



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

## **REGULAMENTO**

### **DESCRIÇÃO DA PROVA**

O Triatlo das Andorinhas é um evento de triatlo 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.

Não se trata de uma competição, mas sim de um evento desportivo com fins de ócio, turísticos ou culturais, características que, de resto, definem esta variante desportiva.

Haverá registo dos tempos e ordem de chegada, sendo que os 3 primeiros classificados serão premiados de acordo com o disposto neste regulamento.

### **ORGANIZAÇÃO**

O evento é organizado pelo Grupo Desportivo da Goma em colaboração com o Município da Póvoa de Lanhoso.

### **LOCAL E DATA**

Parque Desportivo de Sobradelo da Goma  
Rua do Grupo Desportivo da Goma, nº276, 4830-715 Sobradelo da Goma Póvoa de Lanhoso.

<https://goo.gl/maps/jcB7ZZqeEGM5e6oZA>

Domingo, 21 de Junho de 2026

### **PREÇOS E PRAZOS PARA INSCRIÇÃO**

As inscrições para o Triatlo das Andorinhas têm um custo de 20€ (vinte euros) para individuais, de 30€ (trinta euros) para estafetas duplas e 45€(quarenta e cinco euros) para estafetas triplas.

As inscrições no **7 de Junho, domingo pelas 24h00**, sofrem um aumento de **10€**.

Após o dia **8 de Junho** não são permitidas trocas de identidade da inscrição.

Não se aceitam inscrições fora dos períodos estabelecidos para o efeito.

A inscrição só será considerada válida depois de efetuado e confirmado o pagamento da mesma. Isto significa que o pagamento terá de ser feito antecipadamente, não sendo possível efetuá-lo aquando do levantamento do dorsal.

Após efetuado o pagamento, a inscrição é considerada definitiva, pelo que não haverá lugar à reclamação da devolução do valor da mesma no caso de não ser possível pelo atleta a participação no evento.



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**



É ainda reservado o direito à organização de aceitação das inscrições.

O mero ato de inscrição neste evento supõe a aceitação total deste regulamento, enquanto se renuncia a toda e qualquer ação legal contra a organização que pudesse derivar da participação do mesmo. Em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, deve informar a organização.

Ao mesmo tempo, o inscrito assume estar em condições de saúde para a prática do exercício no decorrer do evento e ainda a sua responsabilidade por todos os atos que ponham em causa a mesma, bem como a de outros no decorrer do evento.

## **MEIOS DE INSCRIÇÃO E PAGAMENTO**

Através do site [www.sinctime.com](http://www.sinctime.com) na página criada para o evento Triatlo das Andorinhas.

<https://sinctime.com/evento/459>

O pagamento é feito por referência multibanco gerada no momento da inscrição e caduca após 24h sendo necessário repetir a inscrição.

## **PROTEÇÃO DE DADOS**

Ao inscrever-me no evento autorizo que comuniquem comigo via sms, email ou demais canais com os seguintes fins:

- informação dos dados de pagamento
- informação dos dados de participante
- informação classificativa
- informação sobre a prova
- atividades de marketing e publicidade associadas ao GD Goma ou seus parceiros

## **A INSCRIÇÃO INCLUI**

- Dorsal personalizado (Pagamentos até 8 de Junho)
- Boia Segurança Águas Abertas, medalha de finisher e almoço (sande + bebida)
- Abastecimentos líquidos e sólidos no final do evento
- Controlo de tempos por chip
- Primeiros socorros e assistência médica
- Acesso aos balneários
- Seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

## **SEGUROS**

A organização da prova, fará um seguro de Acidentes Pessoais nominal a todos os participantes: Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do evento é da responsabilidade dos participantes em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

A organização prevê têm ainda um seguro de responsabilidade civil associada a toda a estrutura do evento.

Todos os incidentes devem ser comunicados no próprio dia do evento aos serviços de segurança do evento, para registo e acompanhamento do mesmo, sob pena de não serem admitidos pela seguradora pela não demonstração de prova do acontecimento em questão, caso assim não aconteça.

## **IDADE MINIMA E OUTRAS LIMITAÇÕES Á PARTICIPAÇÃO**

A idade mínima para a inscrição é de 16 anos de idade

**Nota: Aos menores de idade será obrigatório a apresentação da autorização dos encarregados pela sua saúde e responsabilidade devidamente assinados**

O tipo de bicicleta a utilizar é aquela que se encontra universalmente reconhecida como adequada à prática de ciclismo. Não são permitidas bicicletas de contra relógio vulgo “Bicicletas de TT”.

## **LEVANTAMENTO DE KITS**

Domingo – 21 de Junho

7h30 às 9h30 – Secretariado junto á meta. (Fecho ás 9:30h)

Parque Desportivo de Sobradelo da Goma

<https://goo.gl/maps/jcB7ZZqeEGM5e6oZA>

## **PROGRAMA DE PROVA**

08h00 – Acesso ao parque de transição (vistoria técnica)

09h30 – Fecho do parque de transição

10H00 – Inicio Triatlo Andorinhas

11h10 – Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do Triatlo Sprint

13h00 – Previsão de entrega de prémios \*

\* ou a cerimónia protocolar poderá iniciar de imediato quando término do último atleta em prova



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

## **ESPECIFICIDADES DA MODALIDADE**

### **Natação**

Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso.  
Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;  
O uso de fato isotérmico é opcional e boias de segurança são permitidas.

### **Ciclismo**

É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte dentro da transição.  
É obrigatório o uso de dorsal colocado na frente da bicicleta e nas costas do atleta em local bem visível.  
É permitido andar na roda.  
Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;  
Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.  
Cada participante é ainda responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda para reparação da mesma de forma externa ao evento ou dos seus participantes.

### **Corrida**

É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

### **Parque de transição**

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo;

O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova; A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

### **Estafetas**

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão individualmente cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de estafeta, contando para o apuramento da classificação específica 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. A transmissão feita com toque de mão entre os atletas da estafeta e confirmada pela organização.

### **Geral**

É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição como forma de melhorar a sua performance e posterior classificação no decorrer do evento.

## **PERCURSOS**





**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

**MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO**

**Natação 750m** - O segmento de natação na barragem das Andorinhas, é efetuado em linha, com saída do Bar do Pontão, até à enseada do Parque Desportivo.

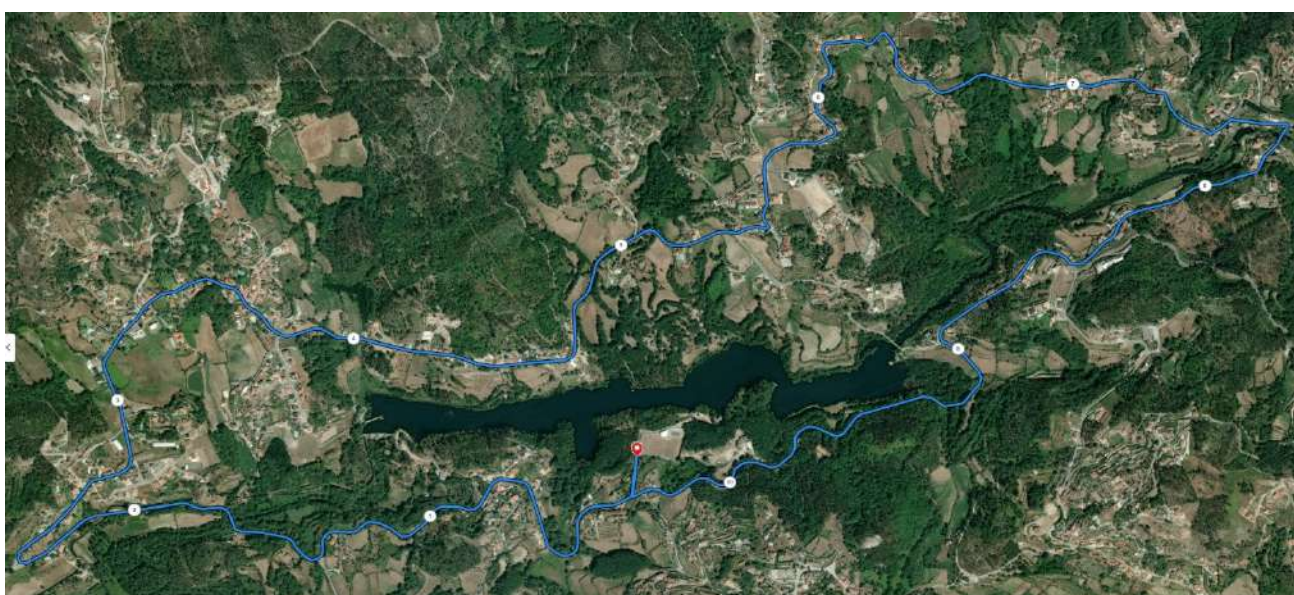
Todos os atletas deveram deslocar-se para o Bar do Pontão pelos próprios meios.

A organização recorre o calçado e entrega à saída do Parque Transição final da prova.



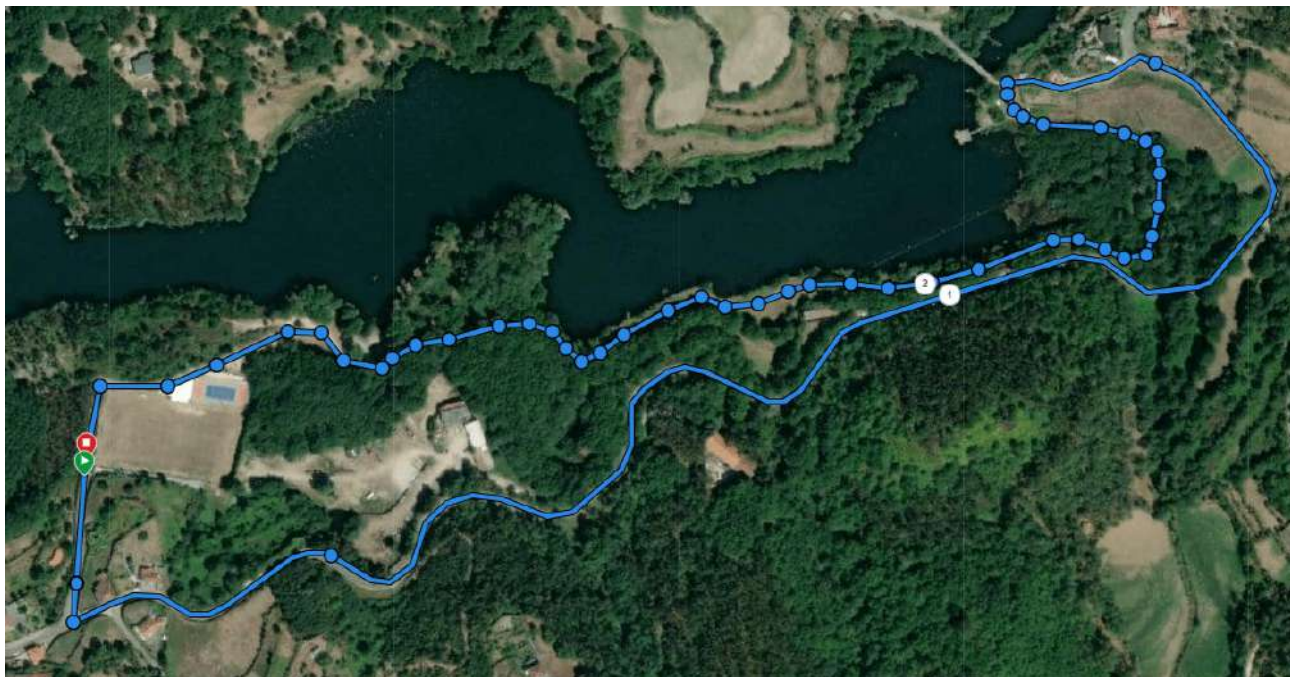
**Ciclismo 20kms** - O segmento de ciclismo tem início e fim no Parque Desportivo, realizado em 2 voltas pelas freguesias de Sobradelo da Goma, Castelões, Brunhais, Esperança e novamente Sobradelo da Goma.

O percurso estará devidamente sinalizado e controlado pela GNR e voluntários.





**Corrida 5kms** - O segmento de corrida tem início e fim no Parque Desportivo, realizado em 2 voltas com metade do percurso em estrada e a outra metade em terra batida, passando pelo Bar do Pontão a meio do percurso.



## ABASTECIMENTOS

No segmento de corrida haverá um local de abastecimento líquido a 150m do início do segmento, e outro no Bar do Pontão sensivelmente a meio do percurso.  
No final do percurso haverá um abastecimento

## ACOMPANHAMENTO E MEIOS DE SUPORTE

Todos os meios de suporte estarão a cargo da organização não podendo os participantes fazer-se acompanhar por qualquer viatura, ou meio de suporte externo á mesma.

É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição.

## DURAÇÃO MÁXIMA

O evento terá uma duração máxima de 2,5 horas após partida, período após o qual, será restabelecida a circulação automóvel nas passagens necessárias e fechado o controlo de tempos na chegada.



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

## **CONTROLO DE TEMPOS E CLASSIFICAÇÕES**

A cronometragem será realizada com recurso a chip pela SINCTIME e o controlo de percurso será realizado por controladores espalhados pelo percurso.

Todos os participantes serão identificados com um dorsal fornecido pela organização que deverá estar sempre visível.

A listagem de tempos finais será disponibilizada online após chegada do último atleta

## **CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS**

Serão premiados os três primeiros classificados nas seguintes categorias / grupos idade:

### **ESTAFETAS**

- Duplas (independentemente de serem Masculinas, Femininas ou Mistas)
- Triplas (independentemente de serem Masculinas, Femininas ou Mistas)

### **Masculinos / Femininos**

- Paratleta (Paratriatlo e Paraduatlo)
- AG 16-17 CADETES (Nascido entre 2010 e 2009)
- AG 18-19 JUNIORES (Nascido entre 2008 e 2007)
- AG 20-24 (Nascido entre 2002 e 2006)
- AG 25-29 (Nascido entre 1997 e 2001)
- AG 30-34 (Nascido entre 1992 e 1996)
- AG 35-39 (Nascido entre 1987 e 1991)
- AG 40-44 (Nascido entre 1982 e 1986)
- AG 45-49 (Nascido entre 1977 e 1981)
- AG 50-54 (Nascido entre 1972 e 1976)
- AG 55-59 (Nascido entre 1967 e 1971)
- AG 60-64 (Nascido entre 1962 e 1966)
- AG 65-69 (Nascido entre 1957 e 1961)
- AG 70-99 (Nascido entre 1927 e 1956)

### **Absolutos**

- Masculino
- Feminino

### **Equipas**

- Top 3 Masculinos (por soma de posições dos 3 primeiros atletas de cada equipa)
- Top 3 Femininos (por soma de posições dos 3 primeiros atletas de cada equipa)



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**



## BALNEARIOS

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

## PENALIZAÇÕES / INFRAÇÕES

Serão penalizados, em último caso com a desclassificação, todos aqueles que:

- Falsifiquem qualquer elemento relativo á sua inscrição
- Desrespeitem o código da Estrada.
- Não respeitem as indicações fornecidas por elementos da organização e/ou forças da ordem.
- Não façam controlo zero na partida
- Não cumpram a totalidade do percurso, falhando inclusive pontos de controlo intermédio
- Não respeitem o ambiente, degradando o mesmo, seja pelo lançamento de desperdícios ou outros fora das áreas definidas para o efeito.
- Se comportem de forma desrespeitosa para o presente regulamento e evento
- Não informação de desistência por causa não aparente ou devidamente reportada aos meios de socorro  
**(Serão despoletados os meios de segurança e resgate, sendo depois imputados eventuais custos ao atleta)**

## RECURSOS

Só serão aceites recursos escritos e acompanhados de um depósito no valor de 25,00 € (vinte e cinco euros), entregues no secretariado oficial, durante o decorrer da prova ou até 30 minutos após a conclusão da cerimónia protocolar.

Os recursos devem conter informação precisa que suporte o mesmo, incluindo a descrição do incidente, testemunhas, nomes, contatos e assinatura do responsável pela apresentação do recurso.

Se for julgado procedente, o depósito será devolvido;

A Organização dará o seu parecer em privado junto dos participantes envolvidos.

## JURI

O Júri da prova é da responsabilidade do organizador.



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

## **SEGURANÇA / SOCORRO**

O evento tem cobertura e apoio da GNR nas principais vias, Bombeiros da Póvoa de Lanhoso e Bombeiros de Amares/Caldas das Taipas no socorro aquático.

Haverá um conjunto de membros da organização a assinalar os locais de maior perigo e a garantir o controlo do percurso.

É obrigatório acatar as indicações dadas pelos membros identificados da organização sob pena de colocarem em causa a integridade física própria ou de outros.

## **PUBLICIDADE E IMAGEM**

Os participantes são livres de captar imagens fotográficas e vídeo do evento desde que não ponham em causa a integridade dos participantes ou limitem o seu desenrolar do evento;

Os participantes podem afixar no seu vestuário pessoal, na bicicleta e capacete, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos e empresas;

A organização do evento, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento, reservam-se o direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes a sua imagem e os resultados por eles obtidos;

O evento poderá ser gravado em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário e ações de marketing;

Os participantes no ato da sua inscrição, estão automaticamente a autorizar o uso da sua imagem em qualquer tempo e local, independente de compensação financeira. Autoriza ainda a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização das suas imagens captadas durante o evento.

## **PRESERVAÇÃO AMBIENTAL**

O evento é organizado por pessoas e entidades que privilegiam o contacto com a natureza e a sua proteção, pelo que apelamos ao sentido ambientalista de cada pessoa para que não seja deixado lixo no percurso, guardando-o e colocado nos recipientes apropriados existentes na partida, zonas de abastecimento e chegada.



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

## **CANCELAMENTO OU ADIAMENTO DO EVENTO**

O cancelamento ou adiamento do evento pode ocorrer devido a fatores internos ou externos à organização.

Nestes casos a organização reserva-se no direito de emitir um parecer prévio acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade e necessidade do cancelamento ou adiamento do evento.

O cancelamento prévio ao evento será previsto tendo em conta os seguintes pontos:

Situação pandémica; plano de segurança nacional; condição atmosférica; catástrofes naturais; manifestações; greves; impossibilidade de usar as vias de públicas; impossibilidade de usar telecomunicações; restrições do governo ou nova legislação.

Caso necessidade de cancelamento prévio ou sem possibilidade de adiamento pelo organizador no próprio ano corrente, a organização fará devolução do valor das inscrições cobrando uma taxa até ao máximo de 5,00€ para gastos administrativos já efetuados.

Em caso de adiamento do evento e eventual desistência do atleta por incompatibilidade com a data definida, a organização fará devolução das inscrições cobrando uma taxa até ao máximo de 5,00€ para gastos administrativos já efetuados.

O cancelamento do evento poderá ainda ser decidido por insustentabilidade financeira ou outro motivo de ordem específica do organizador e no qual será feita a devolução total do valor da inscrição ao participante.

Em caso de cancelamento durante o decorrer do evento por motivo de força maior, designadamente por razões que ponham em causa a segurança dos participantes, as classificações ficam registadas manualmente à chegada no local de corte definido pela organização e o valor da inscrição não será devolvido pelo facto de o evento já se encontrar em atividade.

Caberá ao participante solicitar via e-mail a devolução do valor da inscrição caso válidos os pontos acima mencionados.

No pedido deverá constar a designação do evento, o dorsal, o nome e o meio pelo qual deve ser feita a devolução. Será posteriormente solicitado um meio de identificação pessoal ou coletivo para confirmação da propriedade da inscrição. A devolução será efetuada até a um máximo de 30 dias após a data de solicitação.

O participante poderá ainda solicitar a transição do valor de inscrição para outro evento do organizador não sendo cobradas taxas sobre o mesmo.

Serão corrigidas apenas as diferenças de valor entre os eventos selecionados

Em circunstância alguma os participantes inscritos poderão reclamar qualquer indemnização de qualquer natureza que não esteja prevista nos pontos mencionados



**TRIATLO DAS ANDORINHAS 2026**  
**TRIATLO SPRINT | TRIATLO ESTAFETAS**  
**Domingo | 21 de Junho de 2026 | 10H00**

**MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO**

## OUTROS

Tendo em conta a segurança dos participantes não será permitida a participação de atletas acompanhados por animais ou qualquer tipo de veículo ou apoio auxiliar.

## CASOS OMISSOS

Compete exclusivamente à organização aprovar qualquer correção que considere oportuna do presente regulamento, a qual será divulgada na página do evento até 5 dias antes do evento.

Os casos não previstos neste regulamento, assim como todas as eventuais dúvidas originadas pela sua interpretação, serão analisadas e decididas pela organização.

## CONTACTOS DE REFERÊNCIA

Caso necessário algum esclarecimento sobre o presente regulamento ou organização do evento, contactar por favor:

Grupo Desportivo da Goma  
Emanuel Matos  
+351 965 479 035  
[triatlodesportivodagoma@gmail.com](mailto:triatlodesportivodagoma@gmail.com)

## EDIÇÕES

V1 - Atualizado a 1-04-2026