



ÁGUAS ABERTAS BRASÍLIA

MANUAL DO ATLETA

PROGRAMAÇÃO, PERCURSOS, DICAS IMPORTANTES

LEIA O REGULAMENTO

ANTES DA PROVA



ÁGUAS ABERTAS BRASÍLIA

PARCEIROS





ENTREGA DE KITS

LOJA FREE CORNER – 304 SUL



**ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA**



– DAS 10 HRS ÀS 18:30hRS

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.





DIA DA PROVA



ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA

CLUBE ASCADE

PROVA 2.4 KM

5:45 A 6:20 - Entrega de chips

6:30 - Embarque nos ônibus que irão levar ao local de largada.

OBS: Após esse horário os atletas que perderem o embarque, terão que se deslocar por conta própria para o local de largada.

7:30 – LARGADA





DIA DA PROVA



ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA

CLUBE ASCADE

PROVA 1 KM e 300 mts

9:00 - Entrega de chips – prova de 1km e 300mts

9:30 - LARGADA prova 300mts.

10:00 – LARGADA prova 1km





ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA

COMO CHEGAR NO CLUBE ASCADE

CLIQUE PARA
SE GUIAR



ONDE ESTACIONAR

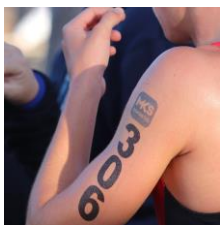


Procure estacionar em local correto (áreas em amarelo) para evitar transtornos.

Não poderá estacionar dentro do Clube.

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 competição

COMO COLOCAR A TATUAGEM

Aprenda a colocar a tatuagem de números.



1 • Retire a proteção plástica



2 • Aplique sobre a pele limpa



3 • Jogue água pelo verso



4 • Retire após 30 segundos

Instalar no Braço Esquerdo e no Braço Direito, na lateral externa

prova 2.4k

Tempo limite para completar a prova :
1h30min – após a largada

chegada Clube Ascade

Pontão Lago Sul
do Lago Sul

Parque Ecológico Península Sul

QI 12

CONJ. 3

CL 11

Morro da Asa Delta

largada Morro da Asa Delta



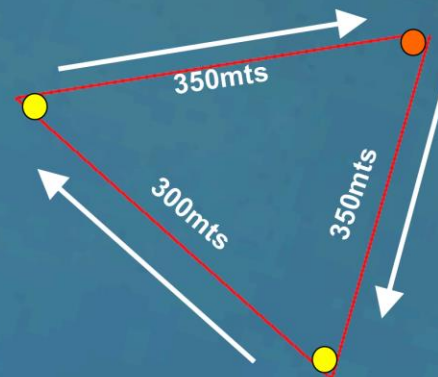
ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA

Tempo limite para completar a prova :
50min – após a largada

prova 1k



ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA





ÁGUAS
ABERTAS
BRASÍLIA

BOA PROVA A TODOS !

   **#MKSESPORTES**
Siga-Nos!



61 99901-3128

