



MANUAL DO ATLETA

PROGRAMAÇÃO, PERCURSOS, DICAS IMPORTANTES

[LEIA O REGULAMENTO](#)

ANTES DA PROVA



COPA BRASÍLIA

PARCEIROS



DESCONTOS
EXCLUSIVOS
PARA ATLETAS



20% OFF
speedo

10% OFF
OUTRAS MARCAS



Compre agora na



**FREE
CORNER**



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

4:45 - 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

8:20 - Abertura Área de Transição para AQUATHLON.

8:50 - Fechamento Área de Transição para AQUATHLON

9:00 - LARGADA AQUATHLON





COPA BRASÍLIA

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.



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 .**



COPA BRASÍLIA

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



COPA BRASÍLIA

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.



COPA BRASÍLIA

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



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



VIDEO PERCURSO CICLISMO



COPA BRASÍLIA

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

BOA PROVA A TODOS !

   **#MKSESPORTES**
Siga-Nos!

  **61 99901-3128**

