

Regulamento



Domingo | 15 de Novembro de 2026 | 10H00



DESCRIÇÃO DA PROVA

O Duatlo de Ílhavo é um evento de Duatlo Sprint (corrida-ciclismo-corrida) que se enquadra no conceito de "prova aberta", promovendo a prática desportiva em formato competitivo e de lazer. A prova decorre de acordo com a regulamentação respetiva (Lei n.º 5/2007) e o Código da Estrada.

A participação é aberta a todos, com categorias para atletas individuais e equipas (duplas).

ORGANIZAÇÃO

O evento é organizado pela ADI - Associação Desportiva de Ílhavo em parceria com a Câmara Municipal de Ílhavo e Junta de Freguesia de São Salvador.

LOCAL E DATA

A prova terá como local de referência para a partida o Jardim Henriqueta Maia em Ílhavo.

A prova decorrerá nas ruas da cidade de Ílhavo, com os seguintes segmentos:

- **Corrida (1ª e 3ª parte):** Dois segmentos de corrida, sendo a primeira parte composta por duas voltas a um circuito de 2.5km e a terceira parte por uma volta.
 - <https://connect.garmin.com/modern/course/395402412>
- **Ciclismo (2ª parte):** Segmento de ciclismo com três voltas ao percurso.
 - <https://connect.garmin.com/modern/course/143503705>

<https://earth.google.com/earth/d/1528wgZpJR3m-YqnGw7Wqih1JOuCJy1Wx?usp=sharing>



PREÇOS E PRAZOS PARA INSCRIÇÃO

As inscrições são feitas através do site www.sinctime.com e encerram no dia **08 de Novembro de 2026** às 23h59.

Taxas de inscrição:

- **Solo:** 20€
- **Duplas:** 25€

Após o 1º prazo de inscrição (26 de Outubro), haverá um incremento de **10€ por atleta**, e não será possível a personalização do dorsal ou a entrega de brindes/ofertas.

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.

Não está obrigada a entidade organizadora a devolver qualquer valor de inscrição caso o atleta não apresente o equipamento necessário “obrigatório” para a participação do evento. (Ex: bicicletas de btt não serão aceites).

Após o dia 26 de Outubro não são permitidas trocas de identidade da inscrição. 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 na página criada para o evento Duatlo de Ílhavo: <https://sinctime.com/evento/233>

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

PROTEÇÃO DE DADOS

O atleta ao inscrever-se no evento autoriza que comuniquem 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

A INSCRIÇÃO INCLUI

Dorsal personalizado (inscrições até 26 de Outubro)

Abastecimentos líquidos e sólidos

Controlo de tempos por chip

Seguro de acidentes pessoais conforme a legislação em vigor (Decreto-Lei n.º 10/2009)

Primeiros socorros e assistência médica

Acesso aos balneários

Banhos



SEGUROS

A organização da prova, fará um seguro de acidente pessoal nominal a todos os participantes com as seguintes coberturas:

- Morte por Acidente 27.100 Euros
- Despesas de Tratamento por acidente 5.000 Euros
- Despesas de Funeral (Gastos) 2.600,00 Euros

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, sendo esta no valor de 75,00€.

A organização prevê ainda um seguro de responsabilidade civil associado 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 MÍNIMA E OUTRAS LIMITAÇÕES À 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 “cabras”, nem bicicletas de btt.

LEVANTAMENTO DE KITS

Domingo – 15 de Novembro 2026

8h00 às 9h30 – secretariado no jardim da calçada Carlos Paião, perto do local da partida e do parque de transição.

PROGRAMA DE PROVA

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

09h40 – Fecho do parque de transição

10h00 – Início Duetlo de Ílhavo

11h00 – Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do Duetlo Sprint

12h00 – Previsão de entrega de prémios *

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

ESPECIFICIDADES DA MODALIDADE

Atletismo – Segmento 1 e 3

É obrigatório o uso de peitoral, colocado na zona frontal e sempre bem visível.

- **Segmento 1:** composto por **duas voltas** a um percurso de 2,5 km, terminando com a entrada do atleta no PT.
- **Segmento 3:** o atleta conclui a prova ao cruzar a **linha de meta**, completando os últimos 2,5 km de corrida.

Para as **duplas**, caso pretendam efetuar a passagem do testemunho, esta deve ser feita **na zona definida para o efeito**, passando o peitoral (dorsal) ao colega.

⚠ **Não é permitido transportar dorsais na mão em nenhum momento.** O incumprimento desta regra implica penalização.

👉 Recomenda-se o uso de **porta-dorsal**, evitando assim a utilização de alfinetes.

III Duatlo de Ílhavo

Volta Corrida



Ciclismo – Segmento 2

É **obrigatório o uso de capacete rígido, devidamente afivelado**, durante todo o percurso de ciclismo, desde a saída da transição até à colocação da bicicleta no suporte dentro da mesma.

O atleta deve **saber a localização do seu lugar no parque de transição**. A colocação da bicicleta em local incorreto pode resultar em **penalização ou desclassificação**, a decidir pela organização.

É **obrigatório o uso de dorsal colocado na bicicleta**.

O **dorsal de corrida** deve ser usado nas **costas do atleta**, em local bem visível.

Percurso

O atleta terá de completar **3 voltas de aproximadamente 6,4 km**.

Na última volta, em vez de fazer o retorno na rotunda de início do segmento, o atleta deve **seguir em frente e entrar logo à direita** para o parque de estacionamento, reduzindo a velocidade de forma a evitar acidentes.

Regras para Duplas

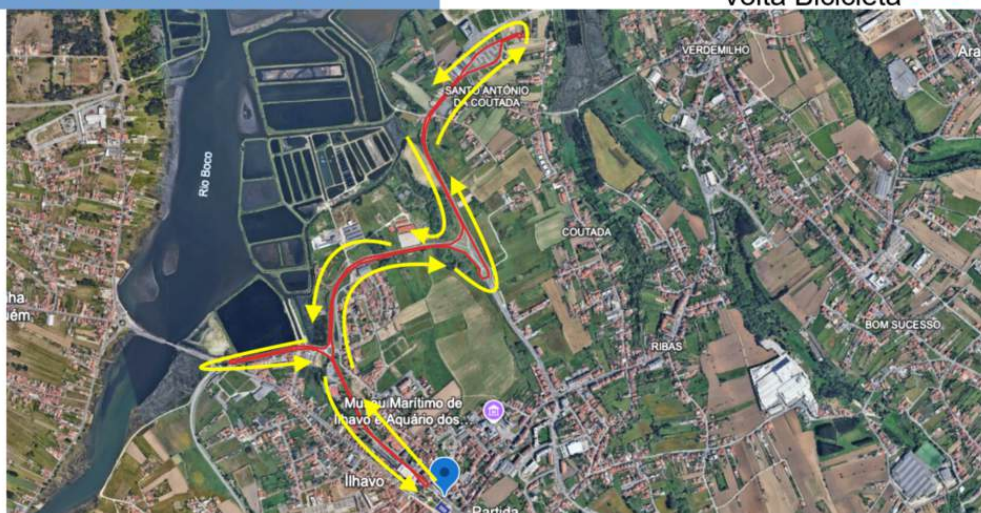
O atleta que termina o segmento de ciclismo deve **arrumar a bicicleta no parque de transição** e, só depois de sair do parque, efetuar a **passagem do testemunho** ao colega.

Caso o primeiro atleta opte por realizar os **segmentos 1 (corrida) e 2 (ciclismo)**, recomenda-se que o **testemunho seja passado ao segundo atleta** para este completar o **segmento 3 (corrida)**.



III Duatlo de Ilhavo

Volta Bicicleta



Parque de transição

Após a chegada do **último atleta do segmento de ciclismo**, e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder ao **PT para levantar o seu material**, devendo exibir o dorsal à entrada.

O **levantamento do material** deve ser feito até **15 minutos após a conclusão da prova pelo último atleta**.

A organização **não se responsabiliza por danos ou furtos** ocorridos após esse período.

Acesso e utilização do PT

A entrada no PT é **expressamente proibida fora do contexto de prova**. Apenas atletas em transição de segmento podem aceder.

Cada atleta deve colocar a sua **bicicleta e restante material no lugar que lhe está atribuído**, sendo proibido deixar objetos fora do cesto. O incumprimento desta regra pode levar a **penalização**.

O **capacete deve ser colocado e retirado exclusivamente dentro do PT**, no início e no fim do segmento de ciclismo. O incumprimento desta regra pode levar a **penalização**.





Estafetas

As estafetas são compostas por **equipas de 2 atletas**, que completam os 3 segmentos da prova em formato de revezamento.

O **tempo final da equipa** será o do atleta que concluir o último segmento e cruzar a linha de meta.

A **passagem do testemunho** deve ocorrer **exclusivamente na zona definida pela organização**. O não cumprimento implica **desclassificação**.

O testemunho consiste na **passagem do dorsal** entre os elementos da equipa, validada pela organização.

A distribuição dos segmentos é **livre**: qualquer atleta pode realizar **um ou dois segmentos** (ex.: Corrida 1 + Ciclismo; Corrida 1 + Corrida 2; ou Ciclismo + Corrida 2).

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.

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.

Neste modelo de competição a organização permite draft (ir na roda de outro atleta), não tendo por isso qualquer tipo de penalização.

BOXES DE ACESSO À PARTIDA

A partida do Duatlo de Ilhavo será dada em simultâneo, com os participantes a serem alinhados de acordo com a sua ordem de chegada ao local de partida.

A organização fará direito de reserva a uma zona especial para convidados à frente destas grelhas.

PERCURSOS

O percurso desenrola-se entre o centro de Ílhavo, as piscinas municipais, e o PCI - Parque da Ciência e Inovação situado na Coutada.

Parte de ciclismo (3 voltaS)

<https://connect.garmin.com/modern/course/143503705>

Parte de corrida (1º corrida de 5km (2 voltas) + 1 corrida de 2.5km no final)

<https://connect.garmin.com/modern/course/395402412>



III Duatlo de Ílhavo

Volta Corrida





III Duatlo de Ílhavo

Volta Bicicleta



III Duatlo de Ílhavo

Volta Corrida





CIRCULAÇÃO NA VIA PÚBLICA

A prova decorrerá nos arruamentos públicos da cidade de Ilhavo, estando devidamente sinalizada e será controlada por membros da GNR, Guarda Nacional Republicana e organização.

A circulação em via pública obedece sempre o código da estrada e deve ser cautelosa face a qualquer obstáculo de natureza imprevisível.

ABASTECIMENTOS

Durante o percurso de atletismo inicial haverá um local de abastecimento líquido sensivelmente a meio do percurso.

Serão ainda adicionados pontos de água em caso de necessidade mediante as condições meteorológicas. No final do percurso haverá um abastecimento final

ZONAS DE REFERÊNCIA

Haverá duas zonas de referência para a presença e acesso do público em geral bem como algumas surpresas reservadas aos atletas.

Caso aplicáveis estas serão informadas previamente ao evento nas redes sociais.

ACOMPANHAMENTO E MEIOS DE SUPORTE

Todos os meios de suporte estarão a cargo da organização não podendo o participante fazer-se acompanhar por qualquer viatura, ou meio de suporte externo à 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 horas após partida, período após o qual, será restabelecida a circulação automóvel nas passagens necessárias e fechado o controlo de tempos na chegada.

No ponto de corte será disponibilizado transporte de regresso à meta ou ficará a cargo do atleta a conclusão do percurso por sua responsabilidade e risco.



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 dos seguintes escalões e as três primeiras equipas por género respetivamente. A cerimónia de pódio será realizada por chamada mista (Vencedores masculinos e femininos em simultâneo)

EVENTOS OPEN

- Masculinos (dos 16 aos 99 anos)
- Femininas (dos 16 aos 99 anos)

Estafetas

- Duplas (dos 16 aos 99 anos)

Masculinos / Femininos

- Paratleta (Paratriatlo e Paraduatlo)
- AG 16-17 → Nascidos entre 2009 e 2008
- AG 18-19 → Nascidos entre 2007 e 2006
- AG 20-24 → Nascidos entre 2005 e 2001
- AG 25-29 → Nascidos entre 2000 e 1996
- AG 30-34 → Nascidos entre 1995 e 1991
- AG 35-39 → Nascidos entre 1990 e 1986
- AG 40-44 → Nascidos entre 1985 e 1981
- AG 45-49 → Nascidos entre 1980 e 1976
- AG 50-54 → Nascidos entre 1975 e 1971
- AG 55-59 → Nascidos entre 1970 e 1966
- AG 60-64 → Nascidos entre 1965 e 1961
- AG 65-69 → Nascidos entre 1960 e 1956
- AG 70-99 → Nascidos entre 1955 e 1926

Absolutos

- Masculino
- Feminino

Equipas

- Top 3 Masculinos
- Top 3 Femininos



BALNEÁRIOS

No final do evento os participantes poderão tomar banho nos balneários existentes no seguinte local:
Pavilhão Capitão Adriano Nordeste (Illiabum Clube)

Link: <https://goo.gl/maps/4Ceawve7N2NoyJyg7>

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, contactos 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. **JÚRI**

O Júri da prova é da responsabilidade do organizador.



SEGURANÇA

O evento tem cobertura e apoio da GNR nas principais vias e Bombeiros de Ílhavo com ambulâncias que estarão alocadas ao evento e colocadas em locais estratégicos.

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.



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 publicas; 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 incomportabilidade 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 á 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.

Cabrá ao participante solicitar via email 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

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:

ADI
António Gonçalves
+351 910948550
adilhavo@gmail.com

EDIÇÕES

V1 - Atualizado a 19-05-2026 – Publicado a 20-05-2026 – Edição inicial do regulamento