POWERMAN MAFRA **PORTUGAL**

BRIEFING







Bem vindos a Mafra

Bem vindos ao Powerman

Bem vindos ao Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo

Horários

Sábado dia 8 de maio de 2021 de 2021

- 10h00 às 18h00 Secretariado
- 14h00 às 16h30 Check in Powerman. Colocação das bicicletas no Parque de Transição
- **17h00** Briefing em Português
- **17h45** Briefing em Inglês

Domingo, 9 de maio de 2021

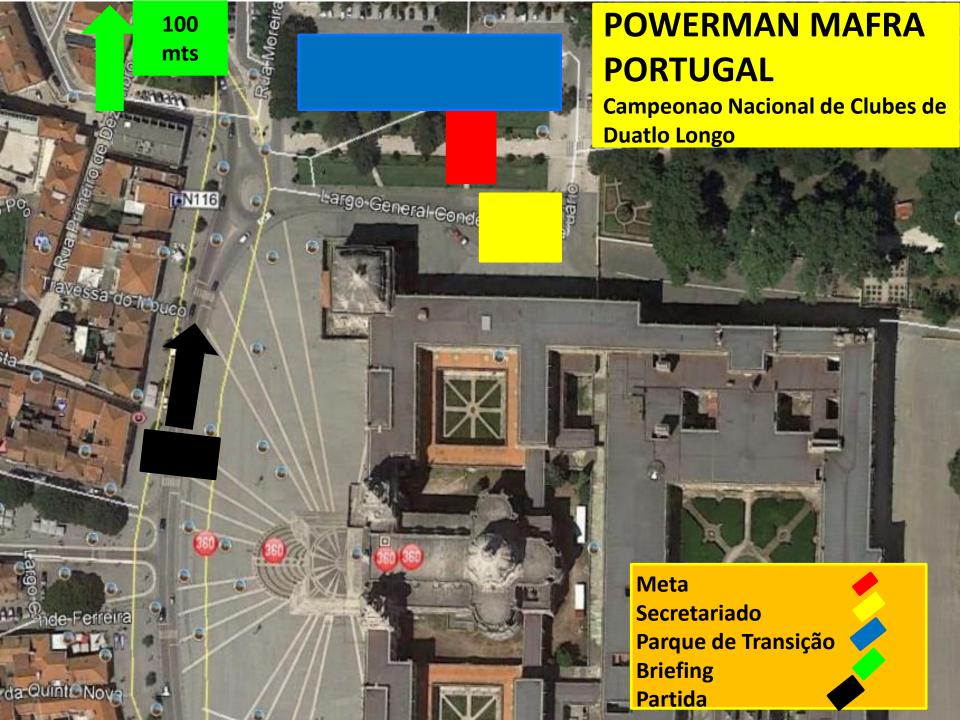
- **06h30 às 15h00** Secretariado
- 07h00 às 08h10 Check in Powerman verificação/colocação de material em falta
- 08h15 Hora limite de permanência de atletas no PT
- 08h30 –Partida do Powerman Mafra Portugal de média distância e Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Longo
- 09h00 Partida do Powerman Mafra Portugal distância curta

Cut Offs

- Final 1^a volta de ciclismo 11h00
- Final do ciclismo 12h30
- Final da prova 13h30

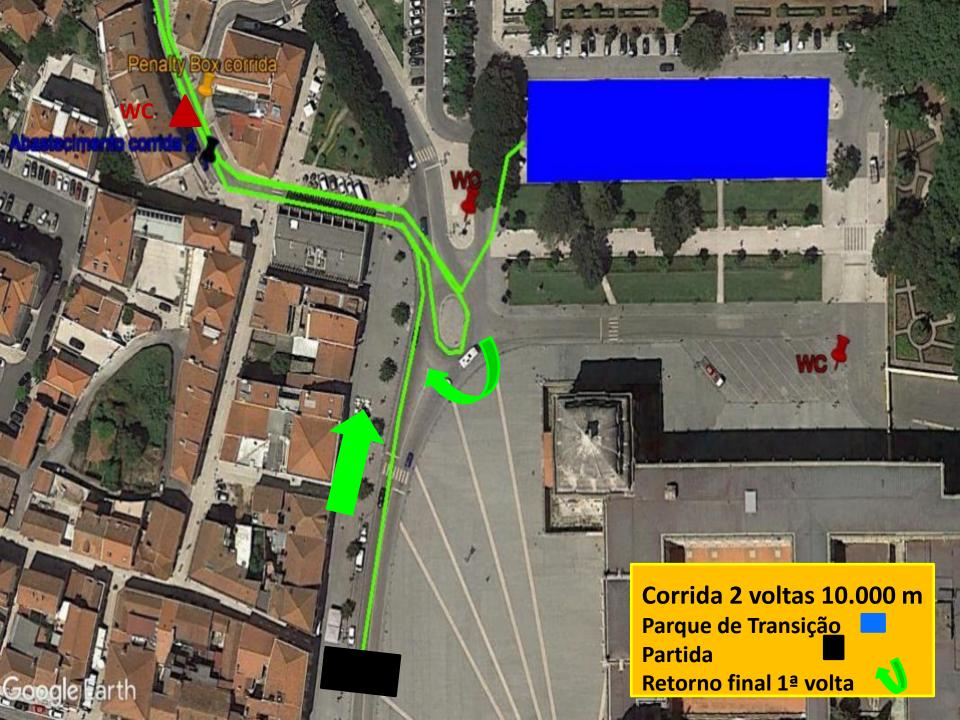
Check Out

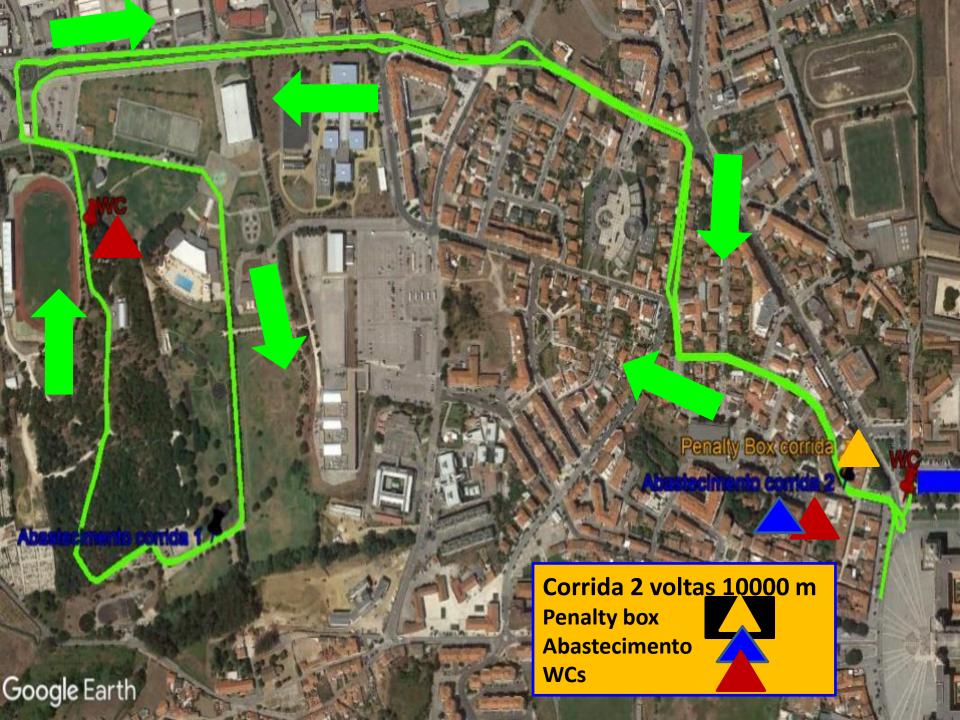
- 12h30 Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição
- O tempo limite para efetuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova

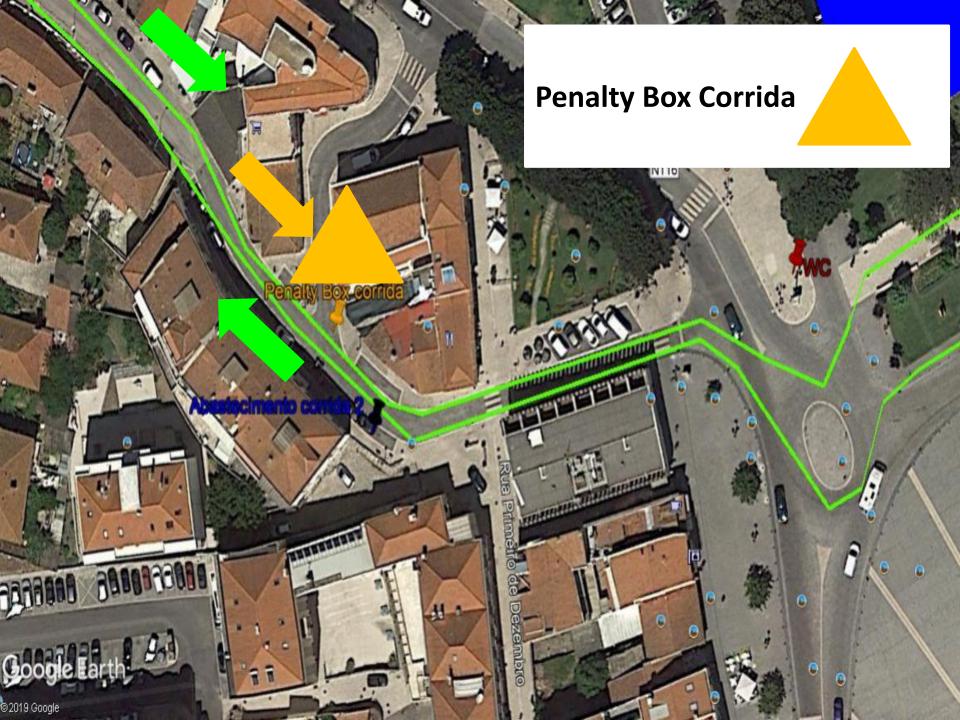


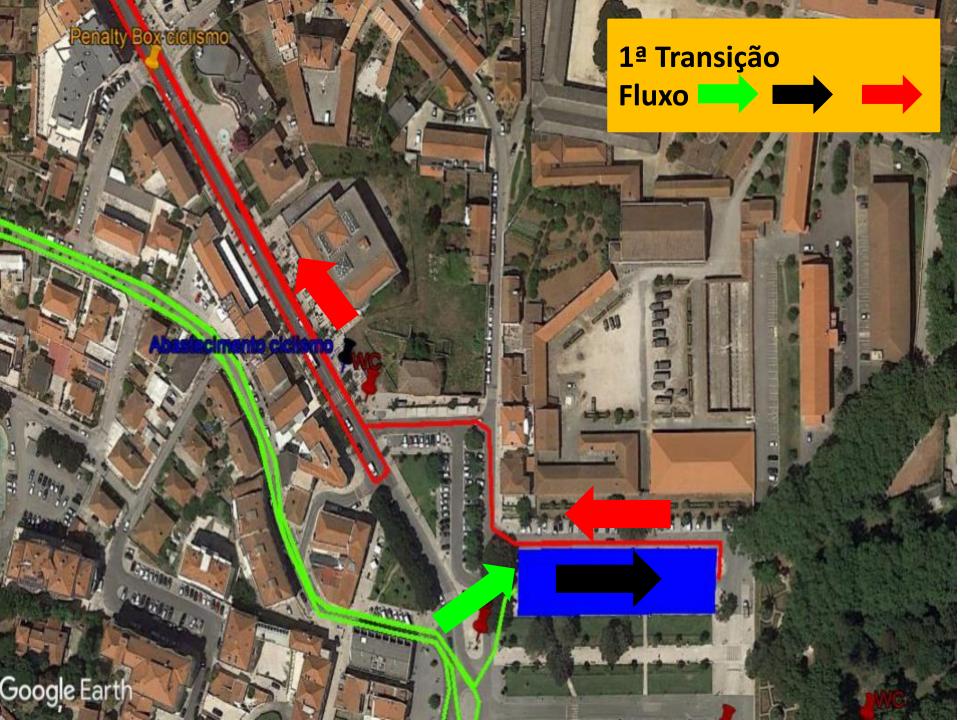
1ª Corrida

- 2 voltas 10.000 metros Longo
- 1 volta 5.000 metros Curto
- Percurso de ida e volta a circular pelo <u>lado esquerdo</u>.
 Retorno junto do Parque de Transição Longo
- Piso misto de calçada, asfalto, terra (pouco).
- Trânsito encerrado, possibilidade de carros e pessoas.
- Abastecimento no início e a meio de cada volta
 - Água, Bebida energética, cola, gel, fruta
 - Possibilidade de abastecimento pessoal a colocar no local
- WC's junto dos abastecimentos (no parque desportivo é um pouco depois em instalações fixas do lado direito)
- Penalty Box no final de cada volta









Ciclismo

- 2 voltas de 28.200 metros, total 56.600 metros Longo
- 1 volta de 28.400 metros Curto
- Percurso sinuoso, constante sobe e desce. Alguns locais perigosos a descer com curvas e devidamente sinalisados
- Dois segmentos com estrada estreita respeitem sff
- Trânsito encerrado
 - Circular com atenção pois há possibilidade de entrarem carros a meio do percurso de moradores que não têm outra estrada alternativa
 - Na subida da Picanceira (retorno para Mafra Kms 17 a 20)
 poderão circular algumas viaturas no sentido da prova.
 Estão devidamente avisados os condutores.

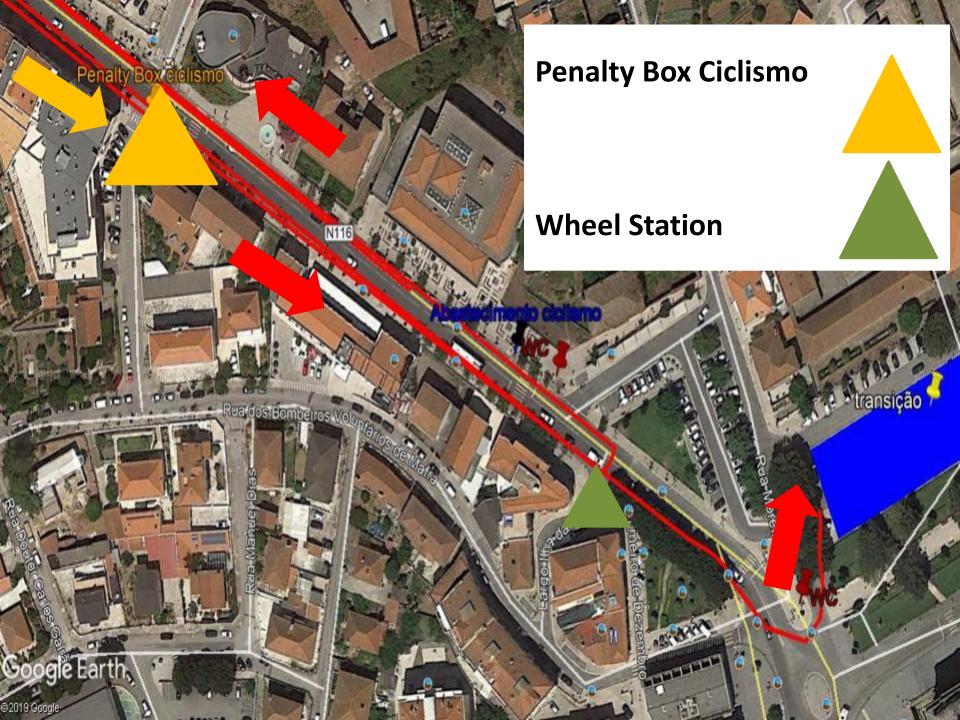
Ciclismo

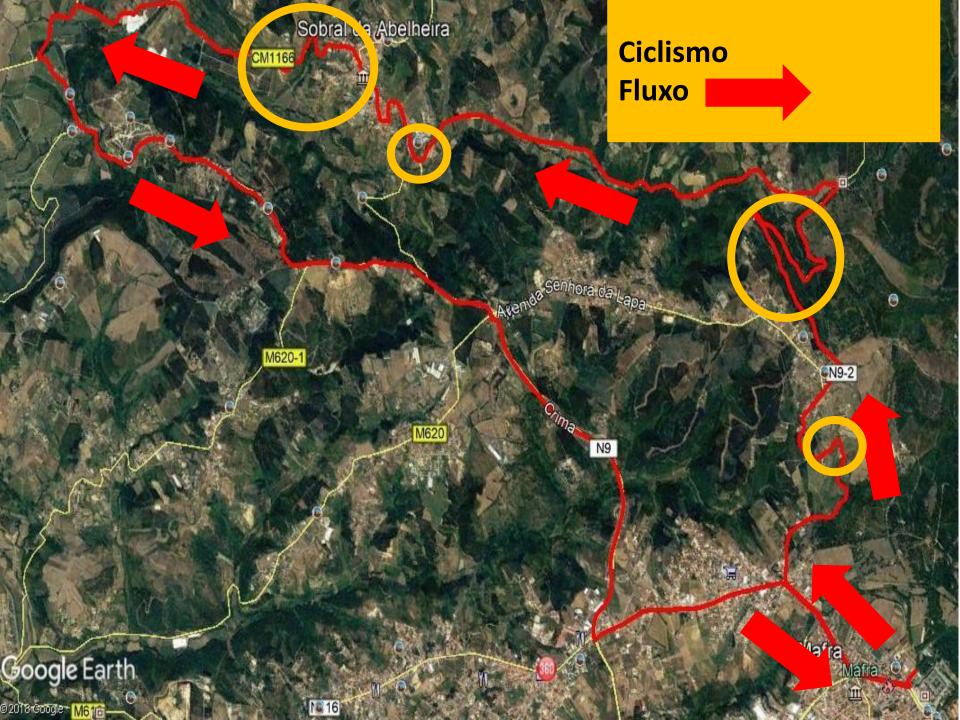
- 1 Abastecimento no retorno Longo
 - Água e bebida isotónica em bidons, barras energéticas e fruta
 - Possibilidade de abastecimento pessoal a ser colocado no local de abastecimento
 - Os bidons e lixo só podem ser deitados fora na zona de abastecimento (quem o fizer fora dessa zona e for controlado pelos árbitros será desclassificado)
- 1 Wheel Station no retorno
 - Atletas podem colocar rodas
 - Existe assistência mecânica

Ciclismo

• É proibido andar na roda

- A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um rectângulo de 12 metros de comprimento. Os atletas têm obrigatoriamente que circular pelo lado direito da estrada, não podem andar ao lado de outro atleta.
- Em caso de ultrapassagem, o atleta 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 rectângulo com 35 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- O atleta controlado pela arbitragem a "andar na roda" cartão azul, terá de ir à Penalty Box, localizada no percurso de ciclismo antes do local de retorno, onde ficará imobilizado durante 5 minutos.

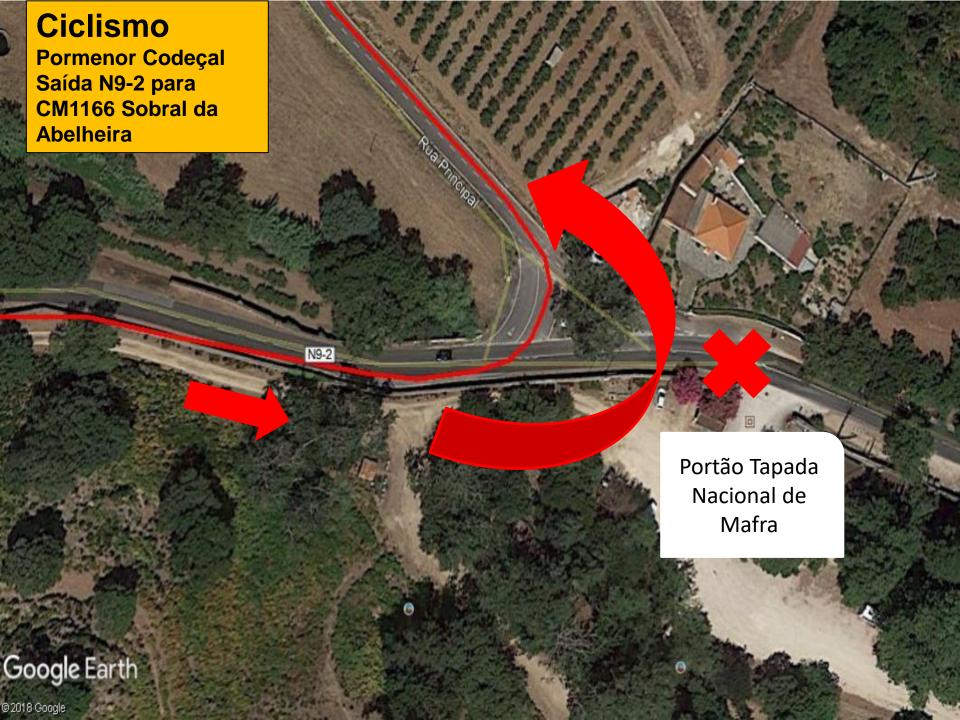




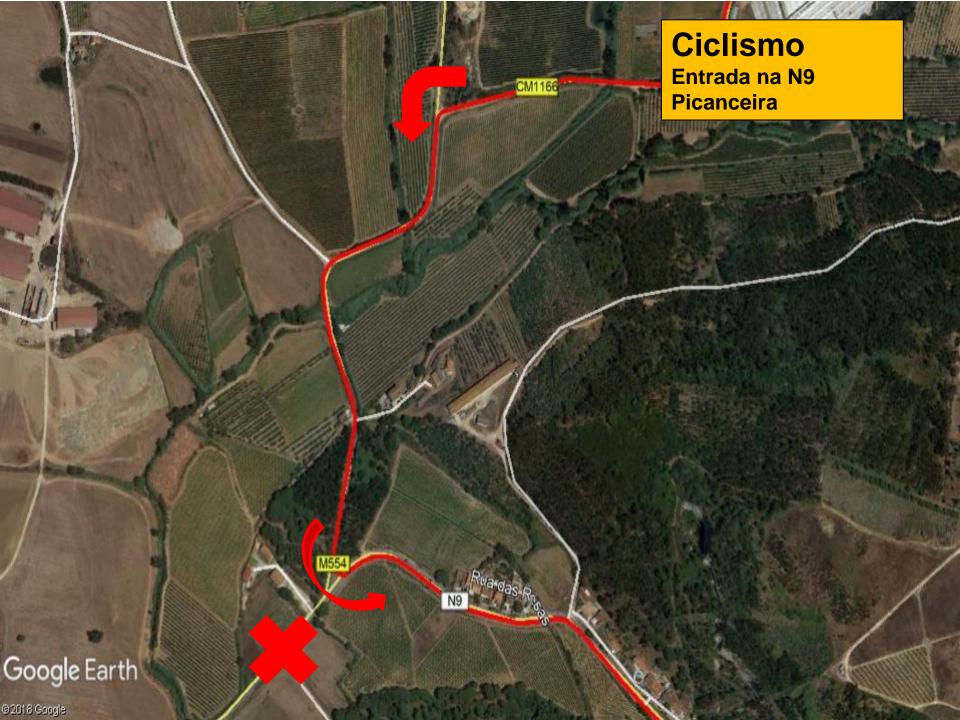




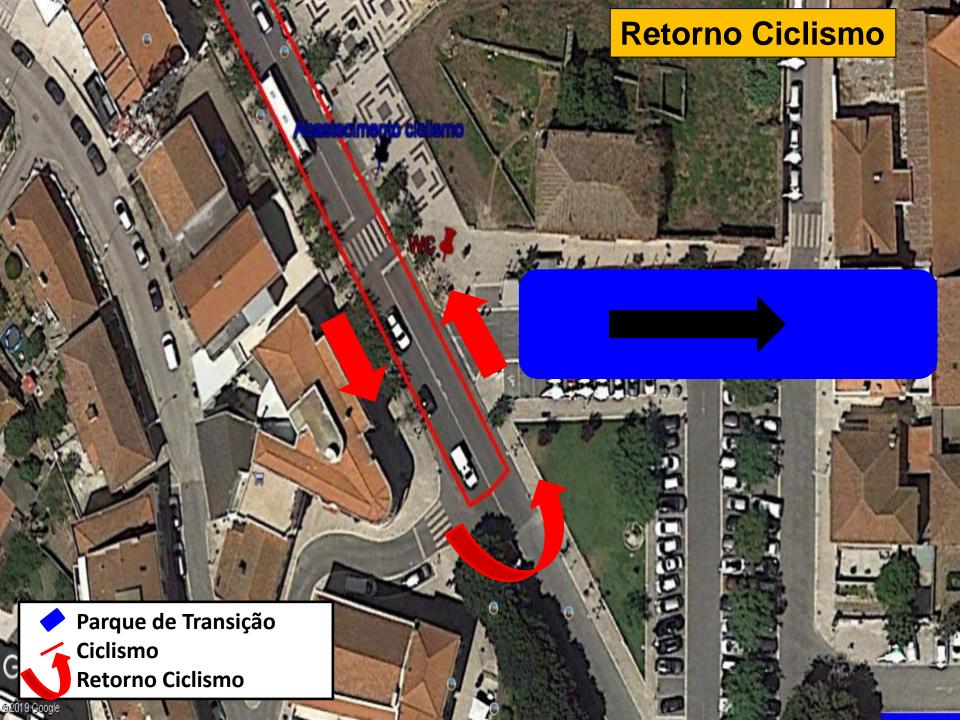


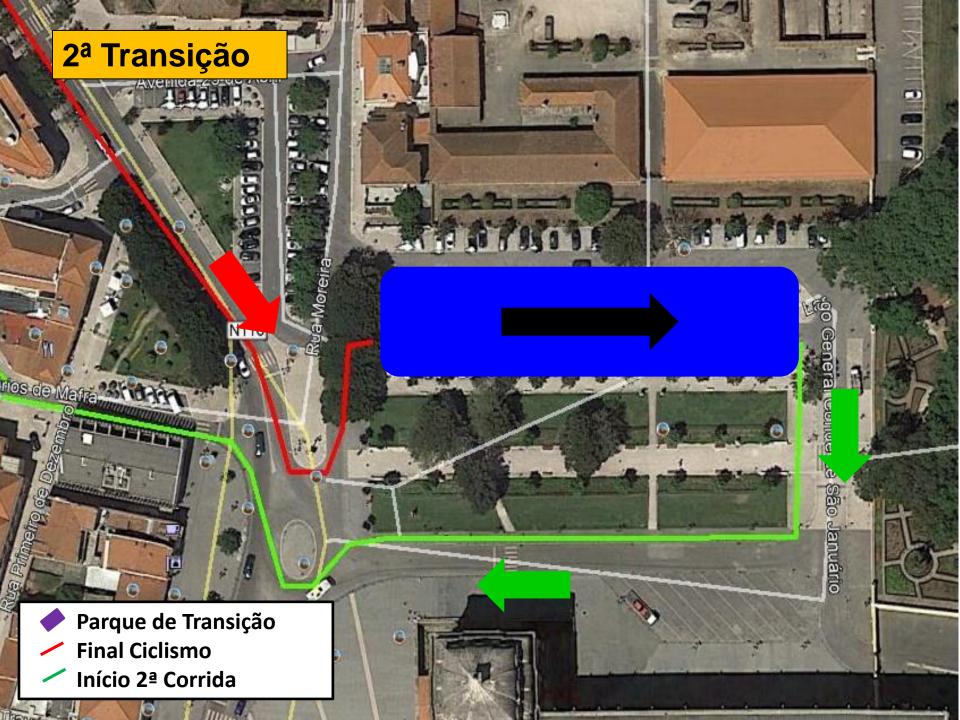






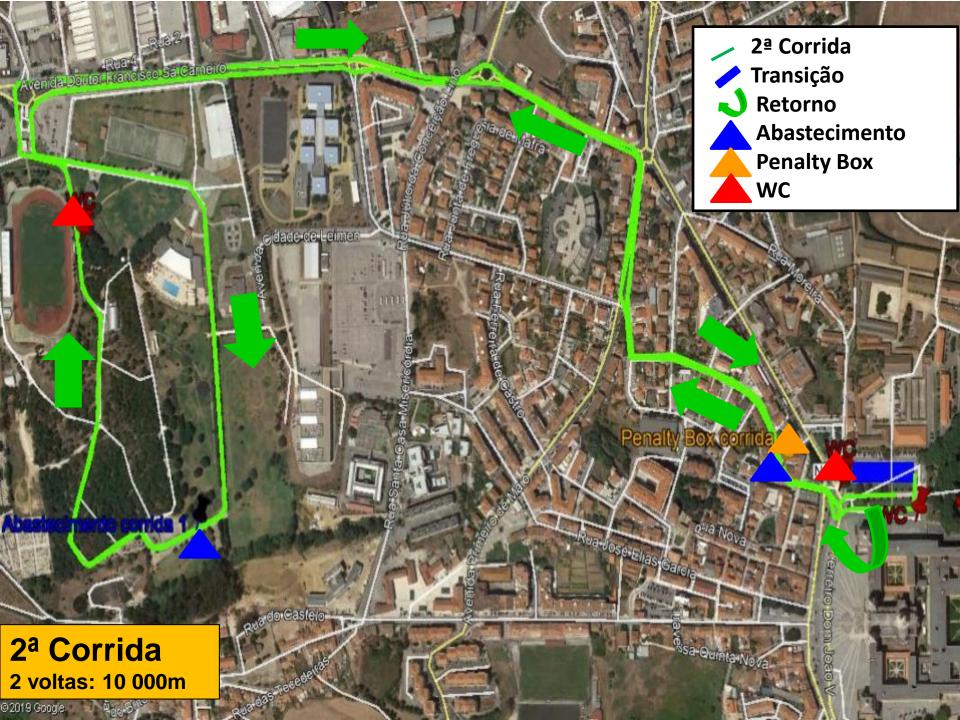


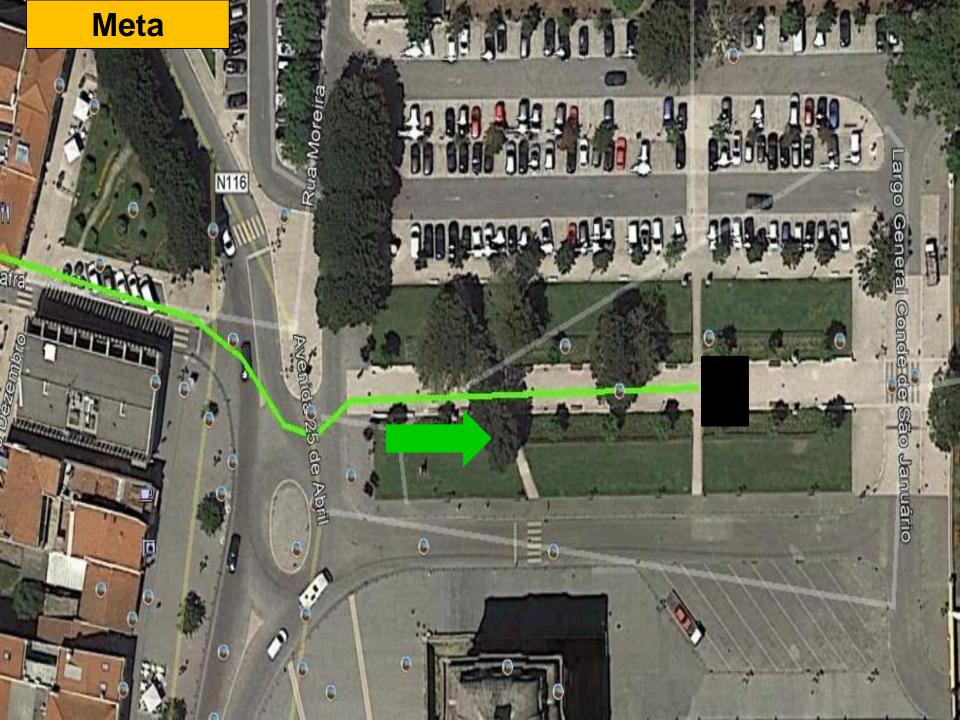




2ª Corrida

- Percurso idêntico à primeira corrida
- 2 voltas 10000 metros Longo
- 1 volta 5000 metros Curto
- Percurso de ida e volta a circular <u>pelo lado esquerdo</u>.
 Retorno junto do Parque de Transição Longo
- Piso misto de calçada, asfalto, terra (pouco).
- Trânsito encerrado, possibilidade de carros e pessoas.
- Abastecimento no início e a meio de cada volta
 - Água, Bebida energética, cola, gel, fruta
 - Possibilidade de abastecimento pessoal a colocar no local
- WC's junto dos abastecimentos (no parque desportivo é um pouco depois)
- Penalty Box no final de cada volta
- Encerramento do controlo de meta às 13h30



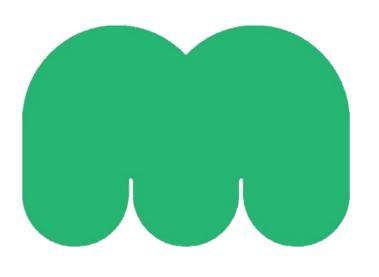


Condições Meteorológicas

- Temperatura do ar: 12°C a 17°C
- Vento: 15 A 20 km/h de Oeste rodando para NW
- Céu: Nuvens e Aguaceiros

Outras Informações

- Não há balneários
- Não há local para deixar mochilas
- Apoio mecânico a bicicletas sábado a partir das 14h00 e domingo a partir das 07h00. Durante a prova no retorno junto do abastecimento.
- Não esquecer:
- √ 12h30 check out
- ✓ Entrega de prémios só Classificações gerais absolutas logo após terminares os três primeiros atletas e equipas (1 representante por equipa)
- Ajudem-nos a preservar o local da prova e deixem o lixo junto dos abastecimentos



Mafra

Boa Prova!





