



III TRIATLO LONGO COSTA DA LAURISSILVA – MADEIRA 2014

05 DE ABRIL DE 2014

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES – SABADO, 24 de Junho às 07h00

Abastecimentos

Estão disponíveis 5 postos de abastecimento

Natação

Posto 1 – Água disponível no final do segmento de natação (PT1)

Ciclismo

Posto 2 – São Vicente (Centro do Ouro) – 15 Km e no final de cada retorno no Restaurante “Centro do Ouro”

Em cada abastecimento no ciclismo será disponibilizado:

- Água (Garrafa)
- Bebida isotónica (Powerade)
- Coca-Cola (Garrafa)
- Barras - GoldNutrition
- Gel - GoldNutrition
- Fruta (laranja e banana)

Nota: Na zona de abastecimento do ciclismo, estará situada a zona de rodas (Zona de Rodas), onde os atletas podem reparar o seu equipamento, em caso de necessidade.

Corrida (abastecimentos a cada 2,5km)

Posto 3 – Retorno Junto à Ponte do Calhau;

Posto 4 – Retorno Junto ao restaurante o Many.

Em cada abastecimento na corrida será disponibilizado:

- Água (Copos)
- Bebida isotónica (Copos e Garrafas - Powerade)
- Coca-Cola (Copos e/ou Latas)
- Barras - GoldNutrition
- Gel - GoldNutrition
- Fruta (laranja e banana)

Meta

Posto 5 – No Final da prova, após a linha de meta, será disponibilizado:

- Água
- Bebida isotónica - Powerade
- Coca-Cola
- Barras - GoldNutrition
- Gel - GoldNutrition
- Fruta (laranja, banana, Maças)
- Bolos e Bolachas
- Pizza.

Estará disponível uma zona de massagens para os atletas, fornecida pela empresa JRFN.

Nota: Os atletas que pretendam deixar abastecimentos próprios para um dos postos de abastecimento, podem entregar os mesmos no check in, no Porto Moniz, identificando a quem se destina e o n.º do posto onde pretendem receber o abastecimento.