

GUIA TÉCNICO

# TRIATLO CROSS PONTE DE LIMA

DESAFIO NORTE TRIATLO 2026



The image shows three triathletes in action against a scenic background of a river, a bridge, and a town. The triathlete on the left is swimming, the middle one is on a mountain bike, and the right one is running. The text 'TRIATLO CROSS PONTE DE LIMA' is overlaid in large white letters with a green underline. At the bottom, there is a circular logo for 'ESCOLA DESPORTIVA LIMANANA PONTE DE LIMA' and a list of race segments: 'Natação 750m • BTT 20km • Corrida 5km'.

## TRIATLO CROSS PONTE DE LIMA

ESCOLA DESPORTIVA LIMANANA  
PONTE DE LIMA

Natação 750m • BTT 20km • Corrida 5km

## ORGANIZAÇÃO

- **Evento:** Triatlo Cross Ponte de Lima
- **Organização:** Escola Desportiva Limiana
- **Circuito:** DESAFIO NORTE TRIATLO
- **Data:** 6 de Junho de 2026
- **Local:** Alameda de São João – Ponte de Lima

O Triatlo-Cross de Ponte de Lima, é um evento para todos, enquadrado no conceito habitualmente designado de prova aberta e de acordo com a regulamentação respetiva (Lei n.º 5/2007), bem como as regras do Código da Estrada. É um evento desportivo com fins de ócio, turísticos ou culturais.

Haverá registo dos tempos e ordem de chegada, sendo que os 3 primeiros atletas a chegar á meta por escalão, serão gratificados de acordo com o disposto neste regulamento.

## FORMATO DA PROVA

Prova de **Triatlo Cross (Off-road)**, disputada de forma contínua, composta por três segmentos:

- **Natação:** 750 metros (Rio Lima)
- **BTT:** 20 km
- **Corrida:** 5 km (trail / urbano)

## CATEGORIAS E ESCALÕES

- Conforme o estipulado no Regulamento Geral do Desafio norte.

## PONTOS IMPORTANTES

- O fato de natação em neoprene é obrigatório;
- É instituído um tempo máximo por segmento (1h - Natação / 2h30 - Ciclismo / 1h10 - Atletismo);
- O tempo máximo de prova é de 4h40 a contar da hora de partida;
- A entrada no parque de transição é feita com o capacete afivelado
- Existe um parque de transição separado para as estafetas (indicado no local);
- O parque de transição abre imediatamente após a chegada do último atleta no segmento de ciclismo
- O dorsal deve estar sempre na zona frontal e em caso de perda deve informar a cronometragem

## REGULAMENTO

- A prova rege-se pelo **Regulamento Oficial do DESAFIO NORTE TRIATLO**.
- Em tudo o que não estiver previsto neste Guia Técnico, aplica-se o regulamento do troféu.

### Equipamento

- **Fato isotérmico:** Obrigatório.
- **Segmento BTT:**
  - Capacete rígido **obrigatório** durante todo o percurso.
  - Apenas serão permitidas bicicletas de **BTT**.
  - **Não são permitidas** bicicletas gravel, elétricas (e-bike) ou qualquer outro tipo.

## LOGÍSTICA E ÁREAS DE PROVA

### Secretariado

- **Local:** Pavilhão EXPOLIMA  
<https://maps.app.goo.gl/UdBbTvohh1uhNSWT7>
- **Horário de abertura:** 09H

### Parque de Transição

- **Verificação técnica de material e colocação no Parque de Transição:**
- A definir
- **Hora limite de permanência no Parque de Transição:** A definir
- **T1 e T2:** <https://maps.app.goo.gl/SLC1UzRWfrRmnzwc7>

### Balneários - Banhos

No final do evento os participantes poderão tomar banho nos balneários existentes no seguinte local:

- Centro náutico Fernando Pimenta:  
<https://maps.app.goo.gl/D5vC7eciLXNvwZTc8>

## CRONOGRAMA DO EVENTO

- **09:00** – Abertura do Secretariado
- **14:00** – Abertura do Parque de Transição / Verificação técnica
- **15:00** – Encerramento do Parque de Transição
- **15:30** – Início da prova
- **16:50** – Hora estimada de chegada do vencedor
- **18:00** – Hora limite para conclusão da prova
- **18:30** – Entrega de Prémios
- **19:00** – Sunset Party

### Nota Importante

Após a chegada do último atleta, será permitido o levantamento do material no Parque de Transição.

O tempo limite para levantamento é de **20 minutos** após a chegada do último atleta.

## PERCURSOS

### - **Natação:**

o segmento de natação iniciar-se-á em frente ao parque de transição, passará a icónica ponte romana e após a mesma, os atletas rumarão para junto da margem esquerda, voltando a passar por um dos arcos da ponte e sairão uns metros acima da mesma.



- **BTT:**

O percurso de BTT terá um início em ambiente urbano, no qual à saída do PT os atletas terão cerca de 1.5km em plano, atravessarão a estrada nacional e após isso, entrarão no terreno da Escola Agrícola de Ponte de Lima, ligando depois ao Monte da Madalena onde encontrarão trilhos de puro BTT, ligando ao parque da vila onde realizarão uma volta na famosa Pumptrack e voltarão a repetir, a parte após a entrada no terreno da Escola Agrícola, para a segunda volta.

## Triatlo-cross - BTT (1/2 voltas)

Rota de ciclismo

★ Guardado

Editar



### Detalhes

📍 9,91 km

📏 308 m

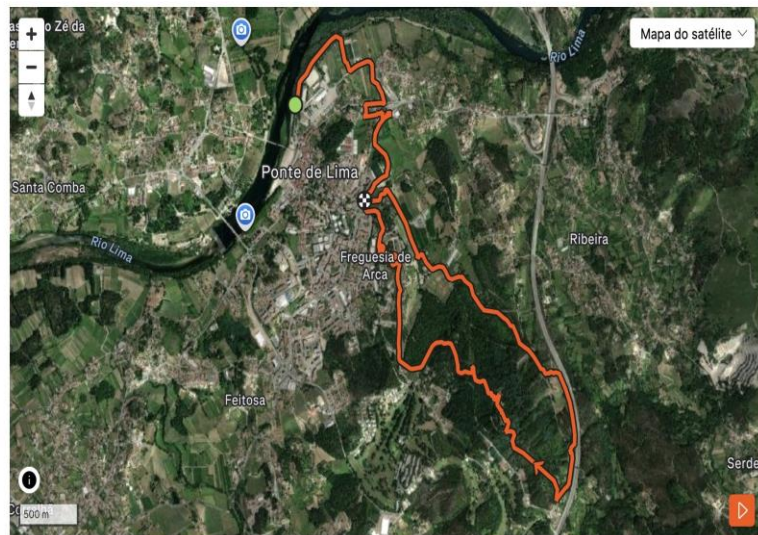
🕒 18:51

CRIADO POR

Sandro Silva  
7 de fevereiro de 2026 · Público



### Rota e elevação



- **Corrida:**

O percurso de corrida, será em ambiente urbano, com ligeiras variações de piso, desde calçada a pedra lisa e ecovia. Será um percurso de 5km rápido, no qual os atletas atravessarão a ponte romana até á freguesia de Arcozelo, entrarão em ruelas estreitas ligando até ao Centro Náutico Fernando Pimenta, onde irão descer um pequeno segmento em relva, entrando logo de seguida na ecovia junto ao rio que ligará novamente à ponte romana que farão no sentido contrário ao inicial, terminando com a zona mais rápida deste segmento, a percorrer a via principal de Ponte de Lima onde se espera que haja público a assistir e a apoiar os atletas.

### Triatlo cross - corrida

Rota de corrida

★ Guardado Editar

Detalhes

📍 5,13 km 🏔️ 100 m

🕒 23:26

CRIADO POR

Sandro Silva 🏃🚴🗺️  
13 de abril de 2026 · Público

Rota e elevação



## ABASTECIMENTOS

Durante o percurso de BTT haverão dois locais de abastecimento líquido (água e isotónico)

Durante o percurso de atletismo final de 2.5 km haverá um local de abastecimento líquido (água).

Serão ainda adicionados pontos de água em caso de necessidade mediante as condições meteorológicas.

No final do percurso haverá um abastecimento final líquido e sólido

## CIRCULAÇÃO NA VIA PÚBLICA

- A prova decorrerá nos arruamentos públicos da cidade de Ponte de Lima, estando devidamente sinalizada e será controlada por membros da GNR, PSP e organização.
- A circulação em via pública obedece sempre o código da estrada e deve ser cautelosa face a qualquer obstáculo de natureza imprevisível.

## INSCRIÇÕES

- **Plataforma:** SINCTIME
- **Abertura / fecho das inscrições:** a definir
- **Limite de atletas:** 200 participantes
- **Valor da inscrição:** 20€

## PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

- **Troféus** para os três primeiros classificados de cada escalão.
- A prova atribui **pontuação para o DESAFIO NORTE TRIATLO**, de acordo com o regulamento do circuito.

## CONTACTOS

- **Email:** [edltriato@hotmail.com](mailto:edltriato@hotmail.com)