

SINES TRIATHLON

2KM ≈ 80KM ≈ 18KM

GUIA DO TRIATLETA

20
25





ORGANIZAÇÃO

APOIO INSTITUCIONAL



PATROCINADORES



NUTRITIONAL PARTNER

HOTEL OFICIAL

MEDIA PARTNERS



APOIO

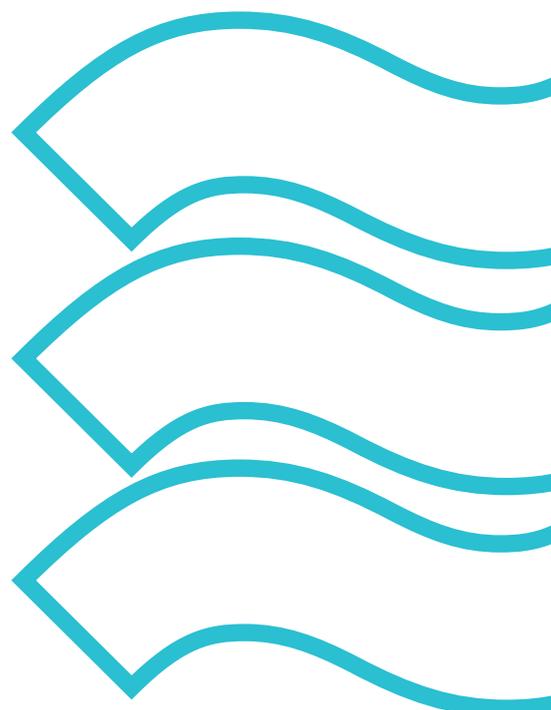
A segunda edição do Sines Triathlon chega a 21 de setembro, desafiando os triatletas para 2 km de natação, 80 km de ciclismo e 18 km de corrida, num total de 100km!

Mil e cem triatletas aceitaram o desafio de participar individualmente e por estafetas.

A prova começa na Praia Vasco da Gama, com a partida em sistema de rolling start, para beneficiar a experiência dos participantes. Os 2.000 metros de natação são de volta única, com passagem dos triatletas pelo areal a meio do percurso. Seguem-se 80 km de ciclismo e 18 km de corrida, ambos os segmentos com um percurso de três voltas. A consagração será no Passeio Vasco da Gama. No presente guia, apresentamos todas as informações.

A organização do Sines Triathlon deseja um excelente evento.

Vemo-nos a 21 de setembro!



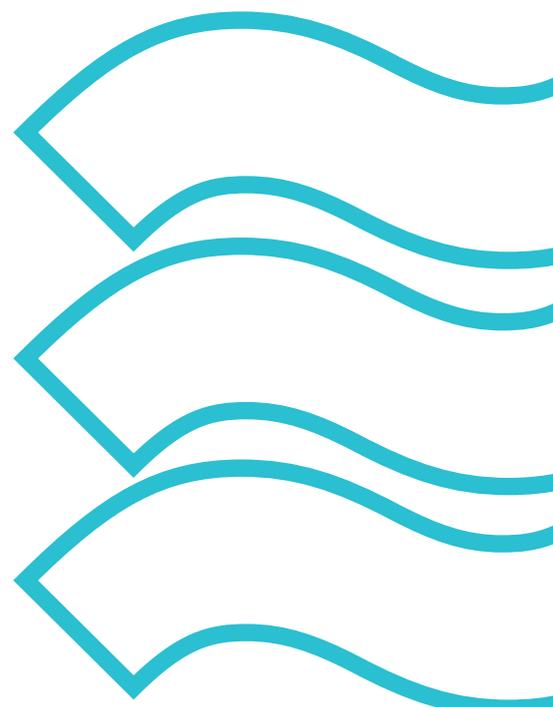
“A 21 de setembro, vamos concretizar mais uma aventura!

A segunda edição do Sines Triathlon está quase a chegar e queremos que seja um evento inesquecível. Serão 100 km de pura emoção!

A organização – HMS Sports e Câmara Municipal de Sines – e os parceiros do evento – Triatlo Vasco da Gama, Estação Náutica de Sines, OntriSports, Specialized, Vitalis, Doublet, GoldNutrition, Sines Sea View, Triatl3ta, OPraticante.pt e GoGoSqueez– desejam-lhe uma excelente prova.

Estaremos na meta para aplaudir a sua conquista!”

Hugo Sousa
DIRETOR-GERAL HMS SPORTS



PROGRAMA

SEXTA 19 SET

14H00 às 18H00 _ SECRETARIADO NO HOTEL SINES SEA VIEW

SÁBADO 20 SET

09H00 às 11H00 _ PERÍODO DE AMBIENTAÇÃO AO SEGMENTO DE NATAÇÃO // PRAIA DA BAÍA DE SINES

10H00 às 17H00 _ SECRETARIADO NO HOTEL SINES SEA VIEW

14H00 às 18H00 _ EXPO RACE VILLAGE // PASSEIO VASCO DA GAMA

14H30 às 18H00 _ CHECK-IN // VERIFICAÇÃO TÉCNICA (BICICLETA) E COLOCAÇÃO DA BICICLETA NO PASSEIO VASCO DA GAMA

NOTA é obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova, pulseira de atleta, bicicleta, o saco azul e o saco vermelho

DOMINGO 21 SET

06H30 às 07H30 _ COLOCAÇÃO DO CAPACETE, NUTRIÇÃO E AJUSTES TÉCNICOS DE ÚLTIMA HORA NO PARQUE DE TRANSIÇÃO // NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DOMINGO

NOTA é obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova, pulseira do atleta e o chip

07H35 _ HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA DE ATLETAS NO PARQUE DE TRANSIÇÃO

07H30 às 07H50 _ AQUECIMENTO // PRAIA BAÍA DE SINES

07H55 _ ALINHAMENTO NAS BOXES DE PARTIDA

08H00 _ PARTIDA ELITE

08:00:30S _ INÍCIO ROLLING START

08H00 às 16H00 _ EXPO RACE VILLAGE // PASSEIO VASCO DA GAMA

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

11h20 HORA LIMITE PARA INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DE CICLISMO

CUT OFF estará instalado no final da Av. Vasco da Gama, no sentido Porto Covo, aproximadamente ao km 52; após o tempo limite os atletas serão impedidos de circular na zona de retorno do percurso dada a necessidade de abrir a circulação automóvel

12H00 _ CERIMÓNIA DE PÓDIO

VENCEDORES ABSOLUTOS // 3 PRIMEIRAS EQUIPAS // 3 PRIMEIRAS ESTAFETAS

12H20 HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

14H50 HORA LIMITE PARA CONCLUIR A PROVA

14H00 _ PÓDIO AGE-GROUPS e PÓDIO HMS TRIATHLON SERIES

16H00 _ ENCERRAMENTO EVENTO



KIT TRIATLETA

LEVANTAMENTO //

- _ 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.



HOTEL SINES SEA VIEW

19 SET // 14H - 18H

20 SET // 10H - 17H

COMPOSIÇÃO //



*Dada no check-in com o chip

LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES
LIQUIDAÇÕES



AMBIENTAÇÃO NATAÇÃO

Os triatletas poderão efetuar a ambientação ao percurso de natação entre as 09h00 e as 11h00 de 20 de setembro



**PRAIA
BAÍA DE SINES**

20 SET // 09H - 11H

CAMPANHA



20% DESCONTO*

ATÉ 28 SETEMBRO inclusive

PRODUTOS EM STOCK DA MARCA HUUB

* para inscritos no evento

* obrigatória apresentação do comprovativo de inscrição

925009013 || anabela.santos@ontrisports.com



EXPORACE VILLAGE

A Expo Race Village é um espaço privilegiado para as marcas interessadas estarem presentes e divulgarem os seus produtos.



**PASSEIO
VASCO DA GAMA**

20 SET // 14H - 18H

21 SET // 08H - 16H

CHECK-IN

Será feita a verificação técnica da bicicleta, a colocação da mesma e dos sacos de transição, e a validação do chip eletrónico que será fornecido na tenda de check-in.

ATENÇÃO

- _ Não é permitida a colocação da bicicleta no dia da prova;
- _ É obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova, pulseira de atleta, saco azul e saco vermelho;
- _ É obrigatório usar a pulseira de atleta fornecida no kit;
- _ Não é necessário levar o capacete no sábado, para o check-in
- _ A organização fornece chip electrónico a todos os atletas. Será entregue no momento do Check-In e será feita a sua validação;

IMPORTANTE

O PT estará preparado com uma estrutura para os sacos de transição, separada das bicicletas. Os sacos terão cores diferentes: Azul e vermelho; os locais a colocar estarão devidamente identificados.

O material do ciclismo deverá ficar, obrigatoriamente, dentro do saco azul, no bengaleiro específico. Exceções:

- _ os sapatos de ciclismo poderão ficar junto à bicicleta ou presos nos pedais;
- _ o capacete poderá ficar junto à bicicleta;
- _ a nutrição individual poderá ficar na bicicleta.

O material de corrida (sapatos, óculos, nutrição, chapéu, meias, etc.) deverá ficar, obrigatoriamente, dentro do saco vermelho, no bengaleiro específico.

O ATLETA PODE ACEDER AOS SACOS AZUL E VERMELHO NO DOMINGO DAS 6H30 ÀS 7H30



PASSEIO VASCO DA GAMA

20 SET
14H30 - 18H00

RACE DAY



CORTES TRÂNSITO

AVENIDA VASCO DA GAMA //

De 19 de setembro às 8h00 até 21 de setembro às 20h00

MARGINAL COSTA NORTE //

20 de setembro _ 8h30 às 12h00

21 de setembro _ 7h30 às 14h00

CM1109 SÃO TORPES - PORTO COVO //

21 de setembro _ 7h30 às 12h30

ONDE ESTACIONAR?



PREPARAÇÃO

Colocação do capacete e de outros materiais, nutrição e realização de ajustes técnicos de última hora.

NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DIA DA PROVA.

É OBRIGATÓRIO APRESENTAR O DORSAL OFICIAL DA PROVA, A PULSEIRA DE ATLETA E O CHIP.

ATENÇÃO

No domingo, o atleta pode aceder aos sacos de transição (azul e vermelho).

O PT estará preparado com duas zonas distintas de estruturas para os sacos: zona saco azul início do PT, zona saco vermelho, fim do PT, separadas das bicicletas, devidamente identificadas.

O **material do ciclismo** deverá ficar, **obrigatoriamente**, dentro do **saco azul** e no bengaleiro específico. Exceções:

- _os sapatos de ciclismo poderão ficar junto à bicicleta ou presos nos pedais;
- _o capacete poderá ficar junto à bicicleta.
- _a nutrição individual poderá ficar na bicicleta

O **material de corrida** (sapatos, óculos, nutrição, chapéu, meias, etc.) deverá ficar, **obrigatoriamente**, dentro do **saco vermelho**, no bengaleiro específico.

_Haverá uma zona de bengaleiro (opcional), onde poderá deixar os bens pessoais, que poderão ser recolhidos pelo atleta assim que finalizar a prova.

HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA NO PT: 07H35



**PASSEIO
VASCO DA GAMA**

06H30 - 07H30



2KM

NATAÇÃO



NATAÇÃO 2KM

07H30 às 07H50 _ AQUECIMENTO // PRAIA BAÍA DE SINES

07H55 _ DIVISÃO dos atletas por boxes de tempo e encaminhamento dos primeiros atletas para os corredores de partida.

08H00 _ PARTIDA ELITE

08:00:30S _ INÍCIO ROLLING START

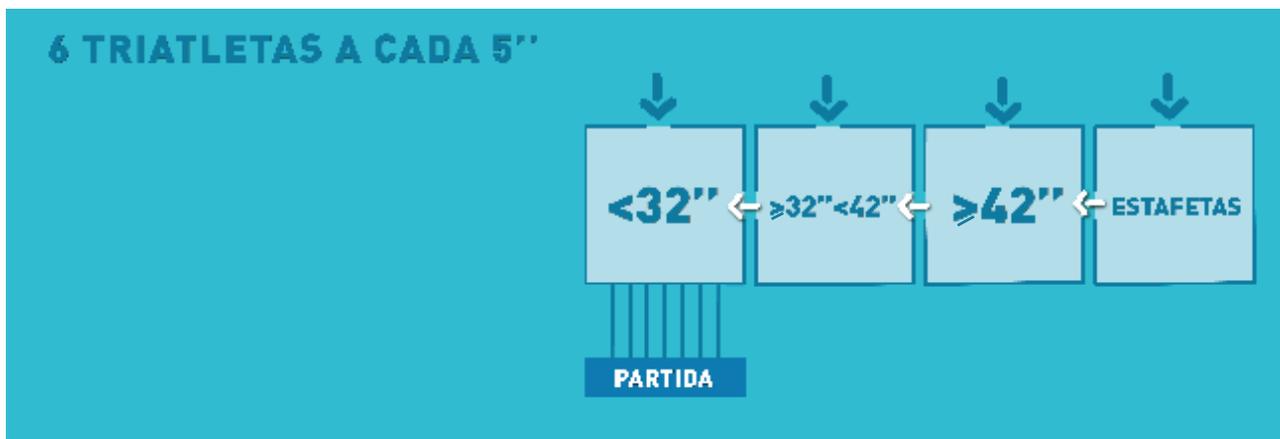
NO FINAL DO ROLLING START, SERÁ DADA A PARTIDA DAS ESTAFETAS

ROLLINGSTART

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 de acordo com o tempo, 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.



DINÂMICA ROLLING START//

Existirão três caixas, em terra, onde os triatletas se devem distribuir de acordo com o tempo estimado para concluir o percurso de natação - 2 km.

A divisão prevista será a seguinte:

< 32 minutos triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo inferior a 32:00 minutos;	≥ 32 min a < 42 minutos triatletas que pretendem concluir o segmento de natação entre 32:00 minutos e inferior a 42:00 minutos;	≥ 42 minutos triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo igual ou superior a 42:00 minutos.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Depois de todos os triatletas estarem distribuídos pelas três caixas, a organização encaminhará os mesmos para os corredores de partida onde a cada cinco segundos sairão seis triatletas. O Cut-Off do segmento de natação é 01h00 após o início da prova de cada atleta.

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 cumprimento / conhecimento do respetivo percurso previamente anunciado.
- _ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- _ Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no kit de participação, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- _ O uso do fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22°.
- _ É permitida a utilização de boia de segurança.

ESTAFETAS //

Os atletas inscritos em estafetas deverão alinhar na box criada para as estafetas, devidamente identificada, após a box ≥ 42 minutos.

A partida do segmento de natação para as Estafetas será dada após a saída dos atletas da box ≥ 42 minutos.

Cada segmento (natação, ciclismo ou corrida) deverá ser cumprido por um dos elementos da estafeta, não sendo possível que o mesmo atleta cumpra os três segmentos.

O **chip serve de testemunho**. A passagem do mesmo deverá ser realizada da seguinte forma: o **atleta que irá realizar o segmento de ciclismo deverá aguardar junto da sua bicicleta pelo atleta que concluiu o segmento de natação, o qual lhe deverá entregar o chip**. O atleta que irá realizar o segmento de ciclismo deverá colocar o chip no tornozelo e iniciar a sua prova.



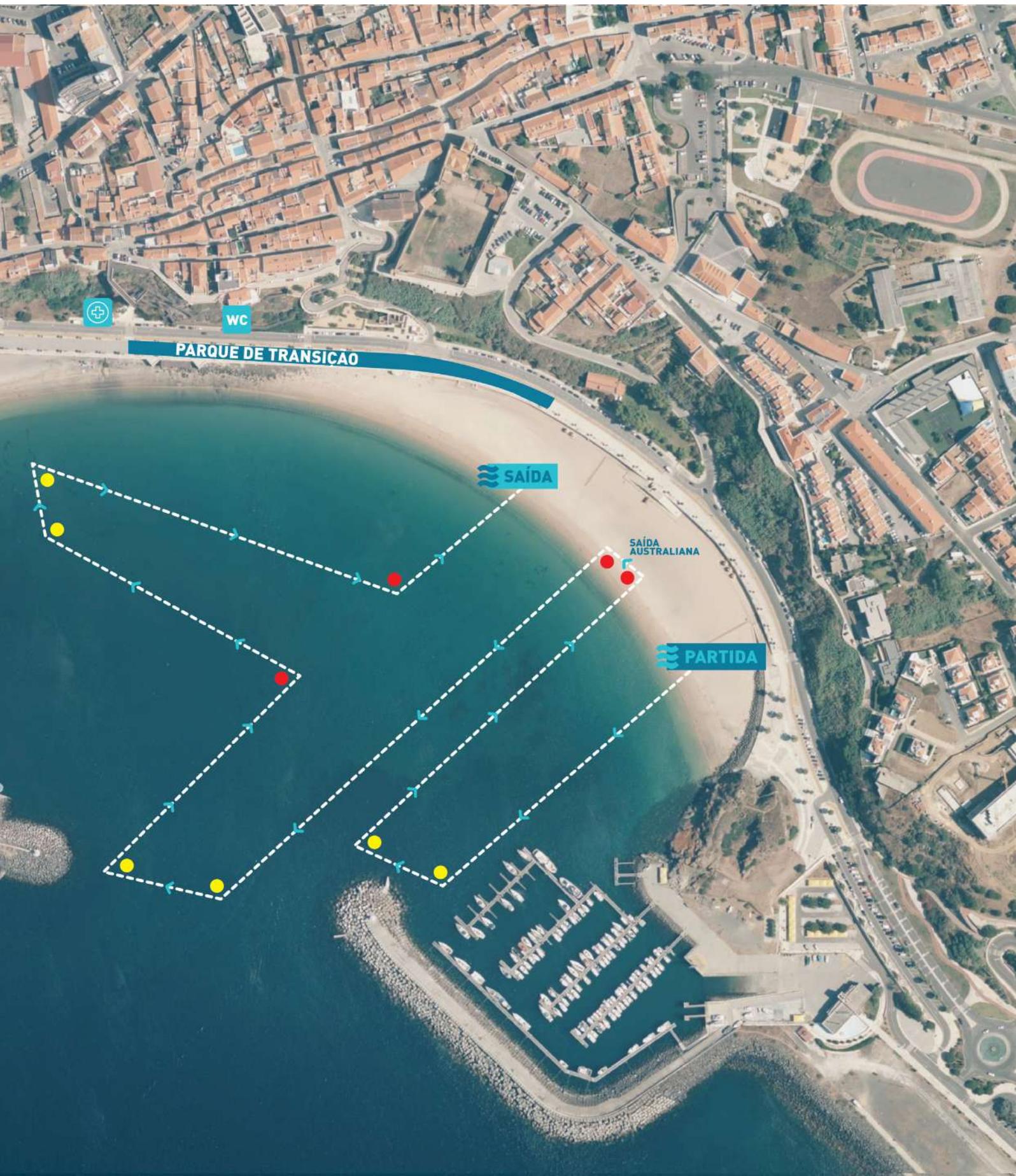
O TEMPO LIMITE PARA REALIZAR O SEGMENTO DE NATAÇÃO É DE 1HORA, APÓS O INÍCIO DA PROVA

PERCURSO 2KM

● BÓIAS MARCAÇÃO PERCURSO (À MÃO DIREITA)

● BÓIAS VERMELHAS (À MÃO ESQUERDA)

➤ DIREÇÃO DO PERCURSO



WC

PARQUE DE TRANSIÇÃO

SAÍDA

SAÍDA AUSTRALIANA

PARTIDA

PARQUE TRANSIÇÃO

INFORMAÇÕES //



PASSEIO VASCO DA GAMA

- _ O lugar de cada triatleta no Parque de Transição está identificado com o seu número de dorsal.
- _ O triatleta é responsável por colocar o equipamento de natação dentro do saco azul;
- _ Este saco deve ficar no parque de transição, no local reservado para os sacos azuis, no espaço atribuído ao triatleta, identificado com o número de dorsal.

ESTAFETAS //

- _ O atleta que efetuar o segmento de ciclismo deverá aguardar junto da sua bicicleta pelo elemento que concluiu o segmento de natação, o qual lhe entregará o chip
- _ A passagem de testemunho entre o/a atleta da natação e o/a atleta do ciclismo é efetuada neste local;
- _ O chip serve de testemunho;
- _ O atleta que irá realizar o segmento de ciclismo deverá colocar o chip no tornozelo e iniciar a sua prova.



80 KM

CICLISMO





Tarmac SL8

UMA BICICLETA PARA DOMINAR TUDO



Specialized S-Works Tarmac SL8

www.specialized.com

CICLISMO 80KM

O percurso de ciclismo é composto por **três voltas** de **aproximadamente 27 km**.

Os pontos com **maior elevação** são os **quilômetros 34,7 km e 78,7 km** com **70 metros de altitude**, com um **acumulado de aproximadamente 449 metros**

ALTIMETRIA

ALTIMETRIA ACUMULADA APROXIMADAMENTE 449 METROS



PERCURSO 80KM



Partida do segmento de ciclismo no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama no sentido sul // A26-1 // na rotunda do estaleiro “Conduril” seguir em frente no sentido da rotunda Terminal XXI // efetuar a rotunda na mão // sair da rotunda para a estrada N120-1 no sentido Porto Covo // virar à direita para a estrada M1109 no sentido Porto Covo // efetuar retorno cerca de 200m após a praia da Samoqueira // estrada M1109 no sentido de Sines // virar à esquerda para estrada N120-1 no sentido de Sines // na rotunda Terminal XXI efetuar a rotunda em contra mão // sair da rotunda entrando na mão e no sentido de Sines // na rotunda do estaleiro “Conduril” seguir em frente // A26-1 // Av. Vasco da Gama (os atletas efetuam 3 voltas exatamente iguais) terminam o segmento de ciclismo no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama.



DESVIO

KM 20.4 **KM 46.8** **KM 73.2** **SENTIDO SINES**



ZONA PERIGOSA
REDUÇÃO DE VELOCIDADE
OBRIGATÓRIA!



RETORNO PRAIA DA SAMOQUEIRA

PORTO COVO

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, 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 25 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta.

CONSULTE AQUI O 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 de 35 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 PT.

_ 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.



11H20

HORA LIMITE PARA INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DE CICLISMO

CUT OFF ESTARÁ INSTALADO NO FINAL DA AV. VASCO DA GAMA, NO SENTIDO PORTO COVO, APROXIMADAMENTE AO KM 52

APÓS O TEMPO LIMITE OS ATLETAS SERÃO IMPEDIDOS DE CIRCULAR NA ZONA DE RETORNO DO PERCURSO DADA A NECESSIDADE DE ABRIR A CIRCULAÇÃO AUTOMÓVEL

ABASTECIMENTOS //



20,4KM // 46,8KM // 73,2KM

- _ Água **Vitalis**
- _ Bebida isotónica Hydrate Isotonic H30 Limão da **GoldNutrition**

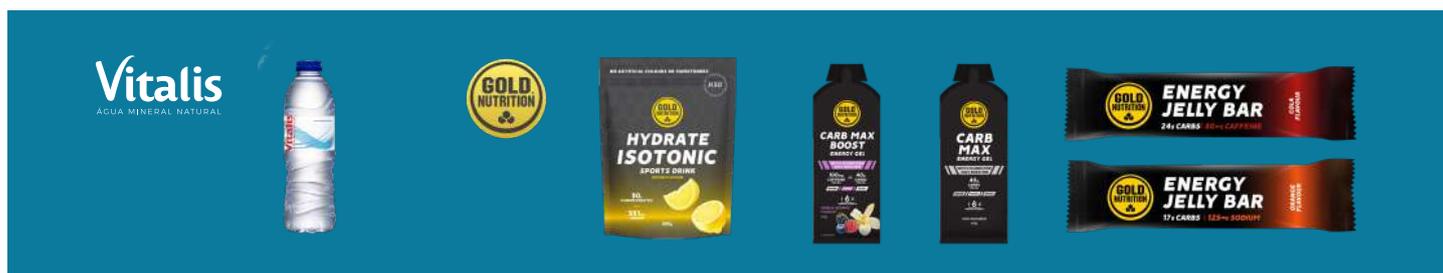
TROCA DE BIDONS



33,4KM // 60KM

- _ Água **Vitalis**
- _ Géis **GoldNutrition** (*) Carb Max sem sabor e Carb Max Boost baunilha e frutos vermelhos
- _ Barras energéticas **GoldNutrition** (*) : Jelly Bar Cola (com cafeína) e Laranja (com eletrólitos)
- _ Fruta

*COM OU SEM CAFEÍNA // GÉIS E BARRAS ESTARÃO DEVIDAMENTE IDENTIFICADOS.



Os atletas poderão fazer **troca de bidons** aos **quilómetros 20.4 , 46.8 e 73.2**.
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.

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS //

- _ Zona de meta
- _ Junto aos abastecimentos nos KM's:
 - _ 20.4, 33.4, 46.8, 60 e 73.2.

ASSISTÊNCIA MÉDICA //

- _ Zona de meta
- _ No percurso

ASSISTÊNCIA MECÂNICA //

20 SET

- _ CHECK-IN, das 14:30 às 18:00

21 SET

- _ Parque de Transição, das 6:30 às 7:30
- _ Segmento de ciclismo, junto aos abastecimentos;
- _ junto ao retorno do ciclismo no Passeio Vasco da Gama.

PARQUE TRANSIÇÃO

INFORMAÇÕES //



PASSEIO VASCO DA GAMA

_ Após desmontar da bicicleta, o triatleta deverá dirigir-se ao seu local no parque de transição e efetuar a transição:

- _ colocar a bicicleta na estrutura
- _ só é permitido desafivelar e retirar o capacete após a bicicleta estar pousada na estrutura;
- _ junto da bicicleta, só poderão ficar os sapatos, desde que presos nos pedais;
- _ recolher o saco vermelho, que se encontra no bengaleiro, e trocar de roupa;
- _ após a troca de roupa, o triatleta deve colocar o material de ciclismo dentro do saco e voltar a colocar o saco no bengaleiro, no local identificado com o seu numero de dorsal;

ESTAFETAS //

_ o atleta que irá realizar o segmento de corrida deverá aguardar junto ao local da bicicleta pelo atleta que concluiu o segmento de ciclismo, o qual lhe deverá entregar o chip. O atleta que irá iniciar o segmento de corrida deverá colocar o chip no tornozelo.



DESENHADO PELO VENTO

Capacete Evade III



O capacete de corrida mais caro no planeta agora respira melhor.
O D.S. World Evade III foi remodelado de dentro para fora para respirar melhor,
fazendo-o se mover ainda mais rápido para mais etapas.

DS WORLD

18KM

CORRIDA



CORRIDA 18KM

O percurso de atletismo tem partida e chegada no Passeio Vasco da Gama. É composto por três voltas de 6 km, e perfaz um total de 18 km. O percurso é totalmente plano, combinando asfalto, calçada e ciclovia

REGRAS

- _ É obrigatório o uso de dorsal 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 os 18 km, os **triatletas terão de dar três voltas**, sendo o **controlo de cada volta feito através de pulseiras** a entregar aos triatletas, no Passeio Vasco da Gama (ver infografia página 32 e 33). **Existirão pulseiras com duas cores distintas** e em **cada volta será entregue a pulseira correspondente***. Quando o **triatleta tiver duas** pulseiras, saberá que lhe falta apenas uma volta, para concluir o **Sines Triathlon**.

1ª VOLTA

2ª VOLTA



12H20

HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

PERCURSO 18KM



Partida do segmento de corrida no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama no sentido sul // efetuar **1º retorno** no final do passeio marítimo // passeio marítimo da Av. Vasco da Gama no sentido norte // Av. da Costa do Norte // efetuar **2º retorno** aproximadamente 200m após a rotunda em calçada portuguesa // Av. da Costa do Norte no sentido da Av. Vasco da Gama // passeio marítimo (os atletas efetuam 3 voltas exatamente iguais) terminam o segmento de corrida e a prova no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama.



PONTO DE
CONTROLO
DE VOLTAS



ESTRADA



ABASTECIMENTO //



- _ Água **Vitalis**
- _ Bebida isotónica Hydrate Isotonic H30 limão da **GoldNutrition**
- _ Géis **GoldNutrition** (*) Carb Max sem sabor e Carb Max Boost baunilha e Frutos vermelhos
- _ Barras energéticas **GoldNutrition** (*) Jelly Bar Cola (com cafeína) e Laranja (com eletrólitos)
- _ Fruta
- _ Cola

*COM OU SEM CAFEÍNA // GÉIS E BARRAS ESTARÃO DEVIDAMENTE IDENTIFICADOS.



INSTALAÇÕES SANITÁRIAS //

- _ Zona de meta
- _ Junto aos abastecimentos nos KM's:
 - _ 2, 5.2, 8.2, 11.3, 14.4 e 17.4.

ASSISTÊNCIA MÉDICA //

- _ Zona de meta
- _ No percurso

TEMPOS LIMITES



1H

O atleta deve realizar o segmento de natação no tempo máximo de 1 hora, após o início da sua prova.



11H20

Hora limite para iniciar o último troço de ciclismo
O cut off estará instalado no final da Av. Vasco da Gama, no sentido Porto Covo, aproximadamente ao km 52.



12H20

Hora limite para iniciar o último o segmento de corrida

Hora limite para concluir o Sines Triathlon

14H50

META



CONSAGRAÇÃO

ZONA DE ENTRADA FAMÍLIA & ESTAFETAS //



**PASSEIO
VASCO DA GAMA**

O triatleta poderá cruzar a linha de meta na companhia dos filhos.

Teremos um espaço reservado na zona da chegada para a concentração das crianças e jovens.

As crianças e jovens apenas se deverão dirigir a este local perto da hora prevista de chegada do pai ou da mãe.

O mesmo se aplicará às Estafetas. Os elementos da estafeta podem cruzar juntos a linha de meta.

TENDA CHEGADA //

Assim que terminar a prova, o atleta deverá dirigir-se à tenda de chegada para receber a medalha de participação e o kit de finisher, respeitando o sentido de circulação que estará identificado.

ZONA DE META //



KIT DE META //



PÓDIO //

12H00 _ Entrega de prémios aos três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos, às três primeiras equipas e três primeiras estafetas.

14H00 _ Entrega de prémios aos Age Groups e Vencedores do HMS Triathlon Series

PRÉMIOS //

- _ três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos: Taça
- _ três primeiras equipas: Troféu
- _ três primeiras estafetas: Troféu
- _ três primeiros classificados masculinos e femininos por age groups: Troféu

RESULTADOS //

No domingo, no sítio oficial do evento, ficarão disponíveis para consulta:

- _ os resultados;
- _ os diplomas eletrónicos de participação.

sinestriathlon.pt

LIVE RESULTS //

A 21 de setembro, é possível o acompanhamento em tempo real da prova de cada triatleta.

O live results ficará disponível em sinestriathlon.pt, sendo necessário efetuar a pesquisa pelo número de dorsal do triatleta.

FOTOS & VÍDEOS //

As imagens do evento poderão ser consultadas:



Reportagem fotográfica :

FOTOP

RECOLHA DO MATERIAL //

Após o último atleta terminar o segmento de ciclismo, poderá fazer o levantamento do material de natação e de ciclismo.

Para o levantamento do material, é obrigatória a apresentação do dorsal oficial da prova e a entrega do chip eletrónico fornecido no momento do check-in. Caso não devolva o chip terá que efectuar o pagamento no valor de 80€.

Os bens pessoais deixados no bengaleiro poderão ser levantados assim que finalizar a prova.

BANHOS //

Pavilhão Multiusos das 13h00 às 17h00.

COMO CHEGAR

BAÍA DE SINES

37.95439066624365 // -8.869363692500519

Sines Sea View Business & Leisure Hotel

R. da Nau São Miguel, 7520-315 Sines

37.95272629667547 // -8.858490068855232

PAVILHÃO MULTIUSOS

R. da Nau São Miguel, 7520-315 Sines

37.96313667319907 // -8.861728925484105

HMS TRIATHLON SERIES

HMS TRIATHLON SERIES é a aposta da HMS Sports que junta dois concelhos e dois eventos de triatlo: o Lidl Setúbal Triathlon e o Sines Triathlon.

Superar para Triunfar é o mote da iniciativa que irá distinguir quem participar e concluir ambas as provas: hmstriathlonseries.pt

SUPERAR PARA TRIUNFAR

Os inscritos (inscrição individual) no Lidl Setúbal Triathlon e no Sines Triathlon que concluíam os dois eventos ficam automaticamente aptos a participar no HMS TRIATHLON SERIES e poderão habilitar-se a classificações e prémios especiais.

PRÉMIOS

O somatório dos tempos efetuados no Lidl Setúbal Triathlon 2025 e no Sines Triathlon 2025 determinará a classificação do HMS Triathlon Series, ordenada do menor para o maior tempo acumulado.

Será disponibilizada as seguintes classificações:

- _ **classificação geral** (feminina e masculina)
- _ **por escalões** (age-groups)
- _ **melhores tempos dos segmentos** de **natação, ciclismo e corrida**.

A 21 de setembro, na cerimónia de pódio do **Sines Triathlon**, serão entregues os **troféus aos três primeiros classificados** masculinos e femininos **absolutos e aos atletas com melhor registo na natação, ciclismo e corrida** no **HMS Triathlon Series**.

A **Specialized** também premeia os três primeiros classificados absolutos (masculinos e femininos) do HMS Triathlon Series com os seguintes vouchers:

1º lugar: 450€ // **2º lugar:** 325€ // **3º lugar:** 225€ (o valor será atribuído em produtos Specialized com base no valor PVPr)

A organização vai distinguir os age-groups com oferta ou desconto na inscrição para a edição de 2026. Estes são os prémios para os escalões:

- _ **1º classificado masculino e feminino** de cada escalão: **Inscrição para Lidl Setúbal Triathlon 2026 e Sines Triathlon 2026;**
- _ **2º classificado masculino e feminino** de cada escalão: **Inscrição para Lidl Setúbal Triathlon 2026 ou Sines Triathlon 2026;**
- _ **3º classificado masculino e feminino** de cada escalão: **Desconto de 50€ na inscrição para Lidl Setúbal Triathlon 2026 ou Sines Triathlon 2026.**

O HMS Triathlon Series é promovido pela **HMS Sports**, com o **apoio** da **OntriSports, Specialized, Gold-Nutrition, Vitalis e Triatl3ta**.

MISSION HYDRATION



H0

0g
AÇÚCAR

376mg
SÓDIO

H30

30g
HIDRATOS DE
CARBONO

351mg
SÓDIO

H60

60g
HIDRATOS DE
CARBONO

534mg
SÓDIO

**REPOSIÇÃO DE ENERGIA E ELETRÓLITOS
SEM CORANTES ARTIFICIAIS**

**APROVEITA O
DESCONTO
EM TODA A GAMA**

20%

CÓDIGO:
TRISINES25
OFERTA VÁLIDA ATÉ 28
DE SETEMBRO DE 2025



NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.

SINES TRIATHLON CHECK LIST

ANTES DE SAIR

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

PRÉ-PROVA

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

NATAÇÃO

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

CICLISMO

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

CORRIDA

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

INFO@SINESTRIATHLON.PT

BOA
PROVA!

