

GUIA DO ATLETA



*Dia 30 de Janeiro
Praia de Intermares
Cabedelo - PB*

Modalidades

- Mini sprint triathlon → natação 350 m + pedal 10 km (2 voltas) + corrida 2,5 km
- Sprint Triathlon → natação 750 m + pedal 20 km (4 voltas) + corrida 5 km
 - Aquathlon → natação 750 m + corrida 5 km
 - Duathlon → corrida 5 km + pedal 20 km (4 voltas) + corrida 5 km



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, cada atleta é responsável por sua própria hidratação
- O vácuo na bicicleta não será permitido. Sujeito a desclassificação.
- Na bike a circulação é sempre no canto direito, e a ultrapassagem sempre pela esquerda.
- Premiação geral (três primeiros) e faixa etária (três primeiros) – TROFÉU.
- O atleta deverá montar e desmontar da bike nos locais indicados. Sujeito a acréscimo de 5 minutos no tempo total.



KIT DO ATLETA

- Camisa
- Touca de natação (uso **obrigatório**)
- Sacola
- 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)

LOCAL DA ENTREGA

Loja Divina Terra

Av. Fernando Luiz Henrique dos Santos, 823.

Bessa. João Pessoa/PB

Sábado, 29/01, das 13h às 17h



PROGRAMAÇÃO

Prova dia 30/01

- 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 aquathlon
- 6:15h – largada do duathlon
- 8h – início do bike check out
- 8h – início premiação



PERCURSOS

Natação



Bike

Google Earth
Image © 2022 Maxar Technologies

Corrida



Boa prova e divirta-se !!!

