

## Duatlo do Centro Histórico de Viana (Remo Indoor + Corrida)

### Ante-Programa

**Apresentação:** O Viana Remadores do Lima irá promover um duatlo (Remo Indoor + Corrida) em pleno Centro Histórico de Viana do Castelo. O objectivo é proporcionar aos jovens participantes a experiência de praticar desporto numa envolvente única que os levará a conhecer o valioso património arquitectónico da cidade.

**Data:** 16 de Novembro de 2019

**Local:** Praça da República, no Centro Histórico de Viana do Castelo

**Horários:**

**Reunião de treinadores e delegados:** 14h00

**Início das provas:** 14h30

**Final das provas e entrega de medalhas:** 16h00

**Inscrições:** Até ao dia 06/11/2019

- **Atletas inscritos na Federação Portuguesa de Remo** – através da plataforma da F.P.R., em <http://provas.fpremo.pt/index.php>.
- **Atletas inscritos na Federação Espanhola de Remo** - através do seguinte formulário: [shorturl.at/nsHSX](http://shorturl.at/nsHSX)

**Prémios:**

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão.

**Serviços médicos:**

- Hospital: Centro Hospitalar do Alto Minho
- Ambulância no local da prova

**Notas:**

As provas serão cronometradas pela organização. Em caso de empate, o critério de desempate será a data de nascimento (o atleta mais novo terá vantagem).

Os horários previstos, estarão sujeitos a eventuais correções, conforme receção de inscrições.

## HORÁRIO E ORDEM DAS PROVAS

Prova n.º	Hora	Escalão	Distância ergómetro	Distância Corrida
1	14h30	Benjamim Femininos <i>(nascidas em 2010 e 2011)</i>	250m	300m
2	14h40	Benjamim Masculino <i>(nascidas em 2010 e 2011)</i>	250m	300m
3	14h50	Infantil Feminino <i>(nascidas em 2008 e 2009)</i>	250m	300m
4	15h00	Infantil Masculino <i>(nascidas em 2008 e 2009)</i>	250m	300m
5	15h10	Iniciado Feminino <i>(nascidas em 2006 e 2007)</i>	500m	650m
6	15h20	Iniciado Masculino <i>(nascidas em 2006 e 2007)</i>	500m	650m
7	15h30	Juvenil Feminino <i>(nascidas em 2004 e 2005)</i>	750m	650m
8	15h40	Juvenis Masculino <i>(nascidos em 2004 e 2005)</i>	750m	650m
9	15h50	Absoluto Masculino <i>(nascidos antes de 2004)</i>	1000m	650m
10	16h00	Absoluto Feminino <i>(nascidos antes de 2004)</i>	1000m	650m

### Organização:

- Viana Remadores do Lima
- Associação de Remo do Norte

### Apoios:

- Câmara Municipal de Viana do Castelo
- Federação Portuguesa de Remo

### Contactos:

- [vianaremadoresdolima@gmail.com](mailto:vianaremadoresdolima@gmail.com)
- Rui Alves (965305505)