

VIº TRIATLO OLÍMPICO DE VIANA DO CASTELO

TRIATLO OLÍMPICO | TRIATLO OLÍMPICO ESTAFETAS
DESAFIO TRIATLO NORTE

 DATA
Domingo, 5 de Julho de
2026

 PARTIDA
10H00

 LOCAL
Viana do Castelo

ORGANIZAÇÃO

O VIº TRIATLO OLÍMPICO DE VIANA DE 2026 é uma organização da Escola Desportiva de Viana em parceria com a Xlife Events.

O Evento é constituído por um Triatlo Olímpico, pontuável para o DESAFIO TRIATLO NORTE.

Inscrições, resultados e outras informações em: www.xlife.pt

LOCAL

O Evento VIº TRIATLO OLÍMPICO DE VIANA DO CASTELO 2026 decorrerá entre a Praça da Liberdade, Remos, Praia Norte e acesso A28 sentido Viana – Porto.

SECRETARIADO, PARTIDA, PARQUE DE TRANSIÇÃO E META

Instalados junto à Praça da Liberdade.

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO | 04 de Julho de 2026

15:00 – 18:00	Secretariado (Praça da Liberdade)
---------------	-----------------------------------

DOMINGO | 05 de Julho de 2026

07:30 – 09:00	Secretariado (Praça da Liberdade)
08:30 – 09:15	Verificação técnica de material e colocação no Parque de Transição. Todos os atletas devem apresentar-se devidamente equipados.
09:30	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição.
10:00	Início do VIº Triatlo Olímpico de Viana do Castelo. (Junto ao Remo)
12:00	Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do Triatlo Olímpico de Viana.
13:00	Entrega de Prémios.

14:00

Hora limite para conclusão da prova.

Nota: Os horários poderão ser sujeitos a alterações.

- 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 Parque de Transição, exibindo o dorsal à entrada.
- O tempo limite para levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.
- A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após esse prazo.

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

SEGMENTO	DISTÂNCIA	DESCRIÇÃO
 NATAÇÃO	1,5 km	Realizada no percurso assinalado.
 CICLISMO	40 km	Percurso maioritariamente em estrada, realizado em 4 voltas.
 CORRIDA	10 km	Percurso junto ao Rio Lima, realizado em 2 voltas.

MAPA DO PERCURSO



Mapa do Percurso – VIº Triatlo Olímpico de Viana do Castelo 2026 | Verde: Natação | Amarelo: Ciclismo | Vermelho: Corrida

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Locais assinalados no percurso.
- No início de cada volta, junto à meta.
- A meio de cada uma das voltas.
- No final da Prova / Zona de Recuperação (sólidos e líquidos).

REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL

- A participação na prova está coberta pelo Seguro de Acidentes Pessoais previsto na inscrição de cada atleta. (Condições no regulamento Desafio Triatlo Norte)
- A realização do evento está coberta pelo seguro de responsabilidade civil associado ao mesmo. (Condições no regulamento Desafio Triatlo Norte)
- A cada atleta será imputada toda e qualquer situação não coberta por estes dois seguros.
- Em via pública, o atleta deverá obedecer às regras do Código da Estrada em vigor, exceto quando o percurso estiver delimitado pela organização com barreira física ou fita balizadora.

NATAÇÃO

- **NOVO EM 2026 – Zona de Partida da Natação:** Ao contrário dos anos anteriores, a partida da natação será realizada junto ao Centro de Remo de Viana do Castelo, e não na Praça da Liberdade.
- **Pertences pessoais na zona de partida:** Cada atleta poderá levar consigo pertences devidamente identificados com o seu número de dorsal para a zona de partida junto ao Centro de Remo. Esses pertences serão recolhidos pela organização no momento da partida e transportados para a zona de transição (Praça da Liberdade), onde estarão disponíveis para levantamento após a conclusão da prova.
- **Deslocação do Parque de Transição para a zona de partida:** O trajeto entre o Parque de Transição (Praça da Liberdade) e a zona de partida da natação (Centro de Remo) deverá ser feito a pé. Em alternativa, os atletas que disponham de outro meio de transporte poderão utilizá-lo, desde que o estacionem junto ao Centro de Remo antes do início da prova. A organização não se responsabiliza pelos meios de transporte deixados nesse local.
- Os atletas podem usar qualquer técnica de natação para progredir na água.
- Os atletas devem seguir o percurso de natação assinalado.
- Os atletas podem colocar-se de pé ou apoiar-se num objeto inanimado (bóia ou barco) para descansar, mas não podem progredir nestas condições.
- Em situação de emergência, um atleta deve levantar um braço e chamar por assistência. Uma vez assistido por um agente técnico da prova, o atleta terá de sair da competição.
- O Delegado Técnico poderá modificar a distância ou sentido do segmento de natação, ou mesmo cancelá-lo, devido à velocidade da corrente da água ou outras condições desfavoráveis.

CICLISMO

Regras Gerais

- É permitido andar na roda (drafting), de acordo com as regras do Desafio Triatlo Norte.
- É obrigatório o uso de capacete rígido e homologado, afivelado em toda a extensão do percurso – desde que o atleta retire a bicicleta do suporte até à sua colocação no suporte no final do segmento.
- É obrigatório o uso de Dorsal nas costas do atleta, em local bem visível, durante todo o segmento de ciclismo.

- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento do respetivo percurso, nomeadamente o número de voltas previamente anunciadas. O não cumprimento implica desclassificação.
- Cada concorrente é responsável pela manutenção e reparação da sua bicicleta, não sendo permitida qualquer ajuda exterior.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e árbitros.
- A bicicleta deverá estar identificada com a placa com o número do atleta, colocada por baixo do selim ou no interior do quadro.

Equipamento Permitido – Normas Nacionais

- São permitidas bicicletas de estrada (road bikes).
- NÃO são permitidas bicicletas de BTT (Mountain Bike), independentemente da configuração de rodas ou pneus.
- NÃO são permitidas as designadas 'cabras de contrarrelógio' ou bicicletas de pista, nem qualquer bicicleta cujo quadro não cumpra as normas regulamentares para triatlo olímpico.
- Os extensores (aero bars / tri bars) são permitidos, desde que NÃO ultrapassem, em projeção horizontal, o alinhamento das extremidades das manetes de travão. Extensores que excedam esse alinhamento serão considerados equipamento ilegal e implicam a não autorização de participação ou desclassificação.
- É proibido o uso de qualquer guiador, extensor ou acessório que coloque as mãos do atleta à frente da roda dianteira.
- A bicicleta tem de estar em boas condições mecânicas e de segurança, incluindo travões funcionais em ambas as rodas.
- São proibidos dispositivos mecânicos ou eletrónicos que confirmem vantagem aerodinâmica ou propulsora não prevista no regulamento.
- O guiador deve estar solidamente fixo e sem extremidades que constituam perigo. Extremidades abertas do guiador devem estar obrigatoriamente tampadas.
- Os pneus e rodas devem estar em boas condições. São permitidas rodas com perfil alto (incluindo rodas de disco) desde que a bicicleta cumpra as restantes normas.
- Qualquer atleta que se apresente com equipamento não conforme será impedido de participar no segmento de ciclismo, sem direito a reembolso da inscrição.
- Em caso de dúvida sobre a conformidade do equipamento, o atleta deverá contactar previamente a organização ou apresentar a bicicleta na Verificação Técnica para aprovação pelos árbitros.

Verificação Técnica (Bike Check)

- Todos os atletas estão sujeitos a verificação técnica da bicicleta antes da prova, durante o período de check-in definido no horário.
- Os atletas devem apresentar-se com capacete afivelado e fato de competição vestido na verificação técnica.
- A organização reserva o direito de recusar a participação de qualquer atleta cujo equipamento não cumpra as presentes normas.

CORRIDA

- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição, ou por parte de qualquer veículo.

ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta.
- Conta para o apuramento da classificação 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.

CLASSIFICAÇÕES

- Classificação por Grupos de Idades / Género.
- Classificação por Clubes / Equipas / Género (soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas inscritos em representação de um mesmo Clube / Equipa).
- Classificação por Estafetas / Género.

ESCALÕES

Disponíveis conforme o regulamento do Desafio Norte de Triatlo.

PROTESTOS

- Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos.
- São apresentados à organização até 15 minutos após a publicação dos Resultados.
- Os protestos são efetuados por email, enviados para o endereço de contacto disponibilizado.

PRÉMIOS

Classificação Geral (Masculina / Feminina)

Lugar	Geral Masculina	Geral Feminina
 1º	90€	90€
 2º	70€	70€
 3º	50€	50€

Restantes prémios conforme a tabela do Desafio Triatlo Norte.

- Troféus e Medalhas, individuais e coletivos, de acordo com as tabelas em vigor.
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas.

INSCRIÇÕES

Prazo de Inscrição

Até às 23h59 de domingo, dia 28 de Junho de 2026.

Forma de Inscrição

Via internet, no site: www.xlife.pt

OUTRAS INDICAÇÕES

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso.
- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes verificados antes, durante e depois da prova.
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.
- No final, os atletas poderão tomar banho nos balneários existentes no Centro Cultural de Viana do Castelo.
- Não deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas (zonas de abastecimento ou de colocação de lixo). O atleta deve reter consigo todos os itens e levá-los para o seu espaço na transição.

ORGANIZAÇÃO E CONTACTOS

Organização	Escola Desportiva de Viana Xlife Events
Website	www.xlife.pt
Aires Rocha	geral@xlife.pt Tlm: 968 141 585
José Carlos Alcobia	Tlm: 967 096 945

Para qualquer assunto ou dificuldade de inscrição, contactar Aires Rocha ou José Carlos Alcobia.

NOTAS E ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO

- Este regulamento é um complemento ao regulamento do Desafio Triatlo Norte.
- Última atualização: 14/05/2026.
- A organização reserva o direito de atualizar este regulamento até à data da prova.

FIM DO REGULAMENTO