

# Águas Abertas

## Campeonato Nacional de Verão

5km; 3km masters e 4 x 1000m AA e Masters

### Horários:

**Prova Aberta de 400** (prova da responsabilidade da organização local):

Prova: 10h30

#### **PROVA DE 5Km**

Horário do secretariado: 9h00 – 10h30

Briefing: 10h45

Prova: 11h00

#### **PROVA DE 3Km MASTERS**

Horário do secretariado: 10h30 – 12h

Briefing: 12h15

Prova: 12h30

#### **Prova de 4 x 1000m**

Horário do secretariado: 14h30 – 15h30

Briefing: 15h40

Prova: 16h00

### Localização:

Barragem do Alto Rabagão (Concelho de Montalegre); Junto à barragem de Penedones.

<https://goo.gl/maps/ZeYuum4ujJ68J7RR6>

### Especificidades da competição de 4 x 1000

- Prova mista (com dois nadadores masculinos e dois nadadores femininos).
- Prova com participação e classificação AA (classificação absoluta)
- Premiada a 1ª equipa por escalão Master AA (classificação de acordo com os escalões regulamentares das estafetas)
- Em função do número de inscritos poderão nadar juntos ou separados.

- Será delimitado um percurso de 1000 metros que cada nadador da equipa deverá percorrer no regime de estafeta. Com ordem à escolha pela equipa (podendo calhar homens a nadar com mulheres).
- As transições serão numa zona previamente demarcada para cada equipa, com um toque entre a mão do nadador que está a nadar em qualquer sitio entre o cotovelo e a mão do nadador que vai iniciar o seu percurso. O último nadador termina o percurso na meta, como o final de uma normal competição.
- Preço será o mesmo que a prova individual (incentivo na estreia da prova).

## **Prémios do I Meeting Internacional de Águas Abertas de Montalegre**

A prova será realizada integrada neste torneio, nos 5km AA e nos 3km masters, pelo que para além da premiação do Campeonato Nacional e Open, terá outra premiação pelo torneio que a organização local promove:

- Premiação monetária para a prova de 5km AA:

Categoria	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
<b>Absoluto Feminino</b>	350€	200€	150€	100€	75€	50€	30€	25€	20€
<b>Absoluto Masculino</b>	350€	200€	150€	100€	75€	50€	30€	25€	20€

- Premiação Especifica para a prova de 3km masters em função da seguinte tabela:

GRUPOS DOS PREMIADOS	Categoria
<b>Grupo 1</b>	<b>Master A (25-29)</b> <b>Master B (30-34)</b> <b>Master C (35-39)</b>
<b>Grupo 2</b>	<b>Master D (40-44)</b> <b>Master E (45-49)</b> <b>Master F (50-54)</b>
<b>Grupo 3</b>	<b>Master G (55-59)</b> <b>Master H (60-64)</b> <b>Master I (65-69)</b>
<b>Grupo 4</b>	<b>Master J (70-74)</b> <b>Master K (75-79)</b> <b>Master L (80-84)</b> <b>Master M (85-89)</b>

## **Animação durante o período da prova**

- Música ambiente;
- Música ao vivo e animação por parte de grupos da terra;
- Actividade de ginástica/dança para os mais novos (e mais velhos, se quiserem);
- Rouletes com comida e bebida;
- Passeios de kayak.

## Informações de restaurantes e outros no local

### **RESTAURANTES/ALOJAMENTO** *(todos eles na periferia da Barragem)*

- RESTAURANTE **DIAS** (EN103, Parafita. Reservas: 910228242)
- RESTAURANTE/RESIDENCIAL **SOL & CHUVA** (EN103, Pisões. Reservas: 964028065)
- RESTAURANTE **ALBUFEIRA** (Barragem do Alto Rabagão, Lama da Missa. Reservas: 934717687)
- RESTAURANTE **FOZ DO RABAGÃO** (EN103, São Vicente da Chã. Reservas: 276549328)
- RESTAURANTE **AQUABARROSO** (Barragem Penedones. Reservas: 965898040)
- RESTAURANTE **O PINTO** (Rua Principal nº7, Criande-Morgade. Reservas: 276549231)
- RESTAURANTE **O DIABO** (EN103, São Vicente da Chã. Reservas: 276549230)
  
- RESTAURANTE **A ILHA** (Rua Principal nº2, Vilarinho de Negrões. Reservas: 276549529)
- RESTAURANTE **RABAGÃO** (EN103, Viade de Baixo. Reservas: 276555207)
- HOTEL **BARROSO** (EN103, Parafita. Reservas: 960202266)

### **SUPERMERCADOS**

- **COVIRAN** (Rua da Portela, nº 299 Montalegre. Contacto: 276512107)
- **INTERMARCHÉ** (Av. Povo de Timor, Montalegre. Contacto: 276510030)

### **OUTRAS EMPRESAS LOCAIS**

- **ALTURA DINÂMICA LDA.** (Gralhós - Montalegre. Contacto: 276518051)
- **FGWINES - VINHOS MONT'ALEGRE** (Rua Vítor Branco, Montalegre. Contacto: 962722334)
  
- **CLICOSTA - MEDICINA E SAÚDE** (Rua Direita nº 35, Montalegre. Contacto: 276518193)
- **JOMEGA INFORMÁTICA** (Parafita. Contacto: 914842012)
- **SPIRALIS - A BATATA DE MONTALEGRE** (Montalegre. Contacto: 933565391)