 32); Obrigatório apresentar o dorsal.

/// Saco vermelho (ciclismo) e bicicleta:

_ Junto ao PT2 (ver infografia pág. 32); Obrigatório apresentar o dorsal e devolver o chip eletrónico (penalização de 80€ se não devolver).

A bicicleta e o material de ciclismo devem ser levantados até às 16h15.

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



NAMING SPONSOR



Município
Setúbal
Capital Natural

HMS
PREMIUM EVENT *SPORTS*

ORGANIZAÇÃO

DOUBLET

SPECIALIZED

OpTRI
SPORTS

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

PARCEIRO OFICIAL DE LOGÍSTICA

PATROCINADORES

MARGRES
CERAMIC TILES



HOSPITAL DA LUZ
SETÚBAL

PRODUCT SPONSOR

NUTRITIONAL PARTNER

PARCEIRO DE SERVIÇOS
MÉDICOS OFICIAIS

triatl3ta


O Praticante.pt

MEDIA PARTNERS