

1º TREINÃO DE CROSS TRIATHLON ADC & BORA

REGULAMENTO

CARACTERÍSTICA

O 1º Treinão de Cross Triathlon ADC & BORA é um incentivo a prática de esportes, um momento de confraternização entre os atletas. É um evento recreativo, **não tem o caráter de competição**.

MODALIDADES

As seguintes modalidades fazem parte do 1º Treinão ADC & BORA:

- Triathlon - 750m/ 20k/ 5k
- Duathlon - 20k/ 5k
- Mountain Bike - 20k
- Corrida - 5, 10 e 20k
- Travessia - 1500 e 3000m

LOCAL E DATA

O Treinão acontecerá no dia **09/11/13** a partir das **15:00 hs**, no Lago das Roseiras, às margens da Barragem de Carmo do Cajuru/MG. A **concentração** será na lanchonete do Conselho Comunitário de Roseiras e Barragem. A lanchonete possui área coberta com mesas e cadeiras, refrigerantes, água de coco, porções, tropeiro e macarrão, além de sanitários e ducha. O proprietário está nos esperando de braços abertos.

HORARIO E CONDIÇÕES METEREOLÓGICAS.

O 10º BBM, pediu para que sejamos pontuais, pois eles tem que recolher todo o material após a natação, portanto vamos fazer a nossa parte, para que as **15:00 hs possamos fazer nossa 1ª largada**. O treinão só não será realizado se tivermos chuva muito forte ou outro imprevisto de última hora.

FÉ NÃO VAI CHUVER !

REGRAS GERAIS

NATAÇÃO: a parte aquática será de responsabilidade do **10º BBM**, que irá definir as regras necessárias para a segurança dos participantes. Sugerimos que segui-las rigorosamente. O percurso de natação será paralelo às margens da Barragem afastado uns 30m da mesma. O percurso é de aproximadamente 500m. Serão utilizadas **3** boias para sinalização das distancias: uma no inicio, uma mais ao centro (aproximadamente 350m, retorno dos atletas de Triathlon) e outra ao final (retorno dos atletas da Travessia). Durante a natação, o atleta pode usar qualquer estilo para mover-se na água e pode descansar segurando um objeto inanimado tal como uma boia. Em caso de emergência, o atleta deverá levantar o braço acima da cabeça e pedir ajuda imediatamente. Solicitamos

que não utilizem pé de patos, palmares ou qualquer meio de flutuação e propulsão que tragam vantagem desleal. É permitido o uso clipe de nariz e roupa de neoprene.

CICLISMO: será aceito o uso de qualquer bicicleta, mas recomendamos utilizar Mountain Bikes. Os equipamentos devem estar regulados e em perfeitas condições de uso. O capacete é de uso obrigatório durante todo o trajeto. Será permitida a utilização do vácuo. O percurso será realizado por estradas sem pavimento em trânsito compartilhado com os veículos. Recomendamos que trafeguem pela mão regular da via e respeitem as normas de trânsitos. Lembramos que aos finais de semana o transito na região se intensifica, todo cuidado é pouco.

CORRIDA: o percurso de 5k e 10k (2 voltas de 5k) será nas imediações da Barragem. O longão de 20k será pelo no mesmo percurso das bikes. É de responsabilidade do atleta manter-se no trajeto. O participante poderá correr ou caminhar. O percurso não possuiu pavimento e terá trânsito compartilhado com os veículos. Recomendamos que trafeguem pela mão regular da via e respeitem as normas de trânsitos. Lembramos que aos finais de semana o transito na região se intensifica, todo cuidado é pouco.

TRANSIÇÃO: utilizaremos como local de transição uma quadra de cimento. Cada participante será responsável pela organização de seu equipamento. Sugerimos que somente montem na bicicleta do lado de fora da quadra.

CONDUTA: os participantes deverão manter durante todo o tempo uma conduta desportiva; ser responsáveis pela sua própria segurança e a segurança de outros; ser responsáveis pela compreensão e pelo cumprimento deste Regulamento; tratar a todos com respeito e cortesia; não fazer uso da linguagem vulgar ou de baixo calão e jogar seu lixo em local apropriado.

SEQUÊNCIA DE LARGADAS: por questões de segurança, ficará a cargo do **10º BBM** a definição da ordem de largada da Travessia e do Triathlon. Sugerimos que os atletas do Duathlon e do Mountain Bike aguardem os atletas do Triathlon iniciarem a transição (**T1**) para juntos realizarem o trecho de ciclismo. Quem for correr 5k ou 10k na barragem, sugeridos iniciar a corrida logo após a transição (**T2**) do Triathlon. Quem for fazer o longão de 20k no mesmo percurso das bikes poderá iniciar junto com a largada do Triathlon.

CRONOMETRAGEM: cada atleta será responsável pela marcação de seu tempo.

Contamos com a colaboração e compreensão de todos para que este evento seja um sucesso e possa ocorrer novamente em 2014.

Feliz natal e prospero 2014 com muita saúde!