



**TRCRONO**  
SUA CORRIDA - SEU TEMPO

**Pace4**  
estrutura e eventos

**woom**

**SportLife**

# CANGAÇO

TRIATHLON SERIES

**BEM-VINDOS AO  
'NADA, PEDALA E CORRE'  
DA GOTA SERENA!**

**Banco do Nordeste**



GOVERNO DO  
**PARAÍBA**  
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

**Triathlon Paraíba**  
Federação de Triathlon da Paraíba

**PERFORMANCE**  
MUSCULAÇÃO TERAPÊUTICA

**My safe Sport**

**RACE83.com.br**  
CONECTANDO VOCE AO PRÓXIMO DESAFIO

**MYCRONO**  
CONECTANDO VOCE AO PRÓXIMO DESAFIO



# MODALIDADES



## **Triathlon Olímpico**

**Natação 1.500 m + Ciclismo 40 km + Corrida 10 km**

## **Triathlon Sprint**

**Natação 750 m + Ciclismo 20 km + Corrida 5 km**

## **Triathlon Mini Sprint**

**Natação 375 m + Ciclismo 10km + Corrida 2,5 km**

## **Aquathlon**

**Natação 750 m + Corrida 5 km**



# PROGRAMAÇÃO



## Evento

3 de maio de 2026

## Local

Busto de Tamandaré

## Início check-in

03:35 h

## Fim check-out

5:20 h

---

## Largadas na Praia

Triathlon Olímpico **5:30 h**

Triathlon Sprint **5:35 h**

Triathlon Mini Sprint **5:40 h**

Aquathlon **5:45 h**

## Largadas na Avenida

Corridas 5k e 10k **6:00 h**

---

## Acesso área de transição

Será aberto somente às 9 horas, com autorização da organização e acompanhados por staff.

---

## Premiação

09:00 h



# ENTREGA DE KITS



## SportLife

### Endereço

Av. Gen. Edson Ramalho, 975 – Manáira, João Pessoa

### Dias e horário de funcionamento

Dia 01/05/2026, das 10 às 18 horas

Dia 02/05/2025, das 9 às 16 horas

Por favor, **confira os itens** do seu kit no momento que recebe. Preparamos tudo com carinho, mas não aceitamos reclamações após a retirada. Sua atenção neste momento garante tranquilidade depois.

#### Kit Padrão Triathlon

Sacola, camisa 100% poliamida, touca, sacola transição, adesivo capacete, adesivo canote, tornozeleira com chip, número de peito com chip, tatuagem adesiva e medalha pós-prova.

#### Kit Padrão Aquathlon

Sacola, camisa 100% poliamida, touca, sacola transição, tornozeleira com chip, número de peito com chip, tatuagem adesiva e medalha pós-prova.

#### Kit Padrão Corridas

Sacola, camisa 100% poliamida, número de peito com chip e medalha pós-prova.

#### Kit Premium

Kit padrão de cada modalidade + mochila premium, meia de poliamida, boné truck do Cangaço e garrafa fit pocket.



# PREMIAÇÃO



## PREMIAÇÃO GERAL

Triathlon **Olímpico**: do 1º ao 3º colocado

Triathlon **Sprint**: do 1º ao 3º colocado

Triathlon **Mini Sprint**: do 1º ao 3º colocado

**Aquathlon**: do 1º ao 5º colocado

Corrida **5 km**: do 1º ao 5º colocado

Corrida **10 km**: do 1º ao 5º colocado

## PREMIAÇÃO FAIXA ETÁRIA

Triathlon **Olímpico**,  
**Sprint e Mini Sprint**:  
do 1º ao 3º colocado

Faixas etárias:

- até 24 anos
- de 25 a 29 anos
- de 30 a 34 anos
- de 35 a 39 anos
- de 40 a 44 anos
- de 45 a 49 anos
- de 50 a 54 anos
- de 55 a 59 anos
- de 60 a 64 anos
- de 65 a 69 anos
- acima de 70 anos



# REGRAS GERAIS



## **Horários de check-in e check-out**

O check-in iniciará as 03:45 h e término as 05:20 h e o check-out a partir das 9:00 h. Não será permitida entrada de atleta fora dos horários e sem o devido credenciamento.

## **Bicicletário**

O bicicletário do Cangaço Triathlon será montado por cavaletes com placas de numeração por modalidade e cores da modalidade. Fique atento ao seu local para uma transição rápida e segura.

## **Largada natação**

Obrigatório touca do evento (sob pena de desclassificação). Marcação corporal com adesivo tatuagem ou caneta piloto (sob pena de 1 minuto de penalidade). Obedecer aos horários de largada. O atleta que desobedecer ao horário de largada será desclassificado.

## **Boias e marcações da natação**

Cada modalidade terá sua marcação e percurso específicos, conforme mapa.

## **Roupa de borracha (neoprene, wetsuit)**

Liberado para todas as modalidades.

## **Flutuador**

Autorizado o uso de flutuador em todas as modalidades.



# REGRAS GERAIS

## **Tornozeleira com CHIPS**

Uso obrigatório em cada tornozelo. Proibido cobrir com meia ou roupa de borracha. Recomendamos aplicar a tornozeleira com as mãos limpas para correta fixação.

## **Adesivo Tatuagem**

Uso obrigatório da tatuagem ou marcação caneta piloto. Recomendamos aplicar com a pele limpa, sem uso de protetor solar ou outro produto que dificulte a fixação.

## **Transição**

Itens e acessórios dos atletas devem estar, obrigatoriamente, dentro da sacola de transição fornecida pela organização do evento. Sendo permitido apenas 1(uma) garrafa de água/hidratação, sob pena de penalização de 15 segundos.

## **Monte**

O monte na bike deve ocorrer em área específica destinada ao mesmo, sob penalização de 15 segundos.

## **Desmonte**

O desmonte na bike deve ocorrer em área específica destinada ao mesmo, sob penalização de 15 segundos.

## **Percurso bike**

O trecho de bike do Cangaço Triathlon, conforme mapa, é: Olímpico: 4 voltas (37,6 km), Sprint: 2 voltas (18,4 km) e Mini Sprint: 1 volta (9,4 km).



# REGRAS GERAIS

## **Monitoramento do percurso da bike**

O atleta é responsável pela contagem de voltas de seu percurso e modalidade. Havendo impugnação, o atleta deverá mostrar sua marcação e no retorno da Av. Epitácio Pessoa haverá sensor para contagem de voltas.

## **Vácuo**

Devido as especificações do percurso não haverá penalidade para o vácuo. **Exceto para uma mulher no vácuo de um homem**, sob penalização de 30 segundos.

## **Corrida**

O trecho e percurso da corrida será pela **orla do Cabo Branco**. Proibido correr com o dorso nu ou descoberto.

## **Número de Peito**

Deverá estar **sempre visível e na frente do corpo**, sob penalização de 15 segundos, caso não esteja utilizando corretamente.

## **ATENÇÃO**

A segurança viária é uma obrigação e um dever de todos. **Obedeça a sinalização e avisos** da organização para uma prova segura.



# PERCURSOS E VOLTAS



# PERCURSOS E VOLTAS



# PERCURSOS E VOLTAS



# PLACAS DE PERCURSO

**RETORNO BIKE** 

**4 OLÍMPICO**  
VOLTAS

**2 SPRINT**  
VOLTAS

**1 MINI SPRINT**  
VOLTA

**RETORNO CORRIDA** 

**2 TRI. OLÍMPICO**  
VOLTAS

**1 TRI. SPRINT**  
VOLTA

**1 CORRIDA 5K**  
VOLTA

**2 CORRIDA 10K**  
VOLTAS



**RETORNO CORRIDA**



**RETORNO CORRIDA**  
**MINI SPRINT**

**1** VOLTA





# TÁBUA DE MARÉS



03  
MAI

Domingo

Marés em João Pessoa

COEFICIENTE DE MARÉS

73 - 70

Marés	Altura	Coef.
4:35	2,3 m	73
10:43	0,4 m	73
16:58	2,3 m	70
23:07	0,5 m	70

