

2KM≈80KM≈18KM



SINES TRIATHLON

GUIA DO TRIATLETA

ÍNDICE

3 || Boas-vindas & Mensagem Diretor do Evento

4 || Programa

6 || Tempos Limites

7 || Kit do atleta

8 || Ambientação e Expo Race Village

9 || Check-in e regras do parque de bicicletas

10 || Dia do Evento || CORTES DE TRÂNSITO E ESTACIONAMENTO

11 || Natação || REGRAS, ROLLING START

14 || Natação || MAPA DO PERCURSO

15 || Parque de transição || NATAÇÃO → CICLISMO

16 || CICLISMO || REGRAS, ALTIMETRIA

18 || CICLISMO || MAPA DO PERCURSO

20 || CICLISMO || ABASTECIMENTOS, SANITÁRIOS, ASSISTÊNCIA MECÂNICA/MÉDICA

21 || Parque de transição || CICLISMO → CORRIDA

23 || CORRIDA || REGRAS, SISTEMA DE PULSEIRAS

24 || CORRIDA || MAPA PERCURSO

25 || CORRIDA || ABASTECIMENTOS, SANITÁRIOS, ASSISTÊNCIA MÉDICA

26 || Meta e consagração || ZONA FAMÍLIA / ESTAFETAS / KIT DE FINISHER /

PÓDIO / PRÉMIOS / RESULTADOS

29 || HMS Triathlon Series || PRÉMIOS

30 || Como chegar

32 || Check List

A 27 de Setembro, Vamos Concretizar Mais Uma Aventura!

A terceira edição do Sines Triathlon desafia os triatletas a 100 km de pura emoção: 2 km de natação, 80 km de ciclismo e 18 km de corrida.

Mil e cem triatletas aceitaram este desafio de participar individualmente e por estafetas. A prova começa na Praia Vasco da Gama, ao longo do percurso de ciclismo percorre o segmento Sines - Porto Covo e a corrida segue no Passeio Vasco da Gama.

O Percurso:

|| Natação: 2 km em volta única, com passagem na praia a meio do trajeto

|| Ciclismo: 80 km em três voltas

|| Corrida: 18 km em três voltas

A consagração acontece no Passeio Vasco da Gama, onde estaremos na meta a aplaudir a vossa conquista!

Bem-vindo ao Sines Triathlon 2026

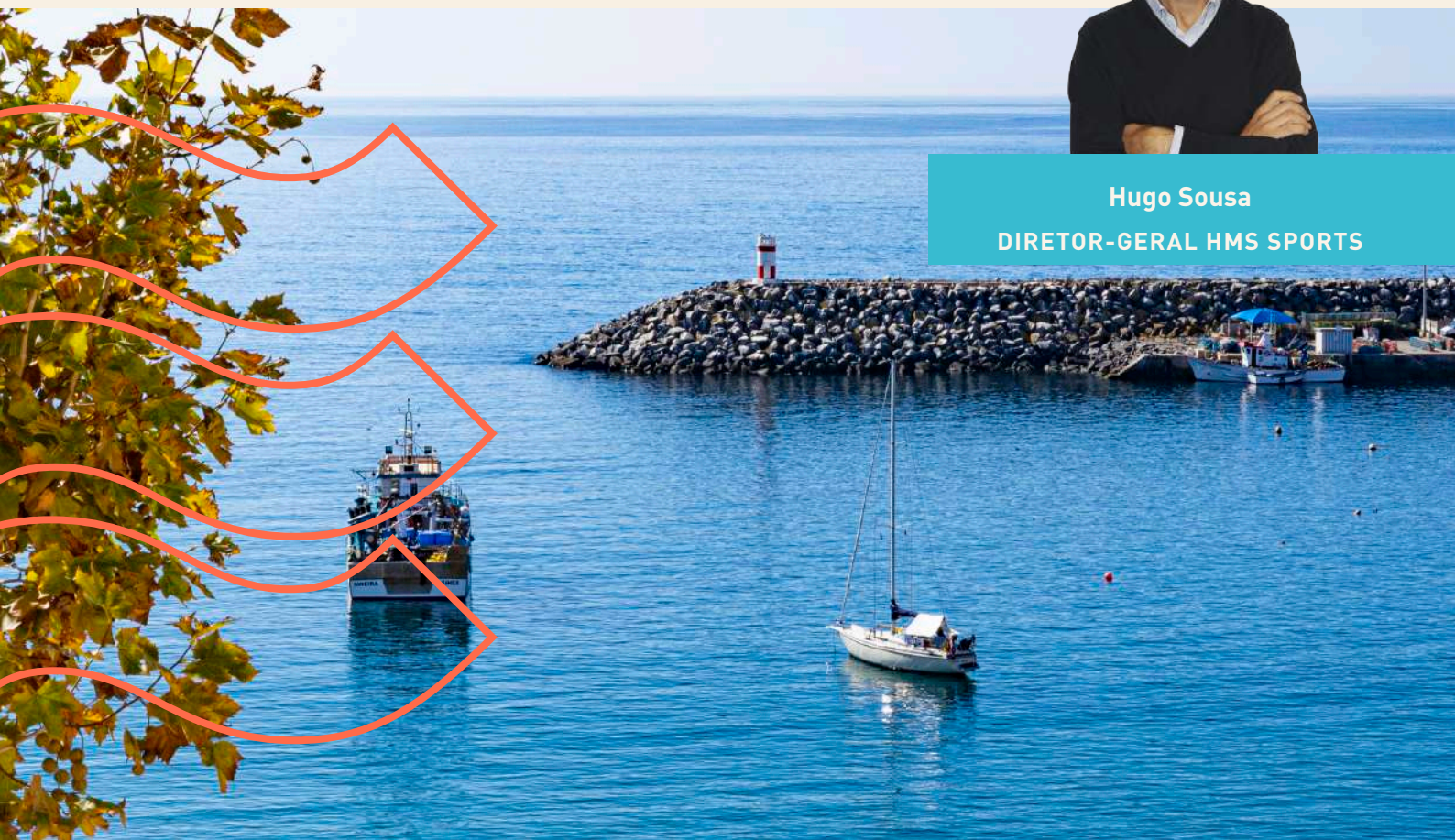
Este guia contém toda a informação técnica que necessita para uma prova inesquecível.

A organização HMS Sports e Câmara Municipal de Sines e todos os nossos parceiros Estação Náutica de Sines, OntriSports, Specialized, Vitalis, Doublet, GoldNutrition, Sines Sea View Hotel, Triatl3ta e OPraticante.pt, desejam-lhe uma excelente prova.

Vemo-nos a 27 de setembro!



Hugo Sousa
DIRETOR-GERAL HMS SPORTS



PROGRAMA

25 SET SEXTA

14H00 ÀS 18H00 || SECRETARIADO no Hotel Sines Sea View

26 SET SÁBADO

09H00 ÀS 11H00 || PERÍODO DE AMBIENTAÇÃO AO SEGMENTO DE NATAÇÃO ||
PRAIA DA BAÍA DE SINES

10H00 ÀS 17H00 || SECRETARIADO no Hotel Sines Sea View

14H00 ÀS 18H00 || EXPO RACE VILLAGE || PASSEIO VASCO DA GAMA

14H30 ÀS 18H00 || CHECK-IN || VERIFICAÇÃO TÉCNICA (BICICLETA) E COLOCAÇÃO
DA BICICLETA NO PASSEIO VASCO DA GAMA

NOTA é obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova, pulseira de atleta, bicicleta, o saco azul e o saco vermelho

27 SET DOMINGO

06H30 ÀS 07H30 || COLOCAÇÃO DO CAPACETE, NUTRIÇÃO E AJUSTES
TÉCNICOS DE ÚLTIMA HORA NO PARQUE DE TRANSIÇÃO
NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DOMINGO

NOTA é obrigatório apresentar o dorsal oficial da prova, pulseira do atleta e o chip

07H35 || HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA DE ATLETAS NO PT

07H30 ÀS 07H50 || AQUECIMENTO || PRAIA BAÍA DE SINES

07H55 || ALINHAMENTO NAS BOXES DE PARTIDA

08H00 || PARTIDA ELITE

08:00:30S || INÍCIO ROLLING START

08H00 ÀS 16H00 || EXPO RACE VILLAGE || PASSEIO VASCO DA GAMA

TEMPO LIMITE PARA REALIZAR O SEGMENTO DE NATAÇÃO
1 HORA

APÓS O INÍCIO DA PROVA DE CADA ATLETA

11H20 HORA LIMITE PARA INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DE CICLISMO

CUT OFF estará instalado no final da Av. Vasco da Gama, no sentido Porto Covo, aproximadamente ao km 53; após o tempo limite os atletas serão impedidos de circular na zona de retorno do percurso dada a necessidade de abrir a circulação automóvel

12H00 || CERIMÓNIA DE PÓDIO

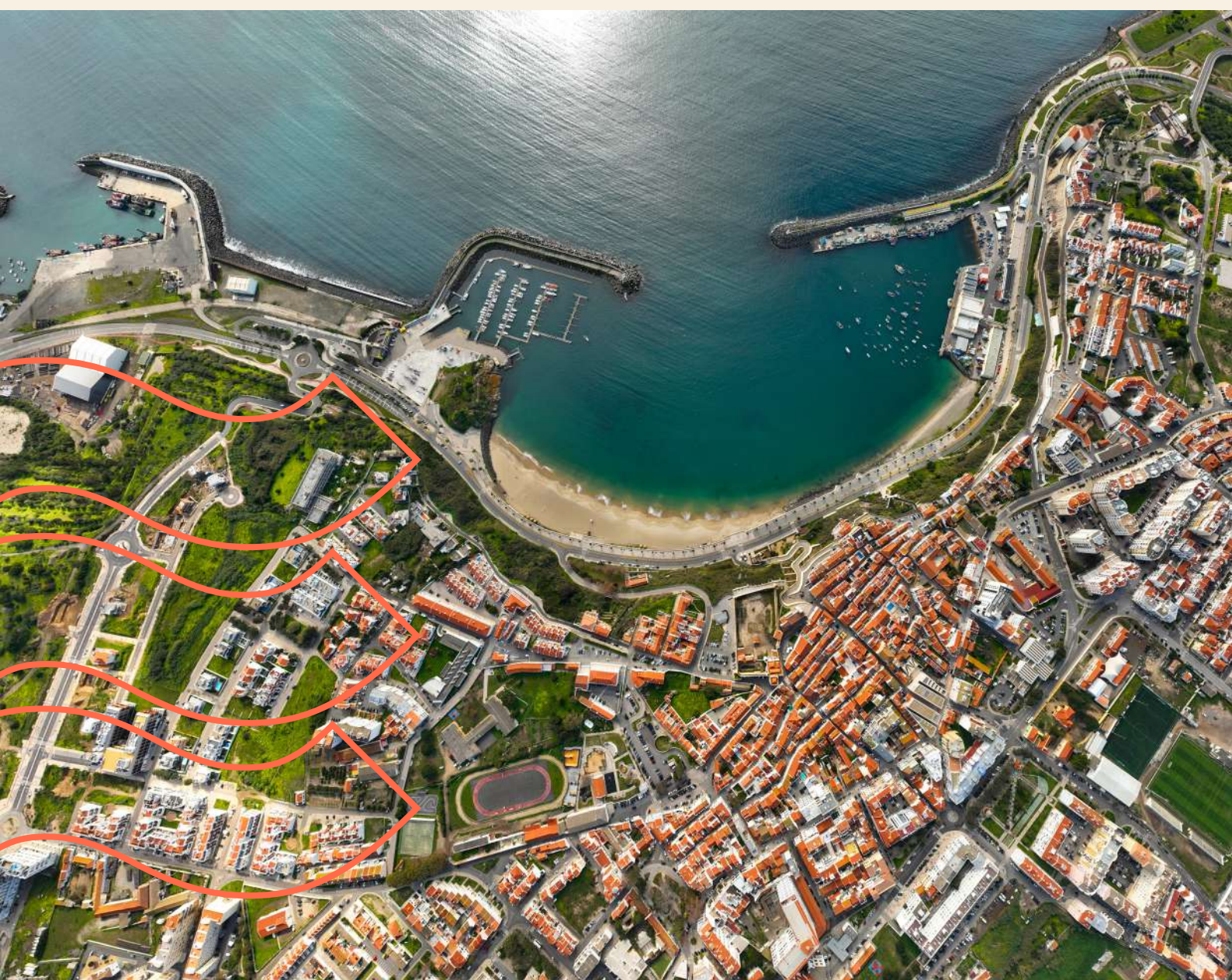
VENCEDORES ABSOLUTOS // 3 PRIMEIRAS EQUIPAS // 3 PRIMEIRAS ESTAFETAS

12H20 HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

14H50 HORA LIMITE PARA CONCLUIR A PROVA

14H00 || PÓDIO AGE-GROUPS e PÓDIO HMS TRIATHLON SERIES

16H00 || ENCERRAMENTO EVENTO



TEMPOS LIMITES



NATAÇÃO 1 HORA

O atleta deve realizar o segmento de natação no tempo máximo de 1 hora, após o início da sua prova.

CICLISMO 11H20

Hora limite para iniciar o último troço de ciclismo

O cut off estará instalado no final da Av. Vasco da Gama, no sentido Porto Covo, aproximadamente ao km 53.

CORRIDA 12H20

Hora limite para iniciar o último o segmento de corrida

14H50 HORA LIMITE PARA CONCLUIR A PROVA

KIT TRIATLETA

LEVANTAMENTO



HOTEL SINES SEA VIEW

25 SET || 14H ÀS 18H 26 SET || 10H ÀS 17H

- || A apresentação do **comprovativo de inscrição** é **obrigatória** para o levantamento do kit de participação, **assim como um documento de identificação** (cartão de cidadão, passaporte, etc.);
- || O **atleta deverá verificar o material** que lhe for entregue;
- || O **Kit de participação pode ser levantado por um elemento da estafeta mesmo que não seja o responsável**, desde que apresente o comprovativo de inscrição. Não é autorizado o levantamento de kits de outra equipa de estafeta, que não a sua.

COMPOSIÇÃO



*Dada no check-in com o chip

AMBIENTAÇÃO À NATAÇÃO



PRAIA VASCO DA GAMA > BAÍA DE SINES
26 SET || 9H ÀS 11H

Os triatletas poderão efetuar a ambientação ao percurso de natação neste horário.

CAMPANHA



20% DESCONTO*

ATÉ 27 SETEMBRO inclusive
PRODUTOS EM STOCK DA MARCA HUUB

- * para inscritos no evento
- * obrigatória apresentação do comprovativo de inscrição

925 009 013 || anabela.santos@ontrisports.com



EXPO RACE VILLAGE



PASSEIO VASCO DA GAMA
26 SET || 14H ÀS 18H & 27 SET || 8H ÀS 16H

A Expo Race Village é um espaço privilegiado para as marcas interessadas estarem presentes e divulgarem os seus produtos.



CHECK-IN



PASSEIO VASCO DA GAMA

26 SET || **14H30** ÀS **18H00**

- || Colocação da Bicicleta e verificação técnica;
- || Colocação do **saco vermelho e azul** nas respetivas estruturas;
- || É **obrigatório usar a pulseira de atleta** fornecida no kit;
- || É **obrigatório apresentar o dorsal**
- || A **organização fornece chip electrónico a todos os atletas**. Será entregue no momento do Check-In e será feita a sua validação;

No domingo podem aceder ao PT e aos sacos de transição entre as 06H30 e 07h30.

O material de cada uma das modalidades deve ficar obrigatoriamente dentro do respetivo saco, excepto, caso o atleta pretenda, os seguintes materiais:

- || Sapatos: podem ficar presos nos pedais ou junto à bicicleta;
- || Capacete: colocado junto da bicicleta;
- || Nutrição individual: ficar na bicicleta.

RACE DAY

CORTES DE TRÂNSITO

AVENIDA VASCO DA GAMA

De 24 de setembro às 10H00 até 27 de setembro às 20H00

MARGINAL COSTA NORTE

26 de setembro _ 08H30 às 12H00

27 de setembro _ 07H30 às 14H00

CM1109 SÃO TORPES - PORTO COVO

27 de setembro _ 07H30 às 13H00

ONDE ESTACIONAR?



PREPARAÇÃO



PASSEIO VASCO DA GAMA

27 SET || **06H30** ÀS **07H30**

Colocação do capacete e de outros materiais, nutrição e realização de ajustes técnicos de última hora.

NÃO HÁ COLOCAÇÃO DE BICICLETAS NO DIA DA PROVA.

É OBRIGATÓRIO APRESENTAR O DORSAL OFICIAL DA PROVA, A PULSEIRA DE ATLETA E O CHIP.

HORA LIMITE DE PERMANÊNCIA NO PT: 07H35



NATAÇÃO

07H30 ÀS 07H50 || AQUECIMENTO || PRAIA VASCO DA GAMA > BAÍA DE SINES

07H55 || DIVISÃO dos atletas por boxes de tempo e encaminhamento dos primeiros atletas para os corredores de partida.

08H00 || PARTIDA ELITE

08:00:30S || INÍCIO ROLLING START

NO FINAL DO ROLLING START, SERÁ DADA A PARTIDA DAS ESTAFETAS

ROLLING START

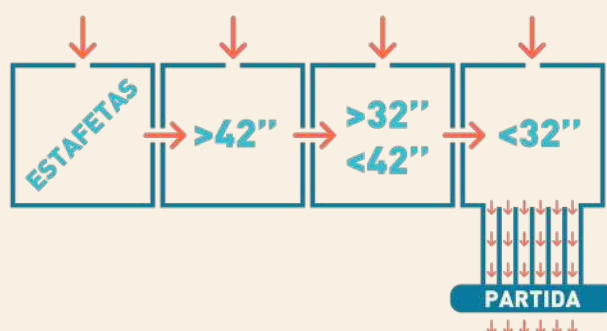
A partida do segmento de natação em Rolling Start distribui os atletas de acordo com o tempo previsto para concluírem o percurso de natação. Depois de divididos pelas caixas de acordo com o tempo, os atletas são alinhados em seis corredores e a cada CINCO segundos é dada a partida a apenas seis triatletas.

O tempo de cada atleta só começa a contar depois de o chip passar no sistema de cronometragem que estará colocado após os corredores.

Este método reduz os riscos da natação, evitando grandes aglomerados de pessoas e permite que cada triatleta nade de acordo com o seu ritmo e técnica.

6 TRIATLETAS A CADA 5"

ESQUEMA DE DISTRIBUIÇÃO



DINÂMICA ROLLING START

Existirão três caixas, em terra, onde os triatletas se devem distribuir de acordo com o tempo estimado para concluir o percurso de natação - 2 km.

A divisão prevista será a seguinte:

< 32 minutos

triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo inferior a 32:00 minutos;

≥ 32 min a < 42 minutos

triatletas que pretendem concluir o segmento de natação entre 32:00 minutos e inferior a 42:00 minutos;

≥ 42 minutos

triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo igual ou superior a 42:00 minutos.

Depois de todos os triatletas estarem distribuídos pelas três caixas, a organização encaminhará os mesmos para os corredores de partida onde a cada cinco segundos sairão seis triatletas. O Cut-Off do segmento de natação é 01h00 após o início da prova de cada atleta.

Cada triatleta é responsável pela escolha da caixa de partida, sendo que deverá adequar a escolha ao seu nível de natação e experiência. A organização solicita a todos os triatletas uma escolha honesta, de forma a que todos os participantes possam ter a melhor experiência possível.

REGRAS

- || Cada triatleta é responsável pelo cumprimento / conhecimento do respetivo percurso previamente anunciado.
- || Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- || Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no kit de participação, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- || O uso do fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22°.
- || É permitida a utilização de boia de segurança.

ESTAFETAS

Os atletas inscritos em estafetas deverão alinhar na box criada para as estafetas, devidamente identificada, após a box ≥ 42 minutos.

A partida do segmento de natação para as Estafetas será dada após a saída dos atletas da box ≥ 42 minutos.

Cada segmento (natação, ciclismo ou corrida) deverá ser cumprido por um dos elementos da estafeta, não sendo possível que o mesmo atleta cumpra os três segmentos.

O **chip serve de testemunho**. A passagem do mesmo deverá ser realizada da seguinte forma: o **atleta que irá realizar o segmento de ciclismo deverá aguardar junto da sua bicicleta pelo atleta que concluiu o segmento de natação, o qual lhe deverá entregar o chip**. O atleta que irá realizar o segmento de ciclismo deverá colocar o chip no tornozelo e iniciar a sua prova.



O TEMPO LIMITE PARA REALIZAR O SEGMENTO DE NATAÇÃO É DE 1HORA, APÓS O INÍCIO DA PROVA

PERCURSO 2KM



PARQUE DE TRANSIÇÃO

SAÍDA

SAÍDA AUSTRALIANA

PARTIDA

PARQUE TRANSIÇÃO PÓS NATAÇÃO



PASSEIO VASCO DA GAMA

INFORMAÇÕES

- || O lugar de cada triatleta no Parque de Transição está identificado com o seu número de dorsal.
- || O triatleta é responsável por colocar o equipamento de natação dentro do saco azul;
- || Este saco deve ficar no parque de transição, no local reservado para os sacos azuis, no espaço atribuído ao triatleta, identificado com o número de dorsal.

ESTAFETAS

- || O atleta que efetuar o segmento de ciclismo deverá aguardar junto da sua bicicleta pelo elemento que concluiu o segmento de natação, o qual lhe entregará o chip
- || A passagem de testemunho entre o/a atleta da natação e o/a atleta do ciclismo é efetuada neste local;
- || O chip serve de testemunho;
- || O atleta que irá realizar o segmento de ciclismo deverá colocar o chip no tornozelo e iniciar a sua prova.



CICLISMO



O percurso de ciclismo é composto por **três voltas** de **aproximadamente 27 km**.

Os pontos com **maior elevação** são os **quilômetros 12, 38 e 66** com **34 metros de altitude**, com um **acumulado total de aproximadamente 453 metros**.

ALTIMETRIA

ALTIMETRIA ACUMULADA APROXIMADAMENTE 453 METROS





Tarmac SL9

UMA BICICLETA PARA DOMINAR TUDO



Specialized S-Works Tarmac SL9

www.specialized.com

PERCURSO 80KM



Partida do segmento de ciclismo no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama no sentido sul // A26-1 // na rotunda do estaleiro "Conduril" seguir em frente no sentido da rotunda Terminal XXI // efetuar a rotunda na mão // sair da rotunda para a estrada N120-1 no sentido Porto Covo // virar à direita para a estrada M1109 no sentido Porto Covo // efetuar retorno cerca de 200m após a praia da Samoqueira // estrada M1109 no sentido de Sines // virar à esquerda para estrada N120-1 no sentido de Sines // na rotunda Terminal XXI efetuar a rotunda em contra mão // sair da rotunda entrando na mão e no sentido de Sines // na rotunda do estaleiro "Conduril" seguir em frente // A26-1 // Av. Vasco da Gama (os atletas efetuam 3 voltas exatamente iguais) terminam o segmento de ciclismo no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama.

INFORMAÇÕES

II Não é permitido «andar na roda». A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por 12 metros de comprimento, a partir da extremidade mais distal da roda dianteira. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 25 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta.

CONSULTE AQUI O **REGULAMENTO TÉCNICO** EM VIGOR

II É interdito «seguir na roda» ou «aproveitar o vácuo» de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo.

II É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à entrada do PT.

II É obrigatório o uso de dorsal e em local bem visível e na zona das costas do triatleta.

II É obrigatório o uso dos autocolantes na bicicleta e no capacete, fornecidos pela organização, no kit de atleta.

II Cada triatleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

II Cada triatleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para sua reparação, à excepção da assistência mecânica fornecida pela organização.

II Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança. Não deverão circular “fora de mão”.

II É permitida a utilização de bicicletas de estrada com travões de disco.



11H20

HORA LIMITE PARA INICIAR O ÚLTIMO TROÇO DE CICLISMO

**CUT OFF ESTARÁ INSTALADO NO FINAL DA AV. VASCO DA GAMA,
NO SENTIDO PORTO COVO, APROXIMADAMENTE AO KM 53**

APÓS O TEMPO LIMITE OS ATLETAS SERÃO IMPEDIDOS DE CIRCULAR NA ZONA DE RETORNO DO PERCURSO DADA A NECESSIDADE DE ABRIR A CIRCULAÇÃO AUTOMÓVEL

ABASTECIMENTOS



21KM || 47KM || 73KM

|| Água **Vitalis**

|| Bebida isotónica Hydrate Isotonic H30 Limão e Hydrate Charger H60 Cereja da **GoldNutrition**

TROCA DE BIDONS



32KM || 58KM

|| Água **Vitalis**

|| Géis **GoldNutrition** Carb Max sem sabor e ProFormance Gel menta

|| Barra energética **GoldNutrition**: Endurance Fruit Bar

|| Fruta

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



FIM
ABASTECIMENTO

Os atletas poderão fazer **troca de bidons** aos **quilómetros 21, 47 e 73**.

Existirá sinalética a indicar o final do abastecimento. Após esta sinalética, é expressamente proibido o arremesso de embalagens de qualquer espécie, de comida ou bebida, para a estrada.

ASSISTÊNCIA MECÂNICA

26 SET

|| CHECK-IN, das 14:30 às 18:00

27 SET

|| Parque de Transição, das 6:30 às 7:30

|| Segmento de ciclismo, junto aos abastecimentos;

|| junto ao retorno do ciclismo na rotunda da marina

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

|| Zona de meta

|| Junto aos abastecimentos nos KM's: 21, 32, 47, 58 e 73.

ASSISTÊNCIA MÉDICA

|| Zona de meta

|| Ao longo do percurso

PARQUE TRANSIÇÃO PÓS CICLISMO



PASSEIO VASCO DA GAMA

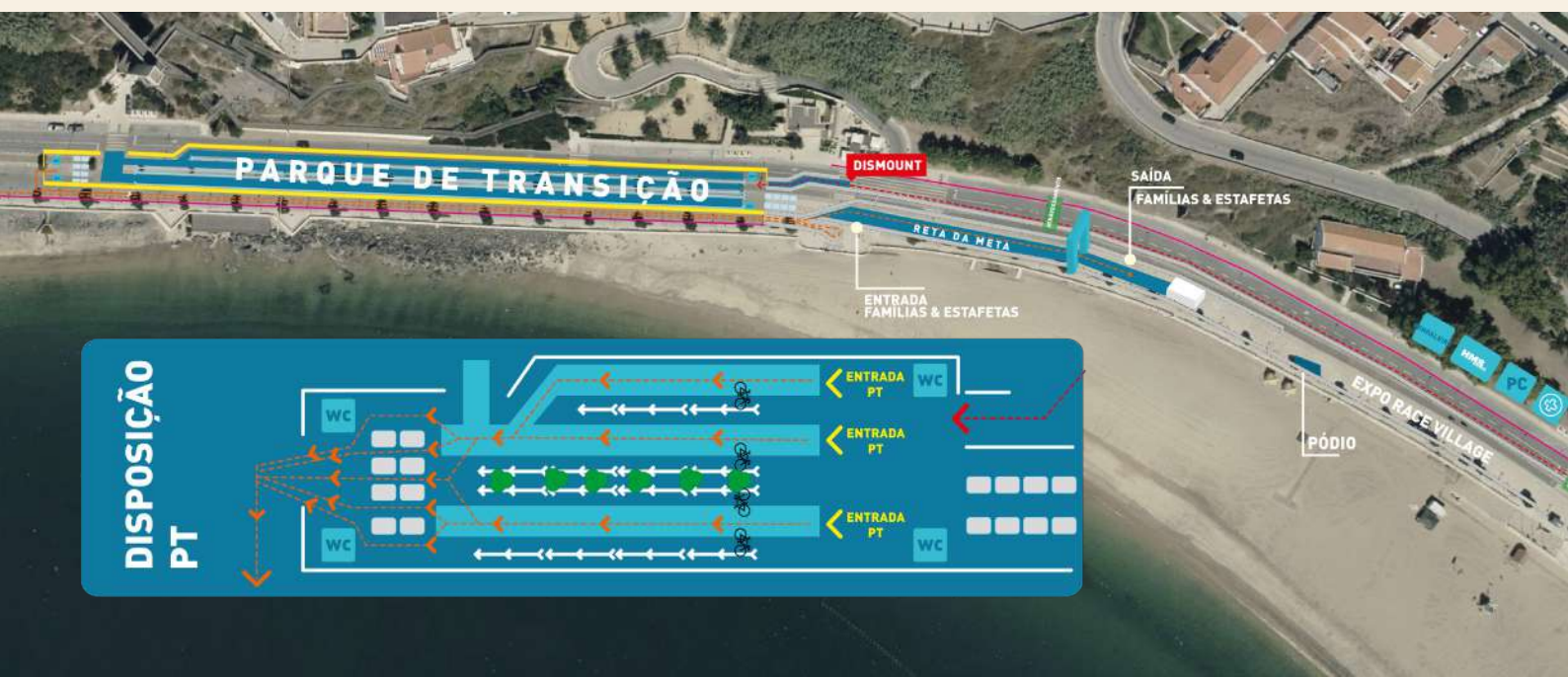
INFORMAÇÕES

|| Após desmontar da bicicleta, o triatleta deverá dirigir-se ao seu local no parque de transição e efetuar a transição:

- || colocar a bicicleta na estrutura
- || só é permitido desafivelar e retirar o capacete após a bicicleta estar pousada na estrutura;
- || junto da bicicleta, só poderão ficar os sapatos, desde que presos nos pedais;
- || recolher o saco vermelho, que se encontra no bengaleiro, e trocar de roupa;
- || após a troca de roupa, o triatleta deve colocar o material de ciclismo dentro do saco e voltar a colocar o saco no bengaleiro, no local identificado com o seu número de dorsal;

ESTAFETAS

- || o atleta que irá realizar o segmento de corrida deverá aguardar junto ao local da bicicleta pelo atleta que concluiu o segmento de ciclismo, o qual lhe deverá entregar o chip.
- || o atleta que irá iniciar o segmento de corrida deverá colocar o chip no tornozelo.





Evade 4

MAIS RÁPIDO. MAIS FRESCO. MAIS CONFORTÁVEL.



Otimizado no WinTunnel e validado com mais de 100 horas de testes aerodinâmicos e térmicos, o Evade 4 oferece a combinação rara que qualquer ciclista deseja, mas que poucos capacetes alcançam: aerodinâmica e ventilação de classe mundial, com o máximo conforto.



CORRIDA

O percurso de atletismo tem partida e chegada no Passeio Vasco da Gama. É composto por **três voltas de 6 km**, e perfaz um **total de 18 km**. O percurso é totalmente plano, combinando asfalto, calçada e ciclovia.

REGRAS

- || É obrigatório o uso de dorsal colocado em zona frontal, bem visível.
- || Cada triatleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- || É proibido o acompanhamento dos triatletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo não autorizado pela organização.

PULSEIRAS

Para completar os 18 km, os **triatletas terão de dar três voltas**, sendo o **controlo de cada volta feito através de pulseiras** a entregar aos triatletas, no Passeio Vasco da Gama (ver infografia página 25). **Existirão pulseiras com duas cores distintas** e em **cada volta será entregue a pulseira correspondente***.

Quando o **triatleta tiver duas** pulseiras, saberá que lhe falta apenas uma volta, para concluir o **Sines Triathlon**.

1ª VOLTA

2ª VOLTA



12H20

HORA LIMITE PARA INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA

*por elementos da organização devidamente identificados

PERCURSO 18KM



RETORNO

ABASTECIMENTO

KM	KM	KM
4,5	10,5	16,5
KM	KM	KM
1,5	7,5	13,5
Vitalis	Água	WC

PONTO DE CONTROLO DE VOLTAS



RETORNO

INÍCIO

PONTO DE CONTROLO DE VOLTAS

Partida do segmento de corrida no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama no sentido sul // efetuar **1º retorno** no final do passeio marítimo // passeio marítimo da Av. Vasco da Gama no sentido norte // Av. da Costa do Norte // efetuar **2º retorno** aproximadamente 200m após a rotunda em calçada portuguesa // Av. da Costa do Norte no sentido da Av. Vasco da Gama // passeio marítimo (os atletas efetuam 3 voltas exatamente iguais) terminam o segmento de corrida e a prova no passeio marítimo da Av. Vasco da Gama.

ABASTECIMENTO



|| Água **Vitalis**

|| Bebida isotónica Hydrate Isotonic H30 Limão e Hydrate Charger H60 Cereja da **GoldNutrition**

|| Géis **GoldNutrition** Carb Max sem sabor e ProFormance Gel menta

|| Barra energética **GoldNutrition**: Endurance Fruit Bar

|| Cola

SENTIDO PASSEIO VASCO DA GAMA

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

POSTO ÚNICO

3 VOLTAS || PASSAGEM NOS 2 SENTIDOS

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

SENTIDO PRAIA COSTA DO NORTE

ASSISTÊNCIA MÉDICA

|| Zona de meta

|| Ao longo do percurso

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

|| Zona de meta

|| Junto aos abastecimentos nos KM's:
1,5 km, 4,5 km, 7,5 km, 10,5 km, 13,5 km e 16,5 km.



CONSAGRAÇÃO



PASSEIO VASCO DA GAMA

ZONA DE ENTRADA DE FAMÍLIA & ESTAFETAS

O triatleta poderá cruzar a linha de meta na companhia dos filhos.

Teremos um espaço reservado na zona da chegada para a concentração das crianças e jovens.

As crianças e jovens apenas se deverão dirigir a este local perto da hora prevista de chegada do pai ou da mãe.

O mesmo se aplicará às Estafetas. Os elementos da estafeta podem cruzar juntos a linha de meta.

TENDA CHEGADA

Assim que terminar a prova, o atleta deverá dirigir-se à tenda de chegada para receber a medalha de participação e o kit de finisher, respeitando o sentido de circulação que estará identificado.



ZONA DE META



KIT DE META



PÓDIO

12H00 || Entrega de prémios aos três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos, às três primeiras equipas e três primeiras estafetas.

14H00 || Entrega de prémios aos Age Groups e Vencedores do HMS Triathlon Series

PRÉMIOS

- || três primeiros classificados masculinos e femininos absolutos: Taça
- || três primeiras equipas: Troféu
- || três primeiras estafetas: Troféu
- || três primeiros classificados masculinos e femininos por age groups: Troféu

RESULTADOS

No domingo, no sítio oficial do evento, ficarão disponíveis para consulta:

- || os resultados;
- || os diplomas eletrónicos de participação.

LIVE RESULTS

sinestriathlon.pt

A 27 de setembro, é possível o acompanhamento em tempo real da prova de cada triatleta.

O live results ficará disponível em **sinestriathlon.pt**, sendo necessário efetuar a pesquisa pelo número de dorsal do triatleta.

FOTOS & VÍDEOS

As imagens do evento poderão ser consultadas nas páginas oficiais do evento e a reportagem fotográfica individual no website da fotop



RECOLHA DO MATERIAL

Após o último atleta terminar o segmento de ciclismo, poderá fazer o levantamento do material de natação e de ciclismo.

Para o levantamento do material, é obrigatória a apresentação do dorsal oficial da prova e a entrega do chip eletrónico fornecido no momento do check-in. Caso não devolva o chip terá que efectuar o pagamento no valor de 80€.

Os bens pessoais deixados no bengaleiro poderão ser levantados assim que finalizar a prova.

BANHOS



PISCINA MUNICIPAL DE SINES
13H00 ÀS 17H00

HMS TRIATHLON

SERIES

HMS TRIATHLON SERIES é a aposta da **HMS Sports** que junta dois concelhos e dois eventos de triatlo: o Lidl Setúbal Triathlon e o Sines Triathlon. Superar para Triunfar é o mote da iniciativa que irá distinguir quem participar e concluir ambas as provas: hms-triathlonseries.pt

Os inscritos (inscrição individual) no Lidl Setúbal Triathlon e no Sines Triathlon que concluem os dois eventos ficam automaticamente aptos a participar no HMS TRIATHLON SERIES e poderão habilitar-se a classificações e prémios especiais.

PRÉMIOS

O somatório dos tempos efetuados no Lidl Setúbal Triathlon 2026 e no Sines Triathlon 2026 determinará a classificação do HMS Triathlon Series, ordenada do menor para o maior tempo acumulado.

Será disponibilizada as seguintes classificações:

II classificação geral (feminina e masculina)

II por escalões (age-groups)

II melhores tempos dos segmentos de **natação, ciclismo e corrida**.

A 27 de setembro, na cerimónia de pódio do **Sines Triathlon**, serão entregues os **troféus aos três primeiros classificados** masculinos e femininos **absolutos e aos atletas com melhor registo** na **natação, ciclismo e corrida** no **HMS Triathlon Series**.

A **Specialized** também premeia os três primeiros classificados absolutos (masculinos e femininos) do HMS Triathlon Series com os seguintes vouchers:

1º lugar: 450€* // **2º lugar:** 325€* // **3º lugar:** 225€*

A organização vai distinguir os age-groups com oferta ou desconto na inscrição para a edição de 2027. Estes são os prémios para os escalões:

II 1º classificado masculino e feminino de cada escalão: **Inscrição para Lidl Setúbal Triathlon 2027 e Sines Triathlon 2027;**

II 2º classificado masculino e feminino de cada escalão: **Inscrição para Lidl Setúbal Triathlon 2027 ou Sines Triathlon 2027;**

II 3º classificado masculino e feminino de cada escalão: **Desconto de 50€** na inscrição para **Lidl Setúbal Triathlon 2027 ou Sines Triathlon 2027**.

O HMS Triathlon Series é promovido pela **HMS Sports**, com o **apoio** da **OntriSports**, **Specialized**, **GoldNutrition**, **Vitalis** e **Triatl3ta**.

* (o valor será atribuído em produtos Specialized com base no valor PVPr)

COMO CHEGAR

Baía de Sines

37.95439066624365 || -8.869363692500519

Sines Sea View Business & Leisure Hotel

R. da Nau São Miguel, 7520-315 Sines

37.95272629667547 || -8.858490068855232

PISCINA MUNICIPAL DE SINES

R. Raúl Solnado, Sines

37.95567063094555 || -8.852903663737617



**HEY, TRIATLETA
QUAL É A TUA
ALCUNHA?**



**ENTRA NO QR-CODE
E A TUA ALCUNHA PODE VIR
NAS PRÓXIMAS EMBALAGENS***



***APENAS NA LINHA HYDRATE**

GOLDNUTRITION®

**APROVEITA O
DESCONTO
EM TODA A GAMA**

20% CÓDIGO: TRISINES26

OFERTA VÁLIDA ATÉ 4 DE OUTUBRO DE 2026

NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.

SINES TRIATHLON'20 CHECK LIST

ANTES DE SAIR

- ☐ MAPA | COORDENADAS GPS
- ☐ TELEMÓVEL + MULTIBANCO + DINHEIRO
- ☐ CARTÃO DE CIDADÃO | PASSAPORTE
- ☐ KIT PRIMEIROS SOCORROS

PRÉ - PROVA

- ☐ EQUIPAMENTO DE TREINO
- ☐ SAPATILHAS SUPLENTE
- ☐ PROTETOR SOLAR
- ☐ GARRAFAS | BIDONS DE ÁGUA EXTRA
- ☐ VASELINA | BODY GLIDE
- ☐ FERRAMENTAS P/ BIKE + BOMBA
- ☐ 2X CÂMARA DE AR/CO2/BOION
- ☐ NUTRIÇÃO
- ☐ PAPEL HIGIÉNICO
- ☐ PLÁSTICOS | FITA COLA
- ☐ ALFINETES|TESOURA
- ☐ GUIA DO ATLETA
- ☐ KIT DE PARTICIPAÇÃO
- ☐ DORSAL E PULSEIRA DE ATLETA

NATAÇÃO

- ☐ TRISUIT
- ☐ FATO ISOTÉRMICO
- ☐ 2X ÓCULOS
- ☐ TOUCA PROVA + TOUCA EXTRA
- ☐ PORTA-CHIP
- ☐ PORTA DORSAL + DORSAL

CICLISMO

- ☐ BICICLETA C/N.º DORSAL
- ☐ RODAS PARA A PROVA
- ☐ CAPACETE
- ☐ LUVAS|MANGUITOS|MEIAS
- ☐ SAPATOS DE ENCAIXE
- ☐ BIDONS CHEIOS C/ÁGUA OU ISOTÓNICO
- ☐ ÓCULOS ESCUROS
- ☐ BARRAS & GÉIS
- ☐ CARREGADOR MUDANÇAS
- ☐ CINTO DORSAL + DORSAL

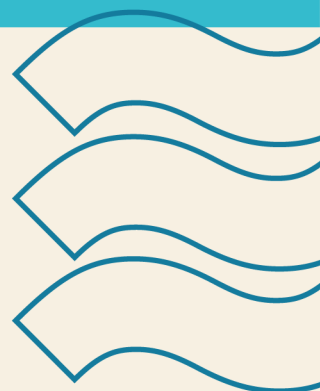
CORRIDA

- ☐ SAPATILHAS
- ☐ CHAPÉU | PALA
- ☐ CINTO DORSAL + DORSAL
- ☐ ÓCULOS ESCUROS

suporte@hmssports.pt

HMS
PREMIUM EVENT SPORTS

Sines
MUNICÍPIO





ORGANIZAÇÃO

APOIO INSTITUCIONAL



PATROCINADORES



NUTRITIONAL PARTNER

HOTEL OFICIAL

MEDIA PARTNERS



BOA PROVA!