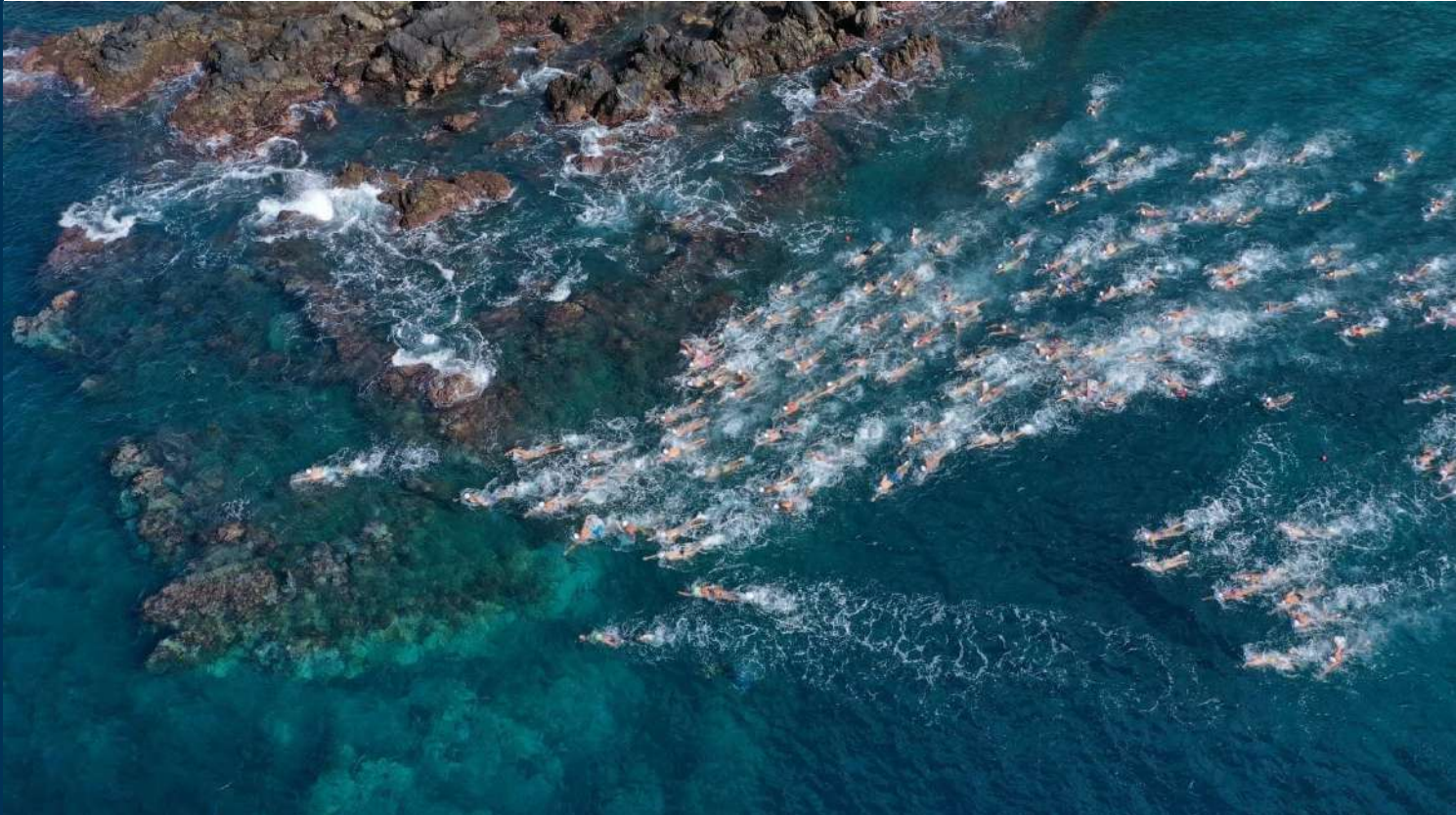




OCEANMAN[®]
WE ARE OPEN WATER SWIMMING
MADEIRA
PORTUGAL



•RACEBOOK•



PROGRAMA

10 Set. - SÁBADO



TRANSPORTES

Local: Centro Congressos Madeira

Hora: UltraOceanman (30k) - 6.30 AM

Oceanman (10k) - 7.30 AM

Half (5k) - 8.30 AM

**OS ATLETAS QUE NÃO PRECISAM DE TRANSPORTE PARA A PROVA,
RECORDAMOS QUE DEVERÃO ESTAR 15 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA
ANTES DE FECHAR A CAMARA DE CHAMADA**

11 Set. - DOMINGO



TRANSPORTES

Local: Centro Congressos Madeira

Hora: Sprint (1.5k)- 10.00 AM

**OS ATLETAS QUE NÃO PRECISAM DE TRANSPORTE PARA A PROVA,
RECORDAMOS QUE DEVERÃO ESTAR 15 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA
ANTES DE FECHAR A CAMARA DE CHAMADA**


OCEANMAN
WE ARE OPEN WATER SWIMMING
MADEIRA
PORTUGAL

OCEANMAN[®]
WE ARE OPEN WATER SWIMMING

10-11 SET
MADEIRA



DIA PROVA

1. Chegue aos locais de prova com tempo suficiente antes da partida para se preparar atempadamente para a prova que está inscrito.
2. Garanta todo o equipamento necessário para a sua prova como: fato, óculos, touca, bóia, ... A organização irá se responsabilizar pela sua roupa, levando-a para a meta (Cais do Funchal).
3. A organização irá disponibilizar uma mochila que deverá colocar todos os seus pertences no início da prova. Na meta (Cais do Funchal) cada atleta fica responsável por recuperar a sua mochila com os seus pertences na tenda da Organização. É aconselhável trazer uma muda de roupa leve para poder trocar na chegada - linha de meta (Cais do Funchal).

4. No secretariado da prova (durante o dia de quinta e sexta-feira) deverá informar a Organização se irá precisar de transporte desde o Centro de Congressos da Madeira (Casino da Madeira) até a sua prova.
5. Cada atleta irá receber uma medalha de finisher no final da prova.
6. No final das provas, a Organização vai proporcionar transporte de regresso para o Centro de Congressos da Madeira (Casino da Madeira).
7. No final da prova, a organização irá proporcionar aos atletas nas provas mais longas (30k, 10k e 5k) massagens de recuperação.

SÁBADO 10



INÍCIO DA COMPETIÇÃO

Ultra Oceanman (30k): Praia da Calheta - 8.00 AM

Oceanman (10k): Cais de Câmara de Lobos - 9.00 AM

Half (5k): Complexo Balnear Ponta Gorda - 10.00 AM

**OS ATLETAS QUE NÃO PRECISAM DE TRANSPORTE PARA A PROVA,
RECORDAMOS QUE DEVERÃO ESTAR 15 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA
ANTES DE FECHAR A CAMARA DE CHAMADA**

DOMINGO 11



SEGUNDO DIA DE COMPETIÇÃO

MIUS (3.5k): Hotel Penha França (Ilhéu Pontinha)- 10.00 AM
XV Circuito Nacional Águas Abertas

Oceankids (0.5k): Cais Cidade do Funchal - 10.30 AM

Sprint (1.5k): Complexo Balnear Barreirinha - 11.00 AM

**OS ATLETAS QUE NÃO PRECISAM DE TRANSPORTE PARA A PROVA,
RECORDAMOS QUE DEVERÃO ESTAR 15 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA
ANTES DE FECHAR A CAMARA DE CHAMADA**



EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO





PROVAS

ULTRA OCEANMAN - 30K



· IMPORTANTE ·

Cada atleta contorna as bóias amarelas à sua esquerda

Partida: Praia da Calheta
Meta: Cais do Funchal

OCEANMAN - 10K



· IMPORTANTE ·

Cada atleta contorna as bóias amarelas à sua esquerda

Partida: Cais de Câmara de Lobos
Meta: Cais do Funchal

HALF OCEANMAN - 5K



· IMPORTANTE ·

Cada atleta contorna as bóias amarelas à sua esquerda
Depois da boia vermelha deverá contar as bóias à sua direita

Partida: Complexo Balnear da Ponta Gorda
Meta: Cais do Funchal

MIUS - 3.5K



· IMPORTANTE ·

Cada atleta contorna as bóias amarelas à sua esquerda
Depois da boia vermelha deverá contar as bóias à sua direita

Partida: Hotel Penha França (Ilhéu da Pontinha)

Meta: Cais do Funchal

OCEANMAN - 1.5K



· IMPORTANTE ·

Cada atleta contorna as bóias amarelas à sua Direita

Partida: Complexo Balnear da Barreirinha

Meta: Cais do Funchal

OCEANMAN KIDS - 0.5K



· IMPORTANTE ·

Cada atleta contorna as bóias amarelas conforme o desenho

Partida: Cais do Funchal

Meta: Cais do Funchal



SECRETARIADO BRIFIENG

SECRETARIADO

CENTRO CONGRESSOS MADEIRA

Casino da Madeira



8 e 9 Setembro: 10h00 às 20h00

BRIFIENG

CENTRO CONGRESSOS MADEIRA

Casino da Madeira



8 e 9 Setembro: 18h00



TEMPOS
LIMITES



ULTRA OCEANMAN

30Km: 12h | Meta: 20h00m



OCEANMAN

10Km: 4h30m | Meta: 13h30m



HALF

5Km: 2h30m | Meta: 12h30m



MIUS

3.5km: 2h30 | Meta: 12h30m



SPRINT

1.5Km: 1h30m | Meta: 12h30m



OCEANKIDS

0.5Km: 0h30m | Meta: 11h00m



SINAIS - SOS



**Requiero Atención:
Alzar Brazo**

**Sacar del Agua:
Girar un brazo en círculo**

**Estoy Bien:
Golpear la cabeza con el puño
cerrado**



3 EMBARCAÇÕES SEMIRRÍGIDAS POR PROVA

1 EMBARCAÇÃO DE DIRÇÃO POR PROVA

1 EMBARCAÇÃO RESGATE POR PROVA

1 AMBULÂNCIA POR PROVA

3 CAIAQUES POR PROVA (10K, 5K, 3.5K E 1.5K)

1 CAIAQUE POR ATLETA (30K)

15 PADEL SURF (10K, 5K, 3.5K E 1.5K)

60 BOIAS BALIZAMENTO

1 POSTO DE COMANDO



**PREVISÃO
METEOROLÓGIA
&
TEMPERATURA
DA ÁGUA**



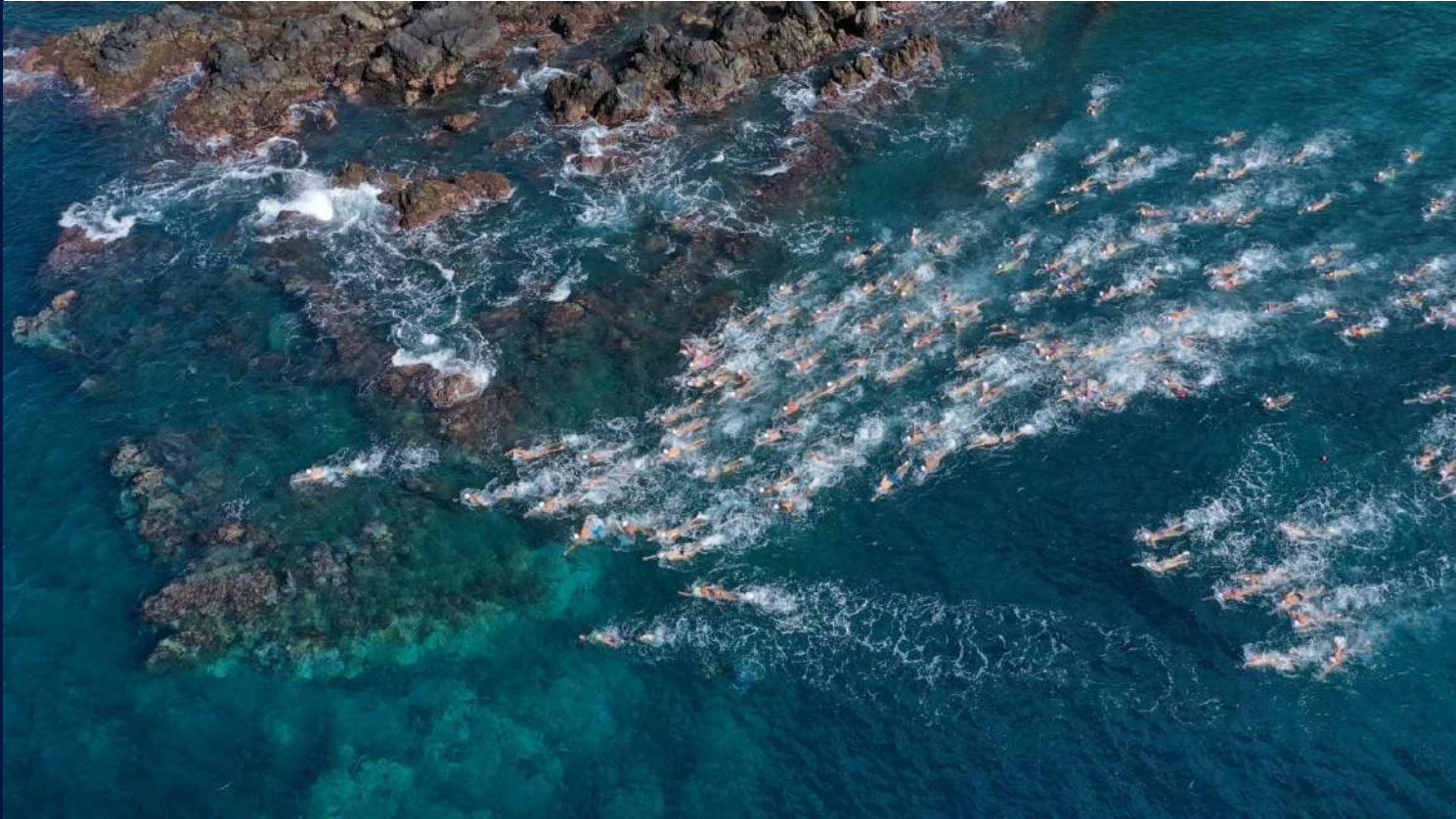
24°

Max 25° Min 18°

Temperatura da Água **24,2.°**

<https://www.ipma.pt/pt/otempo/obs.superficie/>

<https://www.ipma.pt/pt/maritima/currents/index.jsp?area=madeira>



¡BOASORTE!