



# **REGULAMENTO**

RACE REGULATION

**HALF DISTANCE**

**STARTER DISTANCE**

**2025**

**#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, 12 de Setembro**

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

### **Sábado, 13 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

## **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
- 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.**
- 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.**
- 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.

**MATERIAL OBRIGATÓRIO**

ITEMS	EXT HALF		EXT STARTER	
	BICICLETA	CORRIDA	BICICLETA	CORRIDA
Frontal		✓		
Reservatório de água (min. 500ml)		✓		✓
Telemóvel funcional	✓	✓	✓	✓
Casaco Impermeável	✓	✓	✓	✓
Manta térmica	✓	✓	✓	✓

**Penalizações**

- A falta do telemóvel resultará em **desclassificação!**
- A falta dos restantes items haverá **penalização de 30 minutos por cada item.**

**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**

	<b>Estrela Xtreme Triathlon® HALF</b>		<b>Estrela Xtreme Triathlon® HALF [RELAY]</b>	<b>Estrela Xtreme Triathlon® STARTER</b>	
	<b>Federado</b>	<b>Não Federado [c/ seguro incluído]</b>	<b>Federado *[Não Federado +15€ p/ atleta]</b>	<b>Federado</b>	<b>Não Federado [c/ seguro incluído]</b>
<b>Early Bird's -10% [24H]</b> 01/12/24 a 02/12/24	90 €	103,5 €	121,5 €	54 €	67,5 €
<b>1ª Fase</b> 02/12/24 a 31/07/25	100 €	115 €	135 €	60 €	75 €
<b>2ª Fase</b> 01/08/25 a 31/08/25	115 €	130 €	150 €	75 €	90 €

**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

\*\*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 01 de Dezembro 2024 a partir das 21:00 beneficiarão de um **desconto de 10%** que durará apenas **24h** [até às 20:59 de 02/Dez/2024].

**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.

**REEMBOLSO**

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a **50%** da mesma até dia 15 de maio 2025, exceto taxas administrativas de 10€.

**A partir de 16 de maio de 2025, 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 2025, exceto taxas administrativas de 10€.

**A partir de 16 de maio de 2025, 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](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)