



## **MANUAL DO ATLETA**

**PROGRAMAÇÃO, MAPAS , REGULAMENTO, DICAS IMPORTANTES**



# PARCEIROS





## ENTREGA DE KITS

### LOJA FREE CORNER – 304 SUL

**SEXTA – 14 DE MARÇO – DAS 13HRS ÀS 19 HRS**

**SÁBADO – 15 DE MARÇO – DAS 10HRS 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**



## **LOCAL DA PROVA**

**ORLA DA PONTE JK**

## **COMO CHEGAR**

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



**COPA BRASÍLIA**  
CAMPEONATO BRASILENSE

# COMO CHEGAR NA PROVA



11/12/2015

viaduto I4 sul

balão academia de tênis

pier 21

setor de clubes sul

arena



# 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.



# SWAG

*Comfort Feel*

CONFORTO EXCEPCIONAL







## PROGRAMAÇÃO LARGADAS

DOMINGO – 16 DE MARÇO

### TRIATHLON SPRINT

**5:15** – Abertura da área de transição

**6:00** – Fechamento da área de transição

**6:15** – LARGADA DA COMPETIÇÃO





# PROGRAMAÇÃO LARGADAS

DOMINGO – 16 DE MARÇO

## TRIATHLON STANDARD

**6:05** – Abertura da área de transição

**6:45** – Fechamento da área de transição

**7:00** – LARGADA DA COMPETIÇÃO



# PROGRAMAÇÃO LARGADAS

DOMINGO – 16 DE MARÇO

## TRIATHLON AQUATHLON

**8:50** – Abertura da área de transição

**9:20** – Fechamento da área de transição

**9:30** – LARGADA DA COMPETIÇÃO



**COPA BRASÍLIA**  
CAMPEONATO BRASILENSE

## 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



## **ATENÇÃO**

Não será permitida a entrada  
Com sacolas e mochilas  
Na área de transição.

Somente o material de competição.

Utilizar o guarda volume  
para guardar o material





**COPA BRASÍLIA**  
CAMPEONATO BRASILIENSE

## ATENÇÃO

COLABORE CONOSCO AO DESCARTAR O SEU MATERIAL

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

- Máscaras descartáveis
- Copos, sachês, etc.
  
- Não jogue lixo fora do local.

# DESCARTE CONSCIENTE



# MAPA 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**

# MAPA DE CICLISMO

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

**Tempo limite Ciclismo Triathlon Standard – 2h e 20 minutos a partir da largada**







# VIDEO PERCURSO CICLISMO





# MAPA DA CORRIDA



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



   **#MKSESPORTES**  
*SIGA-NOS!*

  **61 99901-3128**



**COPA BRASÍLIA**  
CAMPEONATO BRASILIENSE

**BOA PROVA  
A TODOS !**

