

# 6º Triathlon por equipas do Figueira Kayak Clube

26 de Maio de 2019

## REGULAMENTO



**%CF: 5B-N5uCC#9BEI 58F5A9BHC'**

UÁ ÈÁV;ã[ Áá^Á~ ă æ ÁZSÔÁ.Á { æ! \* ă ă æè[ Áà[ ÁZ~ ^áæSæ æ ÁO] à^ÁÁ;ææÈ^ÁÁ { Á ^ç^} d Á è[ Á { ] ^ã[ Á ^Á { Á { [ Á àb &ç[ Á ç&] • ç[ Á ] { [ 8è[ Áææãæ^ÁÁ•] [ |çæÁ } æ&ææ^ÁáæÁZ~ ^áæÁæÁç : ÈÁO { [ ÁçÁ çÁ ç Áá æ Áá çé) &æ È [ á^] à [ Á • Á] æçæ æ ç • Á ^• & | @ | È] æçç : æáæá & æè[ È ~ æÁæ ~ ^Á^Áæ ~ æÁæ æÁ ] áæè[ Á ææççæ æçæ æè[ Á ^• ç Áææ;æÁæ ~ æ ~ ^!Á&ææè[ È á^Á ~ æ ~ ^!Á•^ç [ Á [ ~ Á] ææ } æææÈÈá•á^Á ~ ^Áæ d Á æ ææ ^) ç Á ææ; | æææææææ^ÁÁ•] [ |çæÁ

**&"=BG7F=ùÈ9G'**

1. ÇÈ Áă • & æ / ^• Á] ææ[ Á ÈÁV;ã[ Áá^ÁO~ ă æ ÁZSÔÈ è [ Á^ç ææ ÁonlineÁææ...•Áá [ Á æ Á [@ç • K](#) Èæ [ | ^! È ç ] d • È ç æç Á
- ÇÈ Ú [ | Áă • & æ è [ Á ] ç ) á^È^Áæ ~ à ( æ • è [ Ááæ&çÁÁă • & æ è [ Èá^çææ ^) ç Á | ^ ) & çæÁ Á ] ææ ^) d Á^ç ææ ÈÁ
- HÈ UÁçæ; Ááæá • & æ è [ Á] ææççæ[ Á.Áá^ÁÍ Á ~ | • Á [ | Á ~ ă æ] ææççç • è [ ÁÝÝŠÁ Áá^ÁçÁ ^ | • Á] ææÁçç • è [ ÁZMÁ Áă & ç Á Ááá^á Áá^Á] æææ æÁ] æÁ^• ^çæ; | | çæÁ^• ^ | Á á^•] [ | ç [ È [ | • æ È ç @ • Á Á { à; æ 8æ ÈÁ

**' " @75 @9'DFC: F5A5!<CFâF=C'**

ÇÁ [ | çæá^& | | ^! Á [ Ááæ&\* XY A Ujc XY &\$% È^ ) d^Áæ Á ÈÈÁÁæ ÁFI KÈÈÁ { Áă çæ Á Á &@\* ææÁ [ Á] æ ~ ^Áá^Á• ææ } æ ^) d Áb } d Áæ Á ç | ç Áá^ÁUæÁOæææ çÁçæ ~ ^Ááæ Á \* æ [ çæ - È ] d Á Á | | ^! Á Á | 5\* ă ă æÁZ~ ^áæææç : ÈÁ { Á • Á^~ ă ç • Áç | | ç • K

Á

- [ X^! • è [ ÁZMÁ
  - Ì KÈÈÁÁ^ç | æ [ Á^&^ææ [ LÁ
  - Ì KÈÈÁÁ^ç \* LÁ
  - JKÈÈÁÁ^ç Áæ; | | çÁÁ
  - FFKÈÈÁÁ^ç @\* ææ Á
  - FHKÈÈÁÁ^ç @ • ÁÁ

Á

- [ X^! • è [ ÁÝŠÁ
  - Ì KÈÈÁÁ^ç | æ [ Á^&^ææ [ LÁ
  - Ì KÈÈÁÁ^ç \* LÁ
  - JKÈÈÁÁ^ç Áæ; | | çÁÁ
  - FHKÈÈÁÁ^ç @\* ææ Á
  - FHKÈÈÁÁ^ç d^\* æá^Á [ ~. • Á ææ • Á | á ^á [ • Á] æçæ æ ç • Á
  - FHKÈÈÁÁ^ç @ • ÁÁ

**( "B5HI F9N5'85'DFCJ5'**

FÈ Ò • ç Á ç^ } d Á { Áæá Á • • ^ ) &æç ^) ç Á è [ Á { ] ^ã [ Á ÈÁ { [ ÁçÈÁ^! Áææ [ Á | çã... ă Áæ Á æ ] ^&ç Áçáæ ÈÁ•] [ | ç [ ÈÁÁ ] çæ! á æè [ Á ] d^Áç à [ • Á • Á] æçæ æ ç • ÈÁ | | { [ 8è [ ÁæÁ Z~ ^áæææç : ÁÁ [ Á^ Á [ ç ] &æç æææææææ^ÁÁ•] [ | çæÁ

ÇÈ U•Á { & | | ^) ç • Áæè [ Á ~ ă æ Áá^ÁÁ^ { ^ } d • Á ~ ^Áæè [ Á ç æ Á Á [ áææææ^ÈÁÁ { [ ÈÁ &æ [ æ ^ { Á^Á& | | æÁ^Áæ^• æÁá [ Á^Á^!æ [ Á ] [ Á ] } d Áæ ç | ç | È [ • Á] æçæ æ ç • Á • è [ Á & ] çææ [ • Áá^Á • & | @ | Á^Áæ [ ] çæ [ Á | ç [ Á^Áæ] áæ ^) d Á ~ ^Áá^Áæ^ { ÈÁ^ } à [ Á ~ ^Áá^Á { | \* ă ă æè [ Áæ^• ^ | æ ÁÁ ] { { ^ d æ { Áæ [ | çæÁ Á • Á } d [ | • Á^Á æ • æ ^ { ÈÁ

HÈ ÇÁ [ | çæÁ^! Áá æ Áá çé) &æ È ÁÝÝŠÁ ÁZMÁ Á^Á^ è [ Áæ Á^~ ă ç • Áá çé) &æ Áç | | çæ ææ ÁÁ









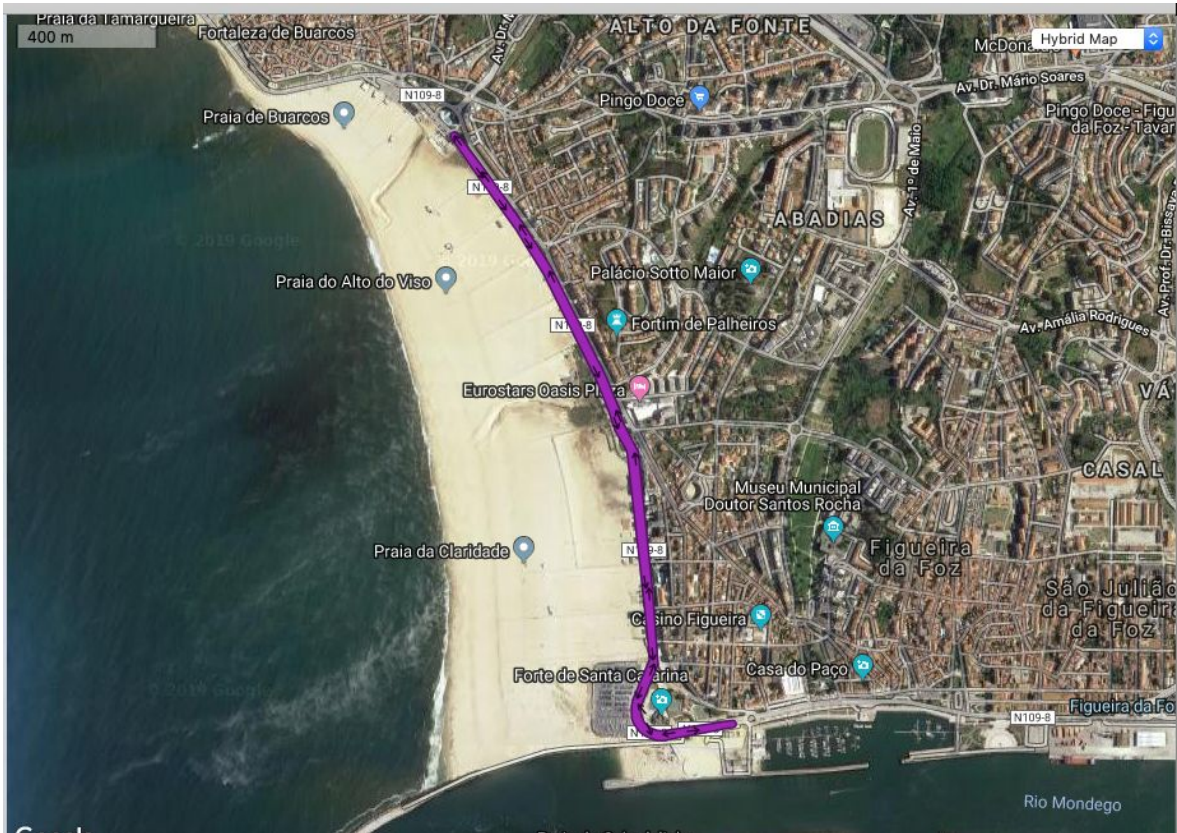
Á  
FÈ Öã^ããÖããÖããÖãã

a. [figueirakayakclub@gmail.com](mailto:figueirakayakclub@gmail.com)

Á  
GÈ Öã^8è[ Á^Á !| çãÁ

- a. João Vaz
- b. Carlos Lopes
- c. Paulo Jesus

5 bYl c =ÄÜ^\* { ^} ç Á^Áãã { [ ÁÝŠ



) j c`HÜg`

5 bYl c =ÄÜ^\* { ^} ç Á^Áãã { [ ÁÝŠ

Figueira Kayak Clube  
Rua do Monte Alto n.º 4,  
3080-214 Figueira da Foz  
e-mail: [figueirakayakclub@gmail.com](mailto:figueirakayakclub@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclub.com>



5 bYI c' = ÄÜ^\* { ^} ç Ä^Áæ æ

Figueira Kayak Clube  
Rua do Monte Alto n.º 4,  
3080-214 Figueira da Foz  
e-mail: [figueirakayakclube@gmail.com](mailto:figueirakayakclube@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclube.com>





Á  
 Á  
 .  
 .  
 .

5 bYI c'JÁ X^i•ë[ ÁQMP

Figueira Kayak Clube  
 Rua do Monte Alto n.º 4,  
 3080-214 Figueira da Foz  
 e-mail: [figueirakayakclub@gmail.com](mailto:figueirakayakclub@gmail.com)  
<http://www.figueirakayakclub.com>

