3º Campeonato Regional de Biatle Moderno da Madeira

Cidade de Machico

10 de Junho de 2018

Percursos de natação e de corrida

<u>Categoria Sub-9 ≤ 2010 e + novos (masculinos/femininos)</u>: **200 m corrida / 50 m natação / 200 m corrida**



<u>Descrição do percurso da 1ª corrida</u>: Partida junto à rampa do Baía/sede do Ludens de Machico, os atletas seguem pela esquerda, sobem a ligeira rampa junto às escadas de acesso à praia e realizam o retorno que estará assinalado no passeio. Regressam pelo mesmo percurso e também pela esquerda, descem a mesma rampa ligeira e dirigem-se à rampa do Baía para atransição

<u>Descrição do percurso da 2ª corrida</u>: saída da rampa para a zona de transição, viram à esquerda entrando no mesmo percurso da 1ª corrida, retorno no mesmo local, com chegada à meta junto à sede do Ludens Clube de Machico.

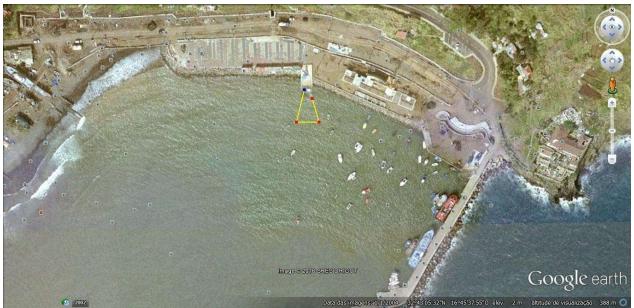


<u>Categoria Sub-11 2008-2009 e Sub-13 2006-2007 (masculinos/femininos)</u>: **400 m corrida / 50 m natação / 400 m corrida**



<u>Descrição do percurso da 1ª corrida</u>: Partida junto à rampa do Baía/sede do Ludens de Machico, os atletas seguem pela esquerda, sobem a ligeira rampa junto às escadas de acesso à praia e realizam o retorno que estará assinalado junto à entrada para a ponte. Regressam pelo mesmo percurso e também pela esquerda, descem a mesma rampa ligeira e dirigem-se à rampa do Baía para a transição

<u>Descrição do percurso da 2ª corrida</u>: saída da rampa para a zona de transição, viram à esquerda entrando no mesmo percurso da 1ª corrida, retorno no mesmo local (entrada para a ponte), com chegada à meta junto à sede do Ludens Clube de Machico.



<u>Categoria Sub-15 2004-2005 (masculinos/femininos)</u>: **800 m corrida / 100 m natação / 800 m corrida**



<u>Descrição do percurso da 1ª corrida</u>: Partida junto à rampa do Baía/sede do Ludens de Machico, os atletas seguem pela esquerda, sobem a ligeira rampa junto às escadas de acesso à praia, atravessam a ponte pela zona pedonal e realizam o retorno que estará assinalado junto ao restaurante Maré Alta (entrada da reta para a promenade). Regressam pelo mesmo percurso e também pela esquerda, descem a mesma rampa ligeira edirigem-se à rampa do Baía para a transição.

<u>Descrição do percurso da 2ª corrida</u>: saída da rampa para a zona de transição, viram à esquerda entrando no mesmo percurso da 1ª corrida, retorno no mesmo local (restaurante Maré Alta), com chegada à meta junto à sede do Ludens Clube de Machico.



<u>Descrição do percurso de natação:</u> entrada na rampa do Baía, segue pela esquerda até contornar a 1ª boia

(deixar a boia à direita), contorna a 2ª boia pela esquerda (deixa de novo à direita) e dirige-se para a rampa do Baía.

<u>Categoria Sub-17 2002 – 2003 (masculinos/femininos)</u>: **1200 m corrida / 200 m natação / 1200 m** corrida



Descrição do percurso da 1ª corrida: Partida junto à rampa do Baía/sede do Ludens de Machico, os atletas seguem pela esquerda, sobem a ligeira rampa junto às escadas de acesso à praia, atravessam a ponte pela zona pedonal e realizam o retorno que estará assinalado no final da reta da promenade, depois do Fórum Machico, à entrada para o cais de São Roque. Regressam pelo mesmo percurso e também pela esquerda, descem a mesma rampa ligeira e dirigem-se à rampa do Baía para a transição.

<u>Descrição do percurso da 2ª corrida</u>: saída da rampa para a zona de transição, viram à esquerda entrando no mesmo percurso da 1ª corrida, retorno no mesmo local (entrada para o cais de São Roque), com chegada à meta junto à sede do Ludens Clube de Machico.



<u>Categoria Sub-19, Juniores e Seniores (masculinos/femininos)</u>: **1600 m corrida / 200 m natação / 1600 m corrida**



Descrição do percurso da 1ª corrida: Partida junto à rampa do Baía/sede do Ludens de Machico, os atletas seguem pela esquerda, sobem a ligeira rampa junto às escadas de acesso à praia, atravessam a ponte pela zona pedonal e realizam o retorno que estará assinalado no final do cais de São Roque. Regressam pelo mesmo percurso e também pela esquerda, descem a mesma rampa ligeira e dirigem-se à rampa do Baía para a transição.

<u>Descrição do percurso da 2ª corrida</u>: saída da rampa para a zona de transição, viram à esquerda entrando no mesmo percurso da 1ª corrida, retorno no mesmo local (final do cais de São Roque), com chegada à meta junto à sede do Ludens Clube de Machico.



Categorias Masters (masculinos/femininos): 1200 m corrida / 100 m natação / 1200 m corrida



<u>Descrição do percurso da 1ª corrida</u>: Partida junto à rampa do Baía/sede do Ludens de Machico, os atletas seguem pela esquerda, sobem a ligeira rampa junto às escadas de acesso à praia, atravessam a ponte pela zona pedonal e realizam o retorno que estará assinalado no final da reta da promenade, depois do Fórum Machico, à entrada para o cais de São Roque. Regressam pelo mesmo percurso e também pela esquerda, descem a mesma rampa ligeira e dirigem-se à rampa do Baía para a transição.

<u>Descrição do percurso da 2ª corrida</u>: saída da rampa para a zona de transição, viram à esquerda entrando no mesmo percurso da 1ª corrida, retorno no mesmo local (entrada para o cais de São Roque), com chegada à meta junto à sede do Ludens Clube de Machico.



<u>Descrição do percurso de natação:</u> entrada na rampa do Baía, segue pela esquerda até contornar a 1ª boia (deixar a boia à direita), contorna a 2ª boia pela esquerda (deixa de novo à direita) e dirige-se para a rampa do Baía.