



REGULAMENTO

ESTRELA XTREME TRIATHLON

HALF STARTER

2024

#BuildYourLegacy

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.

PROVAS

Estrela Xtreme Triathlon® - HALF

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 com 2600m 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 900m D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio.

Estrela Xtreme Triathlon® - HALF [RELAY]

Regras

- 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® - Half, 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.

Estrela Xtreme Triathlon® - STARTER

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.

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 600m 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

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 com o capacete devidamente afivelado.

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

07h40 - 07h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 – Partida Estrela Xtreme Triathlon® - Half e Estrela Xtreme Triathlon® - Starter

17h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Starter

18h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Half & Half Relay

18h35 – Cerimónia de encerramento e entrega de pódios

19h00 – Jantar

CUT OFF's

Estrela Xtreme Triathlon® - STARTER

08h45 - Hora limite para terminar o segmento de natação

13h45 - Hora limite para iniciar a corrida

17h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Starter

(9H30 - Limite de prova)

Estrela Xtreme Triathlon® - HALF

09h00 - Hora limite para terminar o segmento de natação

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

15h30 - Hora limite para iniciar a corrida

18h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Half & Half Relay

(10H30 - 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

- 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 é obrigatório.
- 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 transportar material obrigatório, nomeadamente, o telemóvel, manta térmica e casaco impermeável
- 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 transportar material obrigatório, nomeadamente, o frontal, reservatório de água 500ml, telemóvel, manta térmica 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.

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

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

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

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® HALF		Estrela Xtreme Triathlon® HALF [RELAY]	Estrela Xtreme Triathlon® STARTER	
	Federado	Não Federado [c/ seguro incluído]	Federado *[Não Federado +15€ p/ atleta]	Federado	Não Federado [c/ seguro incluído]
Early Bird's -10% 21/01/24 das 0:00 às 23.59	81,00 €	94,50 €	112,50 €	45,00 €	58,50 €
1ª Fase 22/01/24 a 30/06/24	90,00 €	105,00 €	125,00 €	50,00 €	65,00 €
2ª Fase 01/07/24 a 31/07/24	105,00 €	120,00 €	140,00 €	65,00 €	80,00 €

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal)
- Autocolantes de identificação para o atleta
- Pulseira de atleta**
- Chip (ver ponto deste regulamento)
- Touca
- Lembrança de participação para todos os triatletas
- Jantar*

*Os valores apresentados incluem jantar para o triatleta, que se realizará no dia 14 de setembro, pelas 19h00, no 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, mediante o pagamento de 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/>

Early Bird

O atletas que se inscrevam no dia 21 de Janeiro beneficiarão de um **desconto de 10%** que durará apenas **24h** [das 0h00 às 23h59].

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 **excepto na modalidade Early Bird que durará apenas 24 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.

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® HALF & Estrela Xtreme Triathlon® STARTER**

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

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”.

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.

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/estrelaxtremetriathlon>
- **Instagram:** https://www.instagram.com/estrela_xtreme_triathlon