



#Build your legacy

REGULAMENTO

Índice

MUITO IMPORTANTE	3
ORGANIZAÇÃO	3
PROVAS	3
Abastecimentos EXT & EXTT	7
Abastecimentos EXST	7
Regras de responsabilidade Geral	7
Chip	9
Classificações	9
Protestos	9
Prémios	10
Valores de inscrição	10
Método de inscrição	11
Método de pagamento	11
Troféus.....	11
Casos omissos.....	12
Outras indicações.....	12
Direitos de Imagem	12
Abandono obrigatório.....	12
Meteorologia	12
Cancelamento.....	13
Reembolso.....	13

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 Câmara Municipal de Gouveia. Este ano a prova conta com uma nova distância e terá lugar no Parque Natural da Serra da Estrela. A natação decorrerá na Lagoa do Vale do Rossim, com partida e chegada junto ao restaurante do recinto da lagoa. por sua vez, o percurso de ciclismo é composto por 1 volta, com transição (T1) na Lagoa do Vale do Rossim e chegada ao Parque de transição (T2) localizado no Parque da Várzea – Manteigas, o qual será, também, partida e a meta para o segmento de corrida e do triatlo em si.

PROVAS

- **Estrela Xtreme Triathlon® (EXT)**

Natação

Percurso triangular de 1 a 2 voltas perfazendo um total de 2,00kms, 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 105,0kms. Em suma, o percurso é realizado a uma volta, estando dividido em 5 troços:

1º Troço – Vale do Rossim - Penhas Douradas - Estrada Nacional EN232 - Estrada Florestal de São Sebastião – Manteigas.

2º Troço - Manteigas Estrada Nacional EN338 - Vale Glaciar – Estra Nacional EN339 – Torre.

3º Troço - Torre - Estrada Nacional EN339 - Sabugueiro

4º Troço - Sabugueiro - Estrada Municipal CM1125 - EN232 - Gouveia

5º Troço – Gouveia Estrada Municipal CM1112 – Estrada Caminho Natura – Estrada Nacional EN232 Parque da Várzea.

Em termos de altimetria o percurso de ciclismo conta com um total de 2.600 mts de desnível 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 21,0km.

O percurso é maioritariamente realizado em estradas e estradões havendo momentos trilhos florestais, com um desnível acumulado de 900 mts D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio.



Programa EXT

Sexta-feira, 29 de setembro:

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

Sábado, 30 de setembro:

06h00 - 7h30 - Secretariado junto ao Parque de Transição (T1)

06h00 - 07h00 - 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 devidamente equipados;

07h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07h35 - 07h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 – Partida **EXT**

09h00 - Hora limite para terminar o segmento de natação **EXT**

11h30 - Hora limite para passagem no controlo situado na Torre da Serra da Estrela (km 36,0) (**EXT**)

15h30 - Hora limite para iniciar a corrida **EXT**

18h30 - Hora limite para terminar a prova **EXT**

19h00 – Jantar cerimónia de encerramento e entrega de pódios

Locais

As coordenadas para os locais das zonas de Transição e logística da prova são:

(T1): **40.401326, -7.587539** – Lagoa Vale do Rossim

(T2): **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

META: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

Secretariado: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

Cerimónia de encerramento e entrega de pódios: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

- **Estrela Xtreme Standard Triathlon® (EXST)**

Natação

Percurso triangular de 1 volta perfazendo um total de 1,0kms, 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 53,0kms. Em suma, o percurso é realizado a uma volta, estando dividido em 2 troços:

1º Troço – Vale do Rossim – Gouveia - Estrada Nacional EN232.

2º Troço – Gouveia Estrada Municipal CM1112 – Estrada Caminho Natura – Estrada Nacional EN232 Parque da Várzea.

Em termos de altimetria o percurso de ciclismo conta com um total de 1.000 mts de desnível 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 15,0km.

O percurso é maioritariamente realizado em estradas e estradões havendo momentos trilhos florestais, com um desnível acumulado de 600 mts D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio

Programa EXST

Sexta-feira, 29 de setembro:

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

Sábado, 30 de setembro:

06h00 - 7h30 - Secretariado junto ao Parque de Transição (T1)

06h00 - 07h00 - Check-in para o **EXST** - verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição; obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

07h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07h35 - 07h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 – Partida **EXST**

08h45 - Hora limite para terminar o segmento de natação **EXST**

13h45 - Hora limite para iniciar a corrida **EXST**

17h30 - Hora limite para terminar a prova **EXST**

19h00 – Jantar cerimónia de encerramento e entrega de pódios

Locais

As coordenadas para os locais das zonas de Transição e logística da prova são:

(T1): **40.401326, -7.587539** – Lagoa Vale do Rossim

(T2): **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

META: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

Secretariado: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

Cerimónia de encerramento e entrega de pódios: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas



- **Estrela Xtreme Team Relay Triathlon® (EXTT)**

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta na distância descrita da prova Estrela Xtreme Triathlon®, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova.

Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

Todas as regras descritas nos segmentos, são aplicáveis na prova de estafetas.

Programa EXTT

Sexta-feira, 29 de setembro:

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

Sábado, 30 de setembro:

06h00 - 7h30 - Secretariado junto ao Parque de Transição (T1)

06h00 - 07h00 - Check-in para o **EXTT** - verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição; obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

07h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07h35 - 07h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 – Partida **EXTT**

09h00 - Hora limite para terminar o segmento de natação **EXTT**

11h30 - Hora limite para passagem no controlo situado na Torre da Serra da Estrela (km 36,0) (**EXTT**)

15h30 - Hora limite para iniciar a corrida **EXTT**

18h30 - Hora limite para terminar a prova **EXTT**

19h00 – Jantar cerimónia de encerramento e entrega de pódios

Locais

As coordenadas para os locais das zonas de Transição e logística da prova são:

(T1): **40.401326, -7.587539** – Lagoa Vale do Rossim

(T2): **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

META: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

Secretariado: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

Cerimónia de encerramento e entrega de pódios: **40.403133, -7.524522** – Parque da Várzea – Manteigas

- **Escalões etários**

Absolutos Masculinos/Femininos
< 35 anos Masculinos/Femininos
36 > 46 anos Masculinos/Femininos
> 47 anos Masculinos/Femininos
Estafetas

Abastecimentos EXT & EXTT

Estrela Xtreme Triathlon®

Estrela Xtreme Team Relay Triathlon®

Ciclismo

Líquidos: água, isotónico nos bidões dos atletas

Sólidos: géis, bananas

- Abastecimento líquido aos quilómetros 26kms Covão D'Ametade **40.327870, -7.5 86812**
- Abastecimento líquido e sólido aos quilómetros 36kms Torre **40°19'19.0"N 7°36'44.9"W**
- Abastecimento líquido e sólido aos quilómetros 55kms Sabugueiro **40°24'07.7"N 7°38'23.6"W**
- Abastecimento líquido e sólido aos quilómetros 74kms Gouveia **40.495605, -7.591201**
- Abastecimento líquido aos quilómetros 86kms **40.486382, -7.520619**

Corrida

Líquidos: água, isotónico, servidos em reservatórios dos atletas

Sólidos: géis, bananas, laranjas e frutos seco

- Abastecimento líquido e sólido 6,50kms Poço do Inferno **40.372757, -7.516652**
- Abastecimento líquido 12,0kms São Pedro **40.357586, -7.544734**
- Abastecimento líquido 17,0kms **40.389404, -7.531664**

Meta

Abastecimento líquido e reforço alimentar

Abastecimentos EXST

Estrela Xtreme Standard Triathlon®

Ciclismo

Líquidos: água, isotónico nos bidões dos atletas

Sólidos: géis, bananas

- Abastecimento líquido e sólido aos quilómetros 20,0kms Gouveia **40.495605, -7.591201**
- Abastecimento líquido aos quilómetros 33,0kms **40.486382, -7.520619**

Corrida

Líquidos: água, isotónico, servidos em reservatórios dos atletas

Sólidos: géis, bananas, laranjas e frutos seco

- Abastecimento líquido e sólido 6,50kms Poço do Inferno **40.372757, -7.516652**
- Abastecimento líquido 10,80kms **40.389404, -7.531664**

Meta

Abastecimento líquido e reforço alimentar

Regras de responsabilidade Geral

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



Regras Equipa de apoio

- É permitido a cada atleta ter uma equipa de apoio, onde somente um 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.
- No parque T1 só é permitida a entrada do elemento de apoio, após a saída do último atleta, ou com autorização do responsável do parque.
- É permitido ao atleta, ser acompanhado pelo um membro da equipa, devidamente acreditado, no segmento da corrida até ao final.
- É permitido somente a um membro da equipa, devidamente acreditado, ajudar nos abastecimentos designados para o efeito.
- É permitido ao atleta receber apoio externo, fora das zonas de abastecimento, somente para reparação da bicicleta.
- 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 facultativo o uso de boia de segurança.
- O uso do fato isotérmico será sempre permitido.
- No parque T1 só é permitida a entrada do elemento de apoio, após a saída do último atleta, ou com autorização do responsável do parque.

Regras Ciclismo

- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída 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 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 facultativo/aconselhável a utilização de luz frontal e traseira de sinalização, ligada 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.
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- 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 um elemento de apoio, devidamente acreditado, no parque de transição (T2).

Regras Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- É obrigatório frontal, reservatório de água 500ml, telemóvel e casaco impermeável.
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- Só é permitido a entrada de um elemento de apoio, devidamente acreditado, no parque de transição (T2) aquando da chegada do atleta.

Regras Estafetas

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova.
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.
- Todas as regras descritas nos segmentos, são aplicáveis na prova de estafetas.

Chip

Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova
A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 35,00€

Classificações

Estrela Xtreme Triathlon® (EXT)

Estrela Xtreme Standard Triathlon® (EXST)

- Absolutos Masculinos/Femininos
- < 35 anos Masculinos/Femininos
- 36 > 45 anos Masculinos/Femininos
- 46 anos Masculinos/Femininos

Estrela Xtreme Team Relay Triathlon® (EXTT)

Estafetas: 1º, 2º e 3º

Nota

Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 45 anos em 31 de dezembro, será classificado no escalão 36 < 45.

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

Lembrança de participação para todos os triatletas.

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® (EXT)

Até 31 de Agosto de 2023

Federado: 80,0€

Não Federado: 95,0€ - com seguro incluído

Até 23 de Setembro de 2023

Federado: 95,0€

Não Federado: 110,0€ - com seguro incluído

Estrela Xtreme Standard Triathlon® (EXST)

Até 31 de Agosto de 2023

Federado: 40,0€

Não Federado: 55,0€ - com seguro incluído

Até 23 de Setembro de 2023

Federado: 55,0€

Não Federado: 70,0€ - com seguro incluído

Estrela Xtreme Team Relay Triathlon® (EXTT)

Até 31 de Agosto de 2023

Federado: 115,0€

Não Federado: 115,0€ - e acresce 15,0€ para seguro por atleta

Até 23 de Setembro de 2023

Federado: 130,0€

Não Federado: 130,0€ - e acresce 15,0€ para seguro por atleta

O valor da inscrição inclui:

Jantar *

Kit de participante com:

Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal)

Número para a bicicleta

Números para o capacete (frontal, lateral esquerdo e lateral direito);

Números para os cestos de transição;

Número para a mochila;

Pulseira de atleta**

Chip (ver ponto deste regulamento)

Touca

Abastecimentos

Os valores apresentados incluem jantar para o triatleta, que se realizará no dia 30 de setembro, pelas 19h30, 40.403133, -7.524522 – Parque da Várzea – Manteigas

No formulário de inscrição, o triatleta deve indicar se estará presente ou não no jantar.

Cada triatleta pode levar acompanhantes ao jantar e mediante o pagamento de €15,0 por cada acompanhante. O valor dos acompanhantes será adicionado ao valor da inscrição e pago numa referência de multibanco única. Caso pretenda adicionar acompanhantes posteriormente deve enviar um email para (geral@estrelaxtreme.pt)

**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

Após inscrição no site oficial da prova será gerada uma referência de multibanco que deve ser paga no prazo máximo de 72 horas. Caso o pagamento não seja feito dentro do prazo definido a referência perderá validade e deve fazer uma nova inscrição no site para ser gerada uma nova referência de pagamento.

Troféus

Estrela Xtreme Triathlon® (EXT)

Estrela Xtreme Standard Triathlon® (EXST)

- Absolutos Masculinos/Femininos
- < 35 anos Masculinos/Femininos
- 35 > 45 anos Masculinos/Femininos
- 46 anos Masculinos/Femininos

Estrela Xtreme Team Relay Triathlon® (EXTT)

- Estafetas: 1º, 2º e 3º

Os três primeiros classificados masculinos e femininos, dos escalões descritos e as três primeiras equipas da estafeta, receberão um troféu alusivo à prova.

Casos omissos

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

Outras indicações

Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados quem não cumpra a totalidade do percurso.

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.

É proibido abandonar a prova sem avisar a organização e ter a devida autorização, caso seja numa barreira horária em que o tempo tenha sido excedido o responsável do abastecimento irá informar o atleta onde se dirigir para conseguir o transporte para a meta.

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”.

Reembolso

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a 50% da mesma até dia 15 de julho 2023, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de julho de 2023, 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.

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

- **Website:** <http://www.estrelaxtreme.pt/>
- **Email:** geral@estrelaxtreme.pt
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/estrelaXtreme>
- **Instagram:** https://www.instagram.com/estrela_xtreme_triathlon/