



**GUIA DO ATLETA**

**JAMPA  
TRIATHLON**

J O Ã O P E S S O A - P B

**03 de abril - Praia do Seixas**

# MODALIDADES

- **Mini sprint Triathlon** → natação 350 m +pedal 10 km (1 volta) +corrida 2,5 km
- **Sprint Triathlon** → natação 750 m (1 volta) +pedal 20 km (2 voltas) +corrida 5 km
- **Olímpico Triathlon** → natação 1.500 m (2 voltas, contorno na areia) +pedal 40 km (4 voltas) +corrida 10 km
- **Aquathlon** → natação 750 m (1 volta) +corrida 5 km
- **Duathlon** → corrida 5 km +pedal 20 km (2 voltas) +corrida 2,5 km

# KIT DO ATLETA

## LOCAL DA ENTREGA

Loja Sport Life - Av. João Maurício, 945 - Sala  
104, Galeria V2, Manaíra, João Pessoa – PB

Sábado, 02/04, das 10h às 18h

- Camisa
- Touca de natação (uso **obrigatório**)
- Adesivo capacete (aplicar na parte frontal. **Obrigatório**)
- Adesivo bicicleta (aplicar no canote. **Obrigatório**)
- Tatuagem número atleta (aplicar no braço ou antebraço. **Obrigatório**)
- Número de peito (**uso obrigatório na corrida apenas**, uso na frente do corpo)
- Chip de cronometragem retornável (**uso obrigatório no tornozelo com o chip para o lado de fora**)
- Medalha finisher (apenas para quem concluir a prova)

**JAMPA**  
**TRIATHLON**

# Atenção atletas !!!

## Informações importantes

- Transição: Todos os pertences dos atletas deverão ser deixados na bacia ao lado da bike.
- Roupa de borracha liberada.
- Flutuador (boia) para iniciantes liberado.
- Sapatilhas podem ficar fixadas nos pedais.
- Capacete pode ficar pendurado na bike.
- Não haverá hidratação no percurso da bike, o atleta é responsável por sua própria hidratação.
- Hidratação na corrida a cada 2,5km.
- O vácuo na bicicleta será permitido para atletas do mesmo sexo.
- Premiação geral (três primeiros) e faixa etária (três primeiros) – TROFÉU, não cumulativa.
- O atleta **deverá (obrigatório) montar e desmontar da bike nos locais indicados**. Sujeito a acréscimo de 5 minutos no tempo total.

# PROGRAMAÇÃO

- 4:45h - abertura do bike check in
- 5:45h - fechamento do bike check in
- 6h - largada do mini sprint triathlon
- 6:05h - largada do sprint triathlon
- 6:10h - largada do olímpico triathlon
- 6:15h - largada do aquathlon
- 6:20h - largada do duathlon
- 8:30h - início do bike check out
- 9h - início premiação

**JAMPA**  
**TRIATHLON**

# PERCURSOS

## Natação



## Bike



## Corrida

