

# DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL

## PROGRAMA

### CAMPEONATO NACIONAL JOVEM CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS CIRCUITO REGIONAL NORTE JOVEM

#### SÁBADO, 26 DE AGOSTO DE 2017:

- 12h30 às 14h30:** Secretariado (Instalado junto ao Parque de Transição)
- 12h40 às 14h40:** Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição  
**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
- 14h45:** Hora limite de permanência de atletas no PT
- 15h00:** Início das provas
- 19h00:** Entrega de Prémios e Convívio Final (Atletas, Acompanhantes e Organização)

### DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL SPRINT DISTANCE DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL OLYMPIC DISTANCE

#### 6ª FEIRA, 25 DE AGOSTO DE 2017:

- 20h00 às 22h00:** Secretariado (Instalado no Centro de Multiusos de Lamego)

#### SÁBADO, 26 DE AGOSTO DE 2017:

- 07h00 às 08h30:** Secretariado (Instalado junto ao Parque de Transição 1)
- 07h10 às 08h40:** Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição  
**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
- 08h45:** Hora limite de permanência de atletas no PT1
- 09h00:** Início do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance
- 09h10:** Início do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance
- 12h30:** Entrega de Prémios

**DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL LONG DISTANCE  
CAMPEONATO NACIONAL DE GRUPOS DE IDADES  
CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES  
CAMPEONATO REGIONAL NORTE INDIVIDUAL  
CAMPEONATO REGIONAL NORTE DE CLUBES  
CIRCUITO REGIONAL NORTE**

**6ª FEIRA, 25 DE AGOSTO DE 2017:**

**20h00 às 22h00:** **Secretariado** (Instalado no Centro de Multiusos de Lamego)

**SÁBADO, 26 DE AGOSTO DE 2017:**

**19h00 às 22h00:** **Secretariado** (Instalado no Centro de Multiusos de Lamego)

**19h10 às 22h10:** **Verificação técnica e colocação do material nos Parques de Transição; no dia de véspera da prova, os atletas podem deixar as bicicletas e outros materiais nos PT**  
**Ida obrigatória ao PT1 no dia da prova para a realização do registo eletrónico**  
**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados

**19h30:** **Pasta Party** (Complexo Desportivo de Lamego)

**21h00:** **Briefing** (Auditório do Centro de Multiusos de Lamego)

**DOMINGO, 27 DE AGOSTO DE 2017:**

**06h00 às 07h00:** **Secretariado/Check-In de última hora** (junto ao PT2, em frente ao Tribunal de Lamego)

**07h30 às 08h30:** **Secretariado/Check-In de última hora** (junto ao PT1, no Cais da Cidade do Peso da Régua)  
Obriga ao pagamento de 10€ e à colocação da pulseira no atleta para poder proceder ao check-in e entrada nos Parques de Transição)

**06h10 às 07h10:** **Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição 2** (em frente ao Tribunal de Lamego)

**07h00 às 08h40:** **Verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição 1** (Cais da Cidade do Peso da Régua). Aqui entregam as rodas devidamente identificadas, para serem colocadas pela organização no **WHEEL STATION**  
**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados

**08h45:** **Hora limite de permanência de atletas no PT1**

- 09h10 às 09h45:** Início e fim do aquecimento dentro de água, devendo todos os atletas sair da água e da zona de natação
- 10h00:** Início do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance
- 14h15:** Hora estimada de chegada do vencedor
- 15h00:** Entrega de Prémios aos 3 primeiros absolutos
- 18h00:** Hora limite para conclusão da prova
- 18h30:** Entrega de Prémios junto à Meta