



**CARANGUEJOMAN**

 **Triathlon**  
Copa Nordeste | Aracaju

**11 de Agosto 2024**

Orla Pôr do sol, Aracaju/SE

# GUIA DO ATLETA

\*As informações a seguir podem ser atualizadas até a publicação do Congresso Técnico.



# SEJA BEM-VINDO AO CARANGUEJOMAN

Este guia foi cuidadosamente elaborado para garantir que você esteja bem preparado(a) e possa aproveitar ao máximo o Caranguejoman.

Aqui, você encontrará todas as informações essenciais, desde detalhes do percurso até orientações sobre a retirada de kits e horários de largada.

**Recomendamos que você leia cada página com atenção.**

Todos os detalhes, desde a organização do seu equipamento até o conhecimento das regras, são fundamentais para uma participação segura e bem-sucedida.

Agradecemos sua presença no Caranguejoman e estamos ansiosos para vê-lo(a) cruzar a linha de chegada, cheio(a) de alegria e orgulho.

**Boa prova e divirta-se!**

# PATROCINADORES



LIQUIDZ

FLOW

PROBIOTICA



SOU



Mool

## APOIADORES

Interaclick



PROGRESSO

# PROGRAMAÇÃO



## 10 de Agosto - Sábado

- **09:00 – 17:00** Entrega dos kits no Hotel Celi;
- **14:00 – 15:00** Mesa redonda com atletas AR Sport no Hotel Celi;
- **17:00 – 19:00** Bike check-in na Orla Pôr do sol;

## 11 de Agosto - Domingo

- **05:00 – 05:20** Abertura da T2 na Orla de Atalaia;
- **05:10 – 5:30** Saída dos ônibus da T1 para Orla Pôr do Sol;
- **06:00 – 06:30** Abertura T1 na Orla Pôr do sol;
- **06:40** Largada do Olímpico
- **06:50** Largada do Sprint \*
- **07:10** Largada do Mini-Sprint \*
- **10:00 – 12:00** Bike check-out (após o último atleta finalizar a T2)
- **10:00 – 11:00** Premiação dos atletas

\* Os horários poderão variar de acordo com a dinâmica da prova.

# RETIRADA DO KIT



LOCAL:

**Hotel Celi - Salão São Cristóvão**

ENDEREÇO:

Av. Conselheiro João Moreira Filho, 500 - Atalaia, Aracaju

LINK DO MAPA:

<https://maps.app.goo.gl/rRfly1dASadBGIMt8>

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1. Retirada do kit apenas pessoalmente.
2. Apresentar documento com foto.
3. Assinar termo de aceite (local da entrega).
4. **Para retirada por terceiros, o mesmo deve está munido de comprovação e documento do atleta.**

# KIT DA PROVA



**Pulseira de atleta**

USO OBRIGATÓRIO



**Adesivo capacete**

APLICAÇÃO FRONTAL  
(OBRIGATÓRIO)



**Touca natação**

USO OBRIGATÓRIO



**Número de peito**

OBRIGATÓRIO APENAS NA CORRIDA



**Adesivo bike**

APLICAÇÃO NO CANOTE  
(OBRIGATÓRIO)



**Camisa da prova**

USO OPCIONAL



**Chip cronometragem**

DEVOLVER APÓS A PROVA  
(DEVOLUÇÃO OBRIGATÓRIA)



**Tatuagens**

APLICAÇÃO NO BRAÇO OU ANTEBRAÇO  
(USO OBRIGATÓRIO)

# TOUCAS NATAÇÃO



**Super Sprint - Rosa**  
USO OBRIGATÓRIO



**Sprint - Amarela**  
USO OBRIGATÓRIO



**Standard - Azul**  
USO OBRIGATÓRIO

# REGRAS GERAIS

1. É obrigatório o uso de capacete em boas condições e sempre afivelado durante o ciclismo;
2. É obrigatório a aplicação do adesivo com o número no canote da bike e na parte frontal do capacete;
3. O uso da camisa da prova é opcional por parte do atleta, não sendo obrigatória em nenhum momento da competição;
4. O atleta deve aplicar a tatuagem conforme orientações descritas no verso, nos braços, antebraços ou panturrilhas (caso os braços estejam cobertos).
5. O CHIP de cronometragem está dentro do kit do atleta, o número que tem no chip nem sempre coincide com o número de peito (desconsiderar caso seja o mesmo número). **A PERDA OU NÃO DEVOUÇÃO DO CHIP ACARRETERÁ O PAGAMENTO NO VALOR DE R\$ 200,00 PARA REPOSIÇÃO DO MESMO.**
6. A medalha de "Finisher" será entregue ao atleta que cruzar a linha de chegada mediante destacamento do papel pontilhado no número de peito e após a entrega do chip de cronometragem. Será uma medalha por atleta (o atleta que não concluir a prova por qualquer motivo, não receberá a medalha em hipótese alguma).



# SACOLAS DE TRANSIÇÃO

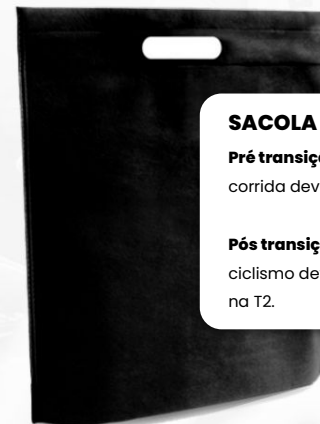
A sacola de transição será de uso obrigatório em toda a prova!



## SACOLA T1 - BRANCA

**Pré transição:** Todos os pertences do ciclismo devem estar dentro da sacola, somente permitido são as sapatilhas se tiverem fixadas nos pedais e capacetes pendurado na parte frontal da bike.

**Pós transição:** Todos os pertences da natação (**inclusive a roupa de borracha e boia**) deverão ser colocados dentro da sacola na T1, caso contrário haverá penalidade.



## SACOLA T2 - PRETA

**Pré transição :** Todos os pertences da corrida deverão estar dentro da sacola.

**Pós transição :** Todos os pertences do ciclismo deverão ser colocados na sacola na T2.

\*Os árbitros irão anotar o número do atleta infratores e punir com acréscimo de 5 minutos no tempo final da prova.

# BIKE CHECK-IN

## MOMENTO 1 - DIA ANTERIOR:

### Orla Pôr do sol

#### HORÁRIO:

Sábado 10/08, das 17:00 - 19:00

## MOMENTO 2 - ANTES DA LARGADA:

### Orla Pôr do sol

#### HORÁRIO:

Domingo 11/08, das 06:00 - 06:30

Haverá transporte no domingo saindo da Orla de Atalaia para Orla Pôr do Sol somente para quem deixar a bike no sábado.

#### Ponto de atenção:

Lembre-se de revisar sua bicicleta, verificar se a mesa está apertada, se os freios estão funcionando corretamente e se os pneus estão calibrados. Sugerimos também levarem sacola plástica para proteção de partes eletrônicas do seu equipamento.



# SAÍDA DO ÔNIBUS

- Todos os atletas terão direito a utilização dos ônibus da prova (verificação da pulseira).
- Não será permitido levar nenhum tipo de equipamento além da sacola de transição.

## Ponto de partida dos ônibus

Em frente ao SESC da Orla

### PRIMEIRO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:00

### SEGUNDO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:10

### TERCEIRO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:20

### QUARTO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:30

# DINÂMICA DA PROVA

Largada

## Natação + Transição 1

Orla pôr do Sol, Aracaju/SE



## Ciclismo

Orla pôr do Sol → Av. Inácio Barbosa → Orla de Atalaia



Chegada

## Transição 2 + Corrida

Orla de Atalaia, Aracaju/SE

Clique no botão  
para acessar o mapa

[Ver mapa completo da prova](#)

Mapa da prova completo descrito dentro do Google Maps

# NATAÇÃO

## PERCURSO MINI SPRINT - 400m

Largada -> Boia 1 -> Chegada

## PERCURSO SPRINT - 750m

Largada -> Boia 1 -> Boia 2 -> Chegada

## PERCURSO OLÍMPICO - 1500m

Largada -> Boia 1 -> Boia 2 -> Boia 3 -> Boia 1 -> Boia 2 -> Chegada

Boia - 1

Todas as bóias deverão ser contornadas com ombro direito.

Boia - 2



Olimpico

Sprint

Sprint

Olimpico

Olimpico

Boia - 3



Olimpico

Sprint

Olimpico

Largada Sprint / Olimpico

Largada Mini Sprint



# WETSUIT E BOIA



## LIBERADO O USO DE ROUPA DE BORRACHA (WETSUIT)

### INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O USO DA ROUPA DE BORRACHA:

1. **Liberado para todas as modalidades** (mini-sprint, sprint e Olímpico)
2. Obrigatoriamente a roupa de borracha deve ficar dentro da sacola branca após a natação, caso contrário atleta será penalizado;
3. Não teremos apoio/staff para retirada da roupa da borracha;
4. O atleta não poderá contar com ajuda externa para retirada da roupa de borracha.



## LIBERADO O USO DE BOIA SINALIZADORA

### INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O USO DA BÓIA:

1. **Liberado para apenas na modalidade super-sprint;**
2. O atleta que optar por usar a boia, precisará largar no fundo evitando atrapalhar os atletas da frente.
3. Obrigatoriamente a bóia deve ficar dentro da sacola branca após a natação, caso contrário atleta será penalizado;

# TRANSIÇÃO 1

Local  
Orla Pôr do Sol

## Legenda

- Entrada da transição
- Saída do ciclismo
- Área de Monte
- Bicicletário

Bicicletário

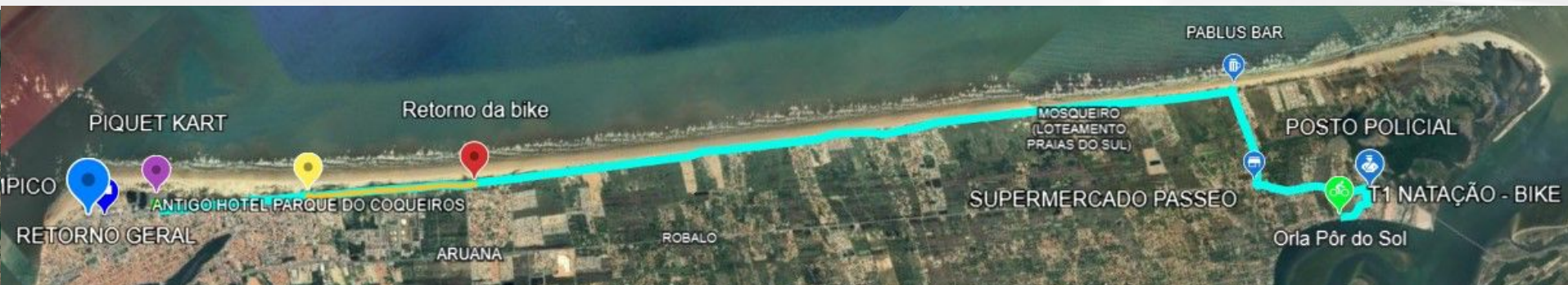


# CICLISMO

## PERCURSO MINI SPRINT E SPRINT - 20KM



## PERCURSO OLÍMPICO - 40KM

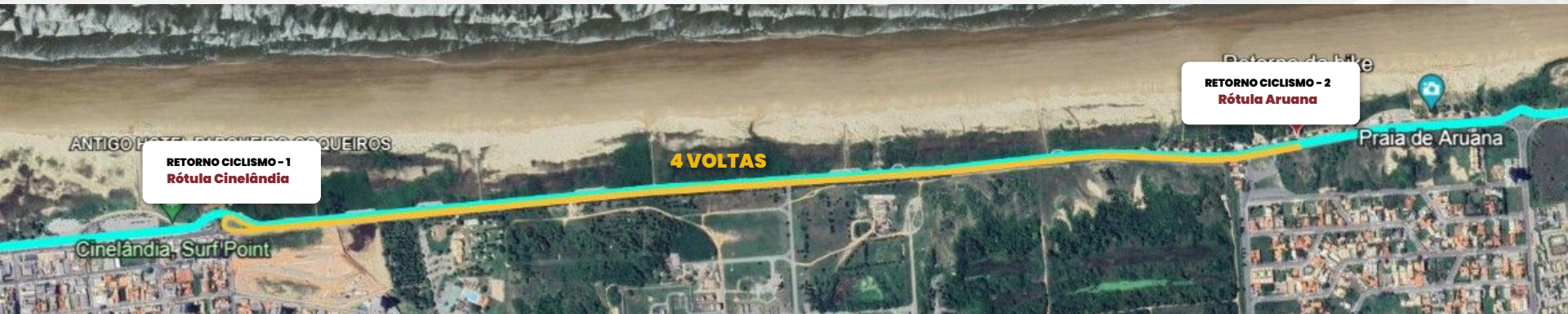




# RETORNOS DO CICLISMO

**Apenas o olímpico** precisará realizar as 4 voltas no circuito  
o sprint e o mini-sprint já entram direto para a T2 na primeira volta.

(Cinelândia → Aruana),

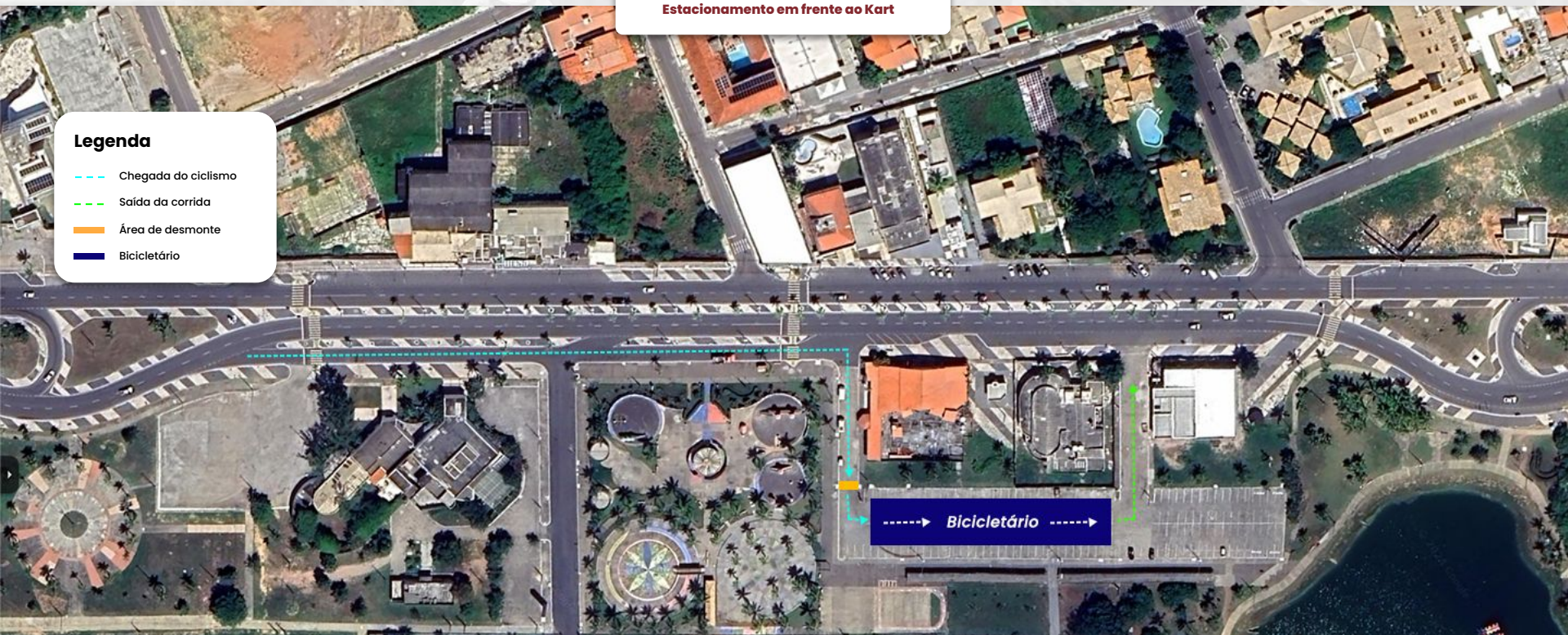


# TRANSIÇÃO 2

Local  
Estacionamento em frente ao Kart

## Legenda

- Chegada do ciclismo
- Saída da corrida
- Área de desmonte
- Bicicletário






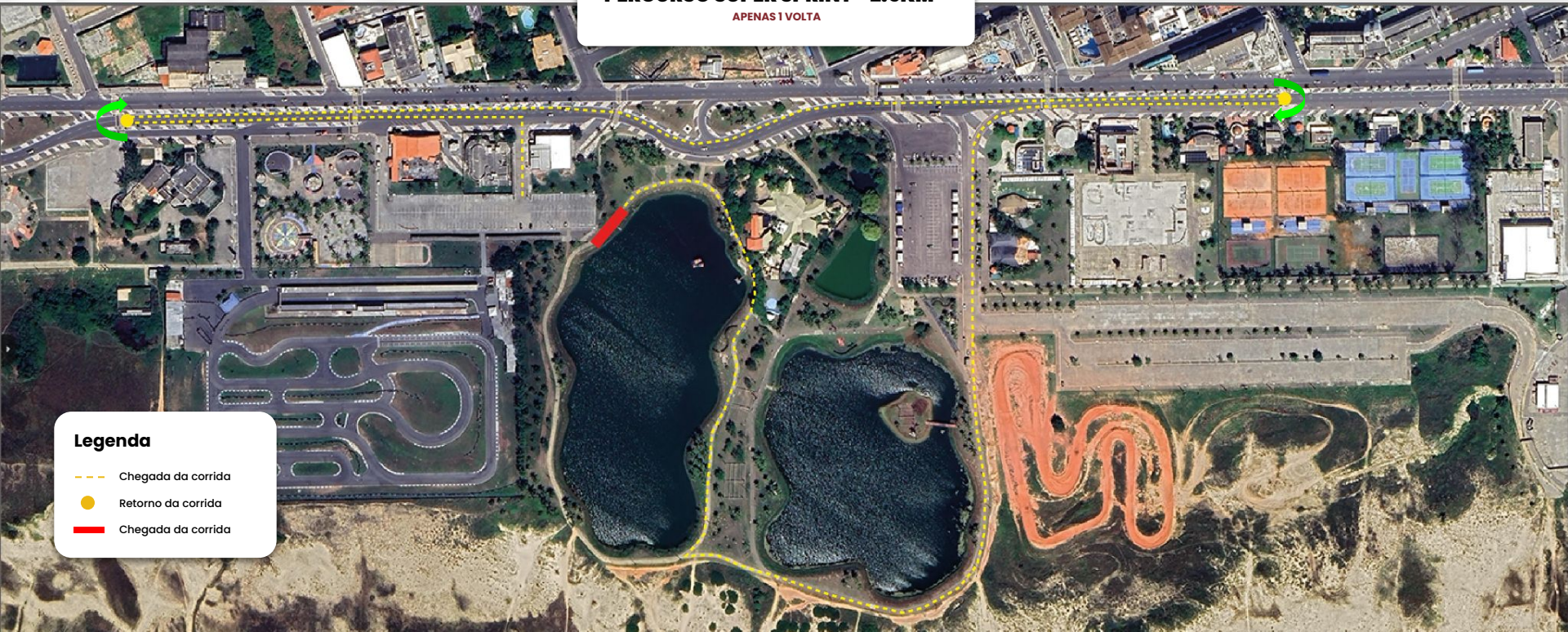
# CORRIDA

**PERCURSO SUPER SPRINT - 2.5KM**

APENAS 1 VOLTA

## Legenda

-  Chegada da corrida
-  Retorno da corrida
-  Chegada da corrida






# CORRIDA

**PERCURSO SPRINT - 5KM**

APENAS 1 VOLTA

## Legenda

-  Chegada da corrida
-  Retorno da corrida
-  Chegada da corrida







# CORRIDA

## PERCURSO STANDARD - 10KM

1 VOLTA AMARELO + 3 VOLTAS VERMELHO

### Legenda

-  Chegada da corrida
-  Retorno da corrida
-  3 Voltas do Standard
-  Chegada da corrida



# ARBITRAGEM

**DIRETOR TÉCNICO**

Nível 1 - International World Triathlon

**CLÉBER CASTRO**



## PENALIZAÇÕES

### **CARTÃO AZUL**

1 minuto sprint e 2 minutos standard no penalty box

- Monte ou desmonte fora da demarcação
- Receber ajuda externa
- Descarte fora da área especificada
- Material fora da sacola de transição

### **CARTÃO AMARELO**

10 segundos sprint e 15 segundos standard no penalty box

- Pedalar ou correr sem camisa
- Uso de equipamento de som
- Bloqueio de passagem

### **CARTÃO VERMELHO**

DESCLASSIFICAÇÃO

- Vácuo clipado
- Vácuo de sexo oposto
- Número de voltas inferior
- Retorno antes do local indicado

Os atletas são responsáveis pela conferência de seu número no penalty box, o descumprimento da penalidade irá acarretar em desclassificação.



# BIKE CHECK-OUT

**USO OBRIGATÓRIO DA PULSEIRA DURANTE A PROVA**

- A bicicleta só poderá ser retirada pelo atleta que estiver utilizando a pulseira de prova.
- Ao retirar sua bicicleta, será feita a conferência do número do canote junto a numeração da pulseira de prova;
- A pulseira dará acesso livre ao atleta ao pós prova a partir das 11:00 no Piquet Kart;
- Só poderá ter acesso ao recovery pós prova os atletas que estiverem usando a pulseira de prova;
- A retirada das bicicletas **só poderá ser feita após a liberação da organização do evento**, para evitar risco de colisão com outros atletas.



# PREMIAÇÃO

Todos os atletas que completarem a prova receberão medalha de participação.

## REVEZAMENTO

PREMIAÇÃO COM TROFÉU APENAS PARA OS 3 PRIMEIROS COLOCADOS GERAIS

## SUPER SPRINT

PREMIAÇÃO COM TROFÉU APENAS PARA OS 5 PRIMEIROS COLOCADOS GERAIS

## SPRINT

PREMIAÇÃO COM TROFÉU PARA GERAL E FAIXA ETÁRIA POR SEXO (SUB 20 ATÉ 60+)

## STANDARD

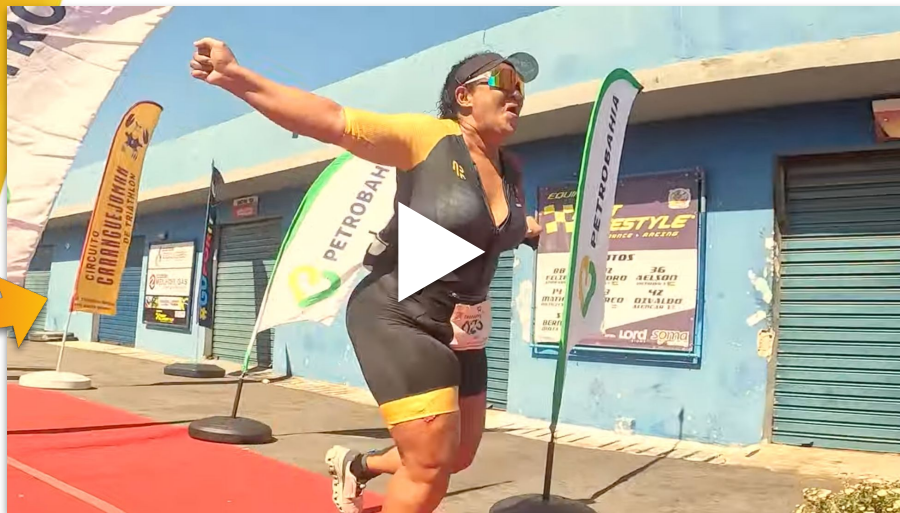
PREMIAÇÃO COM TROFÉU PARA GERAL E FAIXA ETÁRIA POR SEXO (SUB 20 ATÉ 60+)

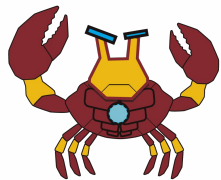


# EDIÇÃO ANTERIOR

Que tal aumentar o volume e [assistir o vídeo](#) da última edição que rolou em 21/01/2024 para dar aquele **UP na motivação**.

Clique no card  
para assistir agora





CARANGUEJOMAN

# BOA PROVA!

Nos vemos na linha de chegada!

MAIS INFORMAÇÕES:

[www.caranguejoman.com.br](http://www.caranguejoman.com.br)

