



## O QUE É O TRIATLO

Por definição da Federação de Triatlo de Portugal: o triatlo é um desporto combinado e de resistência, no qual o atleta efetua individualmente um segmento de natação, um de ciclismo e um de corrida, por esta ordem, sem paragem do cronómetro durante as transições.

## O TRIATLO E O CCD/INTERMARCHÉ LAGOS

O Centro de Cultura e Desporto dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Lagos (CCDTCML) é uma associação, constituída em 1985, que tem por objeto social a promoção de atividades culturais, recreativas e desportivas, bem como apoio social na área da educação, infância e saúde para os seus associados efetivos.

Em 2015 foi criada uma secção de Triatlo, denominada CCD/Intermarché Lagos, da qual fazem parte atualmente cerca de 40 atletas federados. Em 2019 estendeu-se a prática desta modalidade ao público mais jovem do concelho de Lagos, através da criação de uma Escola de Triatlo.

## A QUEM SE DESTINA O ESCOLA DE TRIATLO

A Escola de Triatlo do CCD/Intermarché Lagos destina-se a todos os jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos de idade.

## SÓCIOS E ATLETAS

- Todos os atletas deverão ser sócios do Clube;
- As inscrições deverão ser efetuadas na sede, situada no edifício Paços do Concelho Séc. XXI, piso 0, sala 36.

## QUOTAS E MENSALIDADES

- O pagamento da quota de sócio e da mensalidade deverá ser efetuado até ao dia 10 de cada mês;
- O pagamento poderá ser feito da forma presencial na sede ou por transferência Bancária, para o IBAN PT50 0035 0387 00024586630 21;
- O comprovativo do pagamento for por transferência bancária, deverá ser enviado para o email [ccdtcml@outlook.pt](mailto:ccdtcml@outlook.pt), o mais breve possível após transferência.

## VALORES ÉPOCA 2024 (poderá ser atualizado em JAN. 2025)

- Sócio participante – 3€ quota + 19€ mensalidade: **22€\***

\* Descontos para filhos de sócios e sócios efetivos do CCD

\*\* Os beneficiários do escalão 1 e 2 do abono de família concedido pela segurança social, têm um desconto na mensalidade, atualizado todas as épocas, mediante apoio do PAD -Câmara Municipal de Lagos.

## SEGURO

- Seguro desportivo de acidentes pessoais é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Triatlo, e fica ativo aquando da filiação na federação (assegurado pelo clube), mais informações sobre as condições da apólice em [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt);
- Este seguro é válido para treinos e provas, exclusivamente de triatlo, duatlo e aquatlo;
- Em caso de sinistro, o formulário de participação deve ser entregue nos serviços da Federação de Triatlo de Portugal, dentro de um prazo de 8 dias continuados;
- Trata-se de um seguro de reembolso.

## QUANDO E ONDE SE REALIZAM OS TREINOS

### Benjamins (7-9 anos)

Segundas-feiras: 17h30 às 18h15 – pista de atletismo

Terças e Quintas-feiras: 17h30m às 18h15 – piscina municipal

### Infantis / Iniciados / Juvenis (10,11 anos/12,13 anos/14,15 anos)

Segundas-feiras: 18h30 às 19h30 – pista de atletismo

Terças e Quintas-feiras: 18h30 às 19h30 – piscina municipal

### Cadetes (16,17 anos)

Segundas-feiras: 19h00 às 20h00 – pista de atletismo

20h00 às 21h00 – piscinas municipais

Terças e Quintas-feiras: 19h00 às 20h30 – piscina municipal

Quartas e Sextas-feiras: 19h00-20h30 – pista de atletismo

## COMPETIÇÕES

- Calendário Competitivo da Federação Portuguesa de Triatlo;
- É obrigatório exame médico-desportivo válido (assegurado pelo clube);
- Os atletas menores deverão ter autorização dos seus tutores, para a sua filiação na federação, mediante entrega da declaração ADOP (Entrega assinado entre 01/01 e 20/01)

## MATERIAL E EQUIPAMENTO

**Mochila do triatleta:** Ténis de corrida, calções de desporto, t-shirt, touca, óculos de natação, capacete, chinelo, toalha, higiene pessoal, garrafa com água para hidratação;

## INFORMAÇÕES E CONTACTOS

Nuno Barros (Coordenador Secção Triatlo) – 913370697

Sede – 282780967 / 967877184

Site – [www.ccdtcml.pt](http://www.ccdtcml.pt)

Instagram - @ccdtriatlo

Facebook – [facebook.com/ccdtriatlo2016/](https://facebook.com/ccdtriatlo2016/)

Email – [ccdtcml@outlook.pt](mailto:ccdtcml@outlook.pt)