



MANUAL DO ATLETA

PROGRAMAÇÃO, PERCURSOS, DICAS IMPORTANTES

LEIA O REGULAMENTO

ANTES DA PROVA



PARCEIROS





ENTREGA DE KITS

LOJA FREE CORNER – 304 SUL



- DAS 13 HRS ÀS 19 HRS



- DAS 10 HRS ÀS 16 HRS

APRESENTAR

- documento de identidade com foto,
- comprovante de pagamento, quitado, retirado no [ESPAÇO ATLETA](#), no site da MKS Esportes.
- Não serão entregues kits no dia da Prova.
- Se não puder comparecer a entrega de kit, imprima o [Termo de Autorização de retirada de kit](#), preencha, assine e anexe um xerox do documento, e solicite a algum - representante para a retirada.

- NÃO HAVERÁ CONGRESSO TÉCNICO



DIA DA PROVA

ORLA DA PONTE JK



TRIATHLON

5:00 - Abertura Área de Transição para **TODOS OS ATLETAS DAS PROVAS DE TRIATHLON.**

6:00 - Fechamento Área de Transição para **TODOS OS ATLETAS DAS PROVAS DE TRIATHLON**

6:15 - LARGADA TRIATHLON SPRINT

7:00 - LARGADA TRIATHLON STANDARD





DIA DA PROVA

ORLA DA PONTE JK



AQUATHLON

8:50 - Abertura Área de Transição para **AQUATHLON**.

9:20 - Fechamento Área de Transição para **AQUATHLON**

9:30 - **LARGADA AQUATHLON**





A via de acesso a
Ponte JK ficará
fechada a partir das
4:30, seguem os dois
caminhos para chegar
ao local do evento.



**CLIQUE PARA
SE GUIAR**

COMO CHEGAR NA PROVA



ONDE ESTACIONAR

Procure estacionar em local correto (áreas em amarelo). Os Órgãos de Trânsito estarão multando os veículos que estiverem em local inadequado, na contramão, etc. Não deixem coisas de valor dentro dos veículos.





FC
FREE CORNER



Swell

Os óculos Speedo Swell
representam o que há de mais
CONFORTÁVEL no mundo dos
óculos.



ITENS OBRIGATÓRIOS PARA ACESSAR ÁREA DE COMPETIÇÃO



TATUAGEM – Aplicar uma tatuagem no braço esquerdo (área Externa), e outra na panturrilha direita.
Para melhor fixação, evitar de passar protetor solar ou óleo na área de aplicação da tatuagem



TOUCA DE NATAÇÃO – Obrigatório utilizar a touca Fornecida pela Organização, durante a etapa de natação



ADESIVO DE BIKE – Aplicar abaixo do selim.
Proibido cortar o adesivo



ADESIVO DE CAPACETE – OBRIGATÓRIO aplicar na parte da frente do capacete

OFICINA PARCEIRA

**Estarão presentes
próximo a área de
Transição, para
qualquer reparo
rápido que for
necessário .**



COMO COLOCAR A TATUAGEM

Aprenda a colocar a tatuagem de números.

Instalar no **BRAÇO ESQUERDO**, na lateral externa, e na **PANTURRILHA DIREITA**.



1 • Retire a proteção plástica



2 • Aplique sobre a pele limpa



3 • Jogue água pelo verso



4 • Retire após 30 segundos



ÁREA DE TRANSIÇÃO

1. Não será permitida a entrada com sacolas e mochilas . Somente o material de competição.
2. Utilizar o guarda volume para guardar o material
3. Após a natação, a roupa de Neoprene deve ser colocada dentro do cesto . Proibido deixar pendurada no cavalete ou solta fora do cesto.
4. Mantenha TODO SEU MATERIAL dentro do cesto, para evitar transtornos como extravio, perda, ou até mesmo a passagem dos outros atletas.



ATENÇÃO

COLABORE CONOSCO AO DESCARTAR O SEU MATERIAL

Na arena e nos postos de hidratação teremos o local para descarte ;

- Copos, sachês, etc.
- **NÃO JOGUE LIXO FORA DO LOCAL APROPRIADO, seja consciente.**

DESCARTE CONSCIENTE



FC
FREE CORNER



POSEIDON

Domine as águas, vá sem medo!



PERCURSO RAIA DE NATAÇÃO



Sprint - 1 volta de 750 mts

Standard - 2 voltas de 750 mts

Aquathlon - 1 volta de 750 mts

Tempo limite Natação Triathlon Sprint
- 35 minutos

Tempo limite Natação Triathlon
Standard – 50 minutos

Tempo limite Natação Aquathlon –
35 minutos



PERCURSO DE CICLISMO



CICLISMO

Sprint - 2 voltas de 10 km
Standard - 4 voltas de 10km

Tempo limite Ciclismo Triathlon Sprint -
1h e 20 min. a partir da largada.

Tempo limite Ciclismo Triathlon Standard
– 2h e 20 min. a partir da largada

O ciclismo acontecerá somente em um lado.
A ponte sentido Asa sul /Lago sul estará fechada a
partir das 4:30 horas. Acesso ao evento pelo Setor
de Clubes Sul, [conforme mapa do slide 7](#).

VIDEO PERCURSO CICLISMO



CLIQUE PARA INICIAR



PERCURSO DA CORRIDA



Sprint - 1 volta de 5 km
Standard - 2 voltas de 5km
Aquathlon - 1 volta de 5km

Tempo limite CORRIDA Triathlon Sprint - 2hrs a partir da largada.
Tempo limite CORRIDA Triathlon Standard - 3h e 40 min. a partir da largada
Tempo limite CORRIDA - Aquathlon - 1h e 15 min. a partir da largada



COPA BRASÍLIA
CAMPEONATO BRASILIENSE

BOA PROVA A TODOS !

   **#MKSESPORTES**
Siga-Nos!



61 99901-3128

