



## Ante-Programa

### 5ª Etapa do Circuito Nacional de Remo de Mar 2019

#### Barreiro



#### 1. Horários:

##### Domingo – dia 08 de Setembro

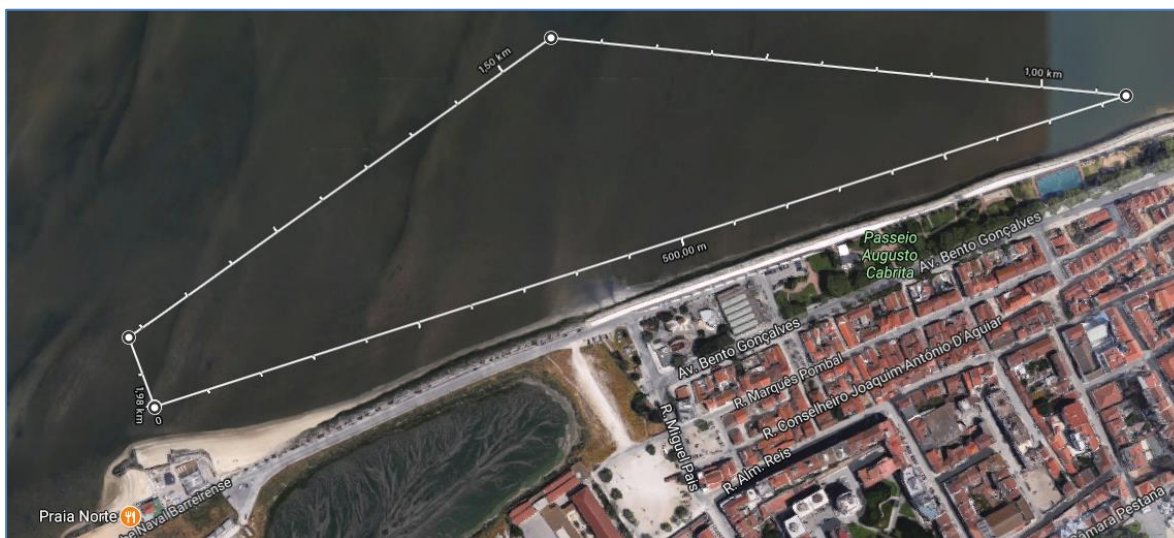
- 9h00 – Reunião de delegados no Clube Naval Barreirense.
- 10h00 – Início das regatas.
- 12h30 - Entrega de prémios.
- 13h00 – Almoço de convívio.

#### 2. Programa

Nº Ordem	Hora Prevista	Prova	Barco/Género	Escalão	Distância
1	10:00	P1	C1X e C2X (M & F)	Jovens - (Iniciados e Juvenis)	2 km (1 volta)
2	11:00	P2	C1X e C2X (M & F)	Absolutos - (Juniões e Seniores)	4 km (2 voltas)
3	11:30	P3	C1X e C2X (M & F)	Veteranos - (>40anos)	4 km (2 voltas)

### 3. Campo de Regatas

- 3.1. Regata com percurso triangular com aproximadamente 2km por volta, com largada e chegada na praia, junto ao Clube Naval Barreirense.



### 4. Regulamento Nacional de Remo de Mar

- 4.1. Protestos – (ver R.N. Remo de Mar em vigor).  
4.2. Substituições de Atletas – (ver R.N. Remo de Mar em vigor).

### 5. Reuniões de Delegados

- 5.1. Dia 08 de Setembro pelas 9h00 nas instalações do Clube Naval Barreirense.  
5.2. Na reunião serão dadas todas as informações e decisões em relação à prova. No caso de algum clube não poder estar presente, as alterações de equipas e/ou desistências deverão ser enviadas para o e-mail: [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt), até 5 de Setembro de 2019.

### 6. Inscrições

- 6.1. As inscrições serão feitas on-line através do site <http://provas.fpremo.pt>, até às 24:00 do dia 3 de Setembro de 2019.  
6.2. As inscrições de mistos de clubes deverão ser feitas através do e-mail [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt), estando os clubes dos atletas envolvidos obrigados a indicar sempre o número de licença dos atletas em questão.

### 7. Desistências e sorteios

- 7.1. Desistências até às 24:00 do dia 5 de Setembro.  
7.2. Elaboração do programa provisório no dia 4 de Setembro.

### 8. Entrega de Prémios

- 8.1. A entrega de prémios terá início pelas 12h30 nas instalações do Clube Naval Barreirense.

## 9. Serviço médico e de salvamento

- 9.1. Local: Embarcação Bombeiros Voluntários / durante as regatas;
- 9.2. Meios de emergência: Ambulância junto ao local de chegada;
- 9.3. Serviços médicos de urgência: Hospital do Barreiro (aberto 24 horas);

## 10. Dormidas / Balneários

- 10.1. Dormidas: A organização disponibiliza dormidas na sede do Clube Naval Barreirense mediante marcação para o e-mail: [cnbgeral@gmail.com](mailto:cnbgeral@gmail.com). Os interessados deverão trazer saco cama e colchão;
- 10.2. Sugerimos ainda o alojamento local *Chez Nous*, no Barreiro - apartamento com 3 quartos, cozinha, sala e casa de banho, para 6 pessoas- 80 euros /noite;
- 10.3. Banhos: Balneários do posto náutico do Clube Naval Barreirense.

## 11. Refeições

- 11.1. No final da competição a organização disponibiliza um almoço convívio aos interessados mediante o pagamento de 13€. O valor inclui uma t-shirt alusiva ao Circuito de Remo de Mar.

**Organização:** Federação Portuguesa de Remo / Clube Naval Barreirense

**Apoios:** Câmara Municipal do Barreiro

### Contactos:

- Correio electrónico: [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt)
- Telefone: 213 929 840
- José Maria Oliveira: 910048307
- Luís Fortes: 961888587