



ASSOCIAÇÃO DE TRIATLO DO ALTO ALENTEJO

CAIA · SPIRIT OF TRIATHLON

REGULAMENTO

---

# OPEN DAY TRIATLO

BARRAGEM DO CAIA · CAMPO MAIOR

---

DATA

**27 JUN** 2026

CHECK-IN

**09:00**

PARTIDA

**10:00**

[caiatriatlo.pt](http://caiatriatlo.pt)

ORGANIZAÇÃO	CAIA — Spirit of Triathlon Associação de Triatlo do Alto Alentejo (ATAA)
DATA	27 de junho de 2026
LOCAL	Barragem do Caia, Campo Maior

01

**1 KM**

NATAÇÃO

02

**30 KM**

CICLISMO

03

**5 KM**

CORRIDA

## 1 IDENTIFICAÇÃO DO EVENTO

O Open Day — Triatlo Barragem do Caia é organizado pela Associação de Triatlo do Alto Alentejo (ATAA), sob a marca **CAIA – Spirit of Triathlon**, e realiza-se no dia 27 de junho de 2026, na Barragem do Caia, Campo Maior.

## 2 NATUREZA DO EVENTO

Trata-se exclusivamente de um **passeio/treino de convívio**, sem qualquer caráter competitivo, contagem de tempos ou atribuição de prémios.

O evento tem como objetivo incentivar a prática desportiva, promover o território e valorizar a zona envolvente à Barragem do Caia. A iniciativa privilegia uma abordagem de reduzido impacto ambiental, sensibilizando os participantes para a preservação da biodiversidade local — área classificada como **Zona Especial de Conservação (ZEC)** — e para a adoção de práticas sustentáveis e de "lixo zero".

### 3 DESCRIÇÃO DA PROVA

O percurso é composto por três segmentos consecutivos:

- **Natação** — 1 km, na Barragem do Caia
- **Ciclismo** — 30 km, em estrada aberta
- **Corrida** — 5 km

### 4 PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO

A participação está limitada a **70 atletas**. A inscrição tem o custo de **10€**.

O valor inclui **seguro de participação** no evento.

As inscrições são efetuadas através da plataforma indicada no site oficial do evento (**caiatri-atlo.pt**).

### 5 PARTICIPANTES MENORES

É permitida a participação de menores a partir dos **16 anos**, mediante autorização escrita do encarregado de educação. A autorização deverá ser entregue no momento do check-in, no dia do evento, e declarar expressamente que:

- O encarregado de educação autoriza a participação do menor;
- O menor possui as condições físicas necessárias para concluir a prova, incluindo capacidade de nadar.

Sem a entrega desta autorização, o menor não poderá participar.

### 6 PROGRAMA DO DIA

09H00 – 09H30	Check-in: confirmação de inscrição e entrega de kit de participação
09H30 – 09H45	Briefing obrigatório
09H45 – 10H00	Ambientação à água / natação
10H00	Início da prova

## 7 BRIEFING OBRIGATÓRIO

A presença no briefing pré-prova é obrigatória para todos os participantes. Serão abordados aspetos essenciais de segurança, regras de circulação na via pública, descrição detalhada do percurso e sinalética da organização.

**Sem briefing, sem participação.** Os participantes que não estiverem presentes não poderão participar.

## 8 RESPEITO PELO CÓDIGO DA ESTRADA

Todos os participantes serão expressamente instruídos a circular na via pública como utilizadores comuns, respeitando escrupulosamente a sinalização e as regras de trânsito em vigor, **não estando previstos cortes de via ou condicionamentos de trânsito.**

## 9 SEGURANÇA

A organização garantirá meios próprios de acompanhamento e segurança para os participantes ao longo dos diferentes segmentos da prova, nomeadamente:

- Kayaks de apoio à componente de natação;
- Embarcação(ões) ligeira(s) de segurança no plano de água, em velocidade reduzida e a distância de segurança dos participantes;
- Elementos de apoio em terra ao longo do percurso;
- Kit de primeiros socorros;
- Comunicação permanente entre os elementos da organização;
- Contacto disponível com os meios de emergência.

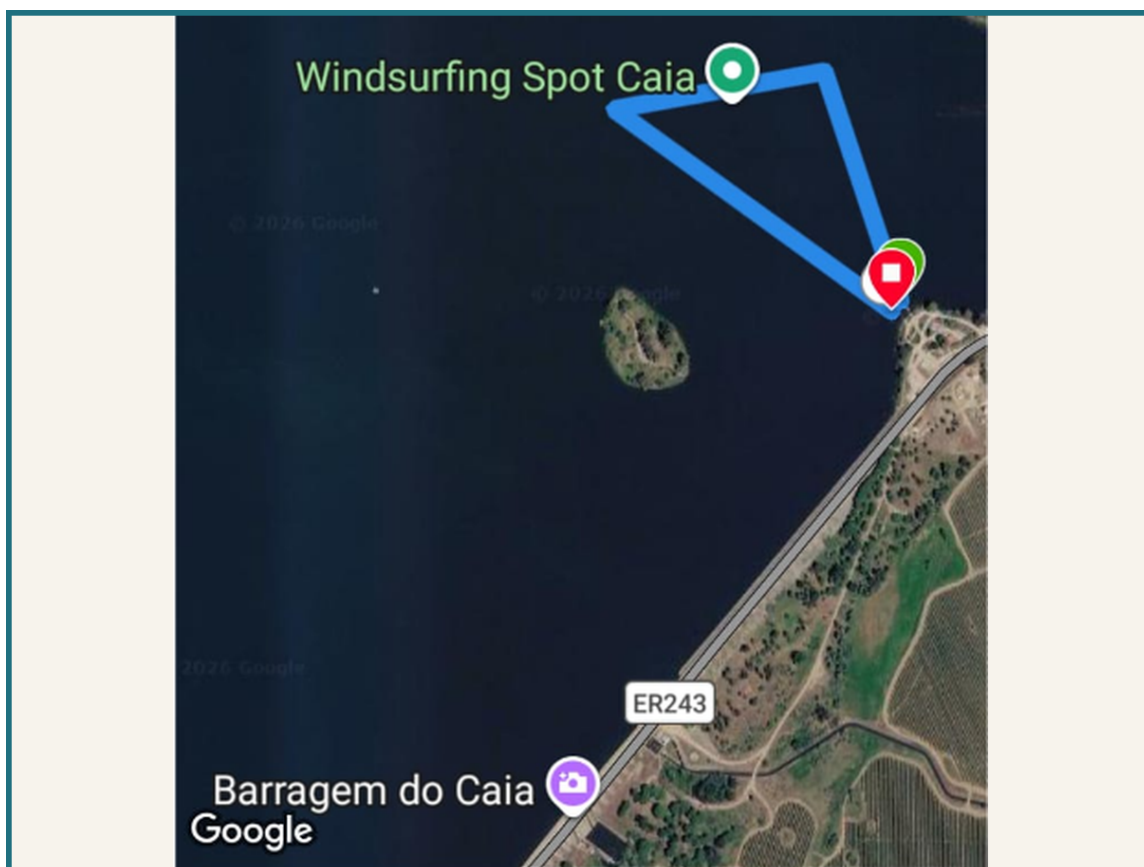
O controlo da entrada e saída dos participantes na água é efetuado pela organização. Os participantes deverão respeitar as indicações dos elementos da organização e manter-se dentro das zonas demarcadas.

## 10 PERCURSOS E SINALIZAÇÃO

Todo o percurso será delimitado por sinalização temporária e amovível, instalada exclusivamente para o evento e removida no final da atividade. Os participantes devem seguir rigorosamente a sinalização da organização e não se afastar do percurso demarcado.

### 01 · NATAÇÃO

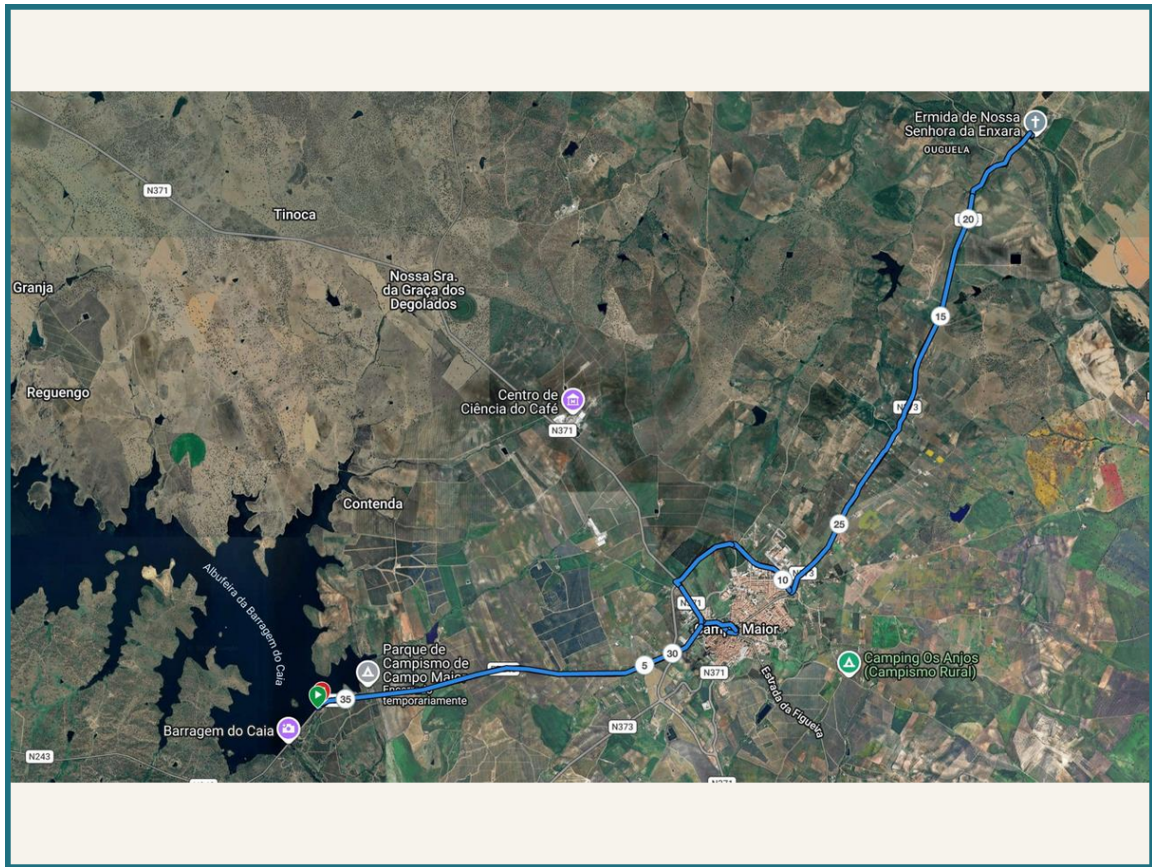
Bóias flutuantes de orientação, com zona de entrada e saída devidamente identificada.



[connect.garmin.com/app/course/455355844](https://connect.garmin.com/app/course/455355844)

**02 · CICLISMO**

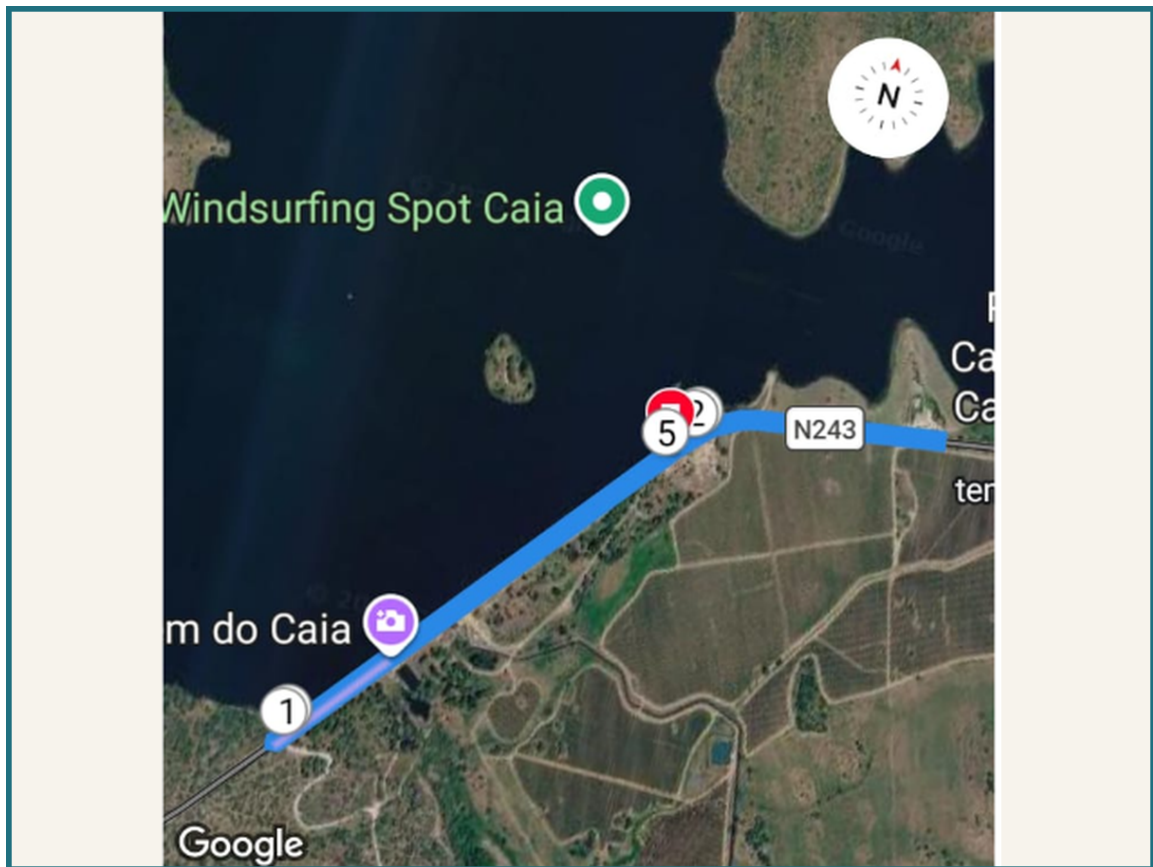
Percurso em estrada aberta, com sinalização reforçada em cruzamentos e zonas de atenção.



[connect.garmin.com/app/course/468355684](https://connect.garmin.com/app/course/468355684)

### 03 · CORRIDA

Fitas sinalizadoras, cones e placas direcionais amovíveis ao longo do percurso.



[connect.garmin.com/app/course/455359466](https://connect.garmin.com/app/course/455359466)

## 11 EQUIPAMENTO

É **obrigatório** o uso de capacete homologado durante todo o segmento de ciclismo. A bicicleta deverá apresentar-se em condições adequadas de utilização. Recomenda-se vestuário apropriado a cada segmento da prova.

Recomenda-se **fortemente** o uso de **bóia de natação individual (tow float)** durante o segmento de natação, para maior visibilidade e segurança em água aberta.

## 12 ABASTECIMENTOS

- **Natação** — Não existem pontos de abastecimento.
- **Ciclismo** — Cada participante é responsável pelo seu próprio abastecimento (água e alimentação).
- **Corrida** — Será disponibilizado um (1) ponto de abastecimento de água no percurso e no final do passeio/convívio.

## 13 CONDUCTA AMBIENTAL E LIXO ZERO

A área envolvente à Barragem do Caia integra uma **Zona Especial de Conservação (ZEC)**. O evento adota uma política de **lixo zero**, sendo da responsabilidade de cada participante:

- Recolher e transportar consigo todos os resíduos que produzir durante a prova (embalagens, geis, garrafas, etc.);
- Depositar os resíduos exclusivamente nos pontos de recolha disponibilizados na zona de concentração;
- Circular apenas nas zonas demarcadas, sem abrir novos acessos nem percorrer trilhos fora do percurso definido;
- Não interferir com a flora, fauna ou recursos hídricos locais;
- Respeitar a tranquilidade da envolvente, evitando ruído desnecessário.

Comportamentos contrários a estes princípios poderão determinar a **exclusão imediata** do participante.

## 14 ALTERAÇÕES POR CONDIÇÕES ADVERSAS

A organização reserva-se o direito de alterar o percurso, as distâncias ou os horários do evento sempre que as condições meteorológicas, da barragem ou outras circunstâncias o justifiquem, com vista a salvaguardar a segurança dos participantes. As alterações serão comunicadas aos participantes em tempo útil.

## 15 RESPONSABILIDADE

Cada participante declara, ao inscrever-se, possuir as condições físicas e técnicas necessárias para concluir a prova, **incluindo capacidade de nadar a distância prevista**. A participação é efetuada por livre vontade e sob exclusiva responsabilidade do participante.

## 16 DIREITOS DE IMAGEM

Ao inscrever-se, o participante autoriza a captação e utilização da sua imagem em materiais de comunicação institucional da ATAA, nomeadamente no site oficial, redes sociais e materiais promocionais do evento.

## 17 CASOS OMISSOS

Todos os casos não previstos no presente regulamento serão resolvidos pela organização, cujas decisões são soberanas e irrecorríveis.