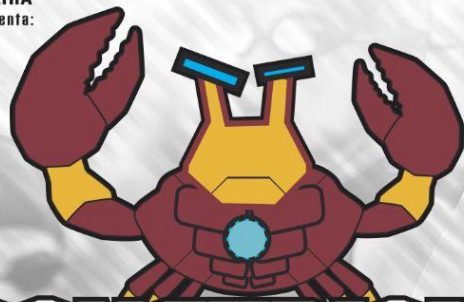




PETROBAHIA
apresenta:



CARANGUEJOMAN



REDE
PRIMAVERA
SAÚDE

08 DE MARÇO DE 2026

LARGADA DA PROVA: ATRACADOURO - PONTE JOEL SILVEIRA

CLUBE

GUIA DO ATLETA



CLUBE

BEM-VINDO AO CARANGUEJOMAN REDE PRIMAVERA

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

Aqui, você encontrará todas as informações essenciais, desde detalhes do percurso até orientações sobre a retirada de kits e toda programação da prova.

Recomendamos que você leia cada página com atenção.

BOA PROVA E DIVIRTA-SE!

PATROCINADORES



PATROCÍNIO



VENDAS OFICIAIS

MARCA DE MODA OFICIAL

APOIO INSTITUCIONAL

REALIZAÇÃO



PROGRAMAÇÃO

06/03 - SEXTA

10:00 – 20:00 Entrega dos kits no Shopping Riomar (Loja do Clube em frente a Preçolandia)

07/03 - SÁBADO

10:00 – 16:00 Entrega dos kits no Shopping Riomar (Loja do Clube em frente a Preçolandia)

14:00 – 19:00 Bike check-in no Atracadouro;

08/03 - DOMINGO

04:30 – 05:00 Abertura da T2 na Orla de Atalaia (Teremos guarda-volumes);

05:00 – 5:10 Saída dos ônibus da T2 (Orla de atalaia) para a T1 (Atracadouro);

05:20 – 06:15 Abertura T1 no Atracadouro;

06:30 Largada do Olímpico Masculino;

06:32 Largada do Olímpico Feminino;

06:45 Largada do Sprint Masculino*;

06:47 Largada do Sprint Feminino*;

07:05 Largada do Super Sprint Masculino*;

07:07 Largada do Super Sprint Feminino*;

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:

SHOPPING RIOMAR

Loja do Clube próxima ao Cinemark

ENDEREÇO:

Av. Delmiro Gouveia, 400 - Coroa do Meio, Aracaju - SE, 49035-500

LINK DO MAPA:

<https://maps.app.goo.gl/29fKYbJH8CZX7M487>

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

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

DIA 1:

SEXTA-FEIRA

HORÁRIO:

10:00 às

20:00

DIA 2:

SÁBADO

HORÁRIO:

10:00 às 16:00



KIT DA PROVA

**PULSEIRA
DE ATLETA**



USO OBRIGATÓRIO

**ADESIVO
DO
CAPACETE**



USO OBRIGATÓRIO
APLICAÇÃO FRONTAL

**TOUCA
NATAÇÃO**



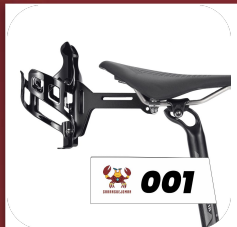
USO OBRIGATÓRIO

**NÚMERO
DE PEITO**



USO OBRIGATÓRIO
APENAS NA CORRIDA

**ADESIVO DA
BIKE**



USO OBRIGATÓRIO
APLICAÇÃO NO CANOTE

**CAMISA DA
PROVA**



USO OPCIONAL
CRITÉRIO DO ATLETA

**BONÉ DA
PROVA**



USO OPCIONAL
CRITÉRIO DO ATLETA

**CHIP
DESCARTÁVEL**



USO OBRIGATÓRIO
APLICAÇÃO NO TORNOZELO

**TATUAGEM
DE ATLETA**



USO OBRIGATÓRIO
APLICAÇÃO NO BRAÇO OU ANTEBRAÇO

TOUCAS E N° DE PEITO



SUPER SPRINT



SPRINT



STANDARD



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 será entregue no momento do BIKE CHECKIN somente ao atleta que está inscrito no evento. **NÃO É PERMITIDO REALIZAR A PROVA COM KIT DE OUTRO ATLETA.**

OBS: O CHIP DO REVEZAMENTO NÃO É DESCARTÁVEL, A PERDA OU NÃO DEVOLUÇÃO 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

As sacolas de transição são 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 DA PROVA:

ATRACADOURO

HORÁRIO:

Sábado 07/03, das 14:00 - 19:00

MOMENTO 2 - ANTES DA LARGADA:

ATRACADOURO

HORÁRIO:

Domingo 08/03, das 05:30 - 06:15

Haverá transporte no Domingo saindo da Orla de Atalaia para Orla Pôr do Sol somente para quem fizer o bike check-in no Sábado.

O bike check-in deve ser realizado exclusivamente pelo atleta que for largar a prova. Em nenhuma hipótese é permitido que seja feito por terceiros.

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 DOS 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 Hotel da Costa

PRIMEIRO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:00

SEGUNDO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:05

TERCEIRO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:10

DINÂMICA DA PROVA

Mapa da prova completo e interativo no Google Earth

**CLIQUE PARA VER O MAPA
COMPLETO DA PROVA**

NATAÇÃO + TRANSIÇÃO 1

Atracadouro (Ponto Joel Silveira)



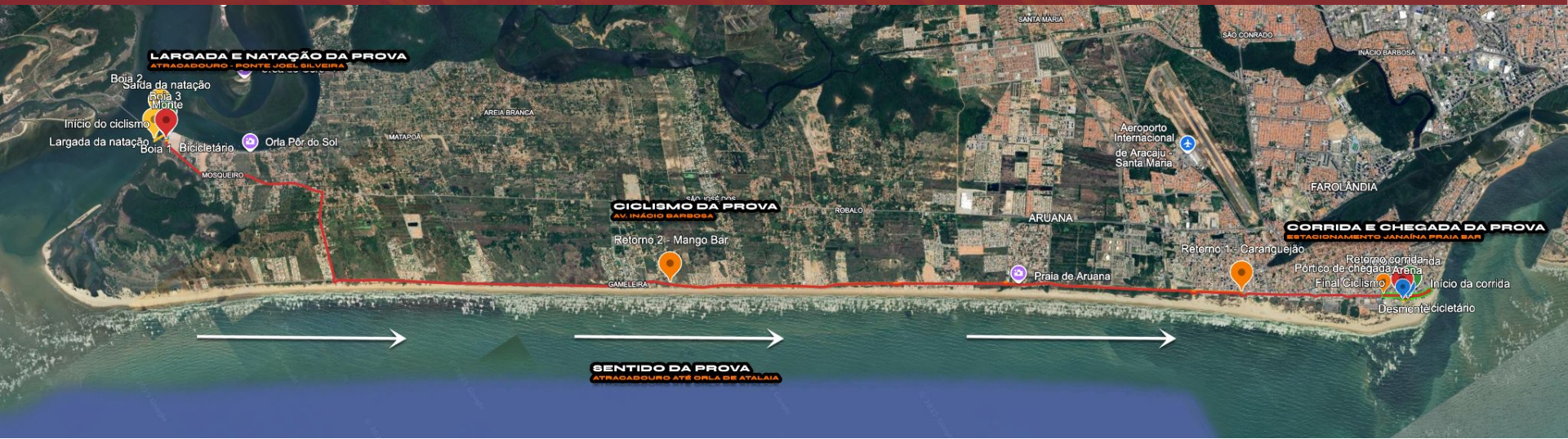
CICLISMO

Atracadouro → Av. Inácio Barbosa → Orla de Atalaia



TRANSIÇÃO 2 + CORRIDA

Estacionamento Pastel do Alves





WETSUIT E BÓIA

LIBERADO O USO DE ROUPA DE BORRACHA (WETSUIT)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O USO DA ROUPA DE BORRACHA:

- **Liberado para todas as modalidades** (super-sprint, sprint e standard)
- Obrigatoriamente a roupa de borracha deve ficar **dentro da sacola de transição 01 após a natação, caso contrário atleta será penalizado;**
- Não teremos apoio/staff para retirada da roupa da borracha;
- 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:

- **Liberado apenas nas modalidades super-sprint e sprint;**
- O atleta que optar por usar a boia, precisará largar no fundo evitando atrapalhar os atletas da frente.
- Obrigatoriamente a bóia deve ficar dentro da sacola de transição 01 após a natação, caso contrário atleta será penalizado;

A group of swimmers in a pool, wearing swim caps and goggles, standing in a line. The image is overlaid with a red tint.

PERCURSOS NATAÇÃO + T1

CARANGUEJOMAN

REDE
PRIMAVERA
SAÚDE

NATAÇÃO

SUPER SPRINT | 400m

PERCURSO DE CONTORNO DE BÓIA

Largada da Natação ▶ Boia 1 ▶ Saída da Natação

Todas as bóias deverão ser contornadas com ombro direito.



NATAÇÃO SPRINT | 750m

PERCURSO DE 1 VOLTA

Largada da Natação > Boia 1 > Boia 2 > Saída da Natação

Todas as bóias deverão ser contornadas com ombro direito.



NATAÇÃO

STANDARD | 1500m

PERCURSO DE 2 VOLTAS

Largada da Natação > Boia 1 > Boia 2 > Boia 3 > Boia 1 > Boia 2 > Saída da Nataação

Todas as bóias deverão ser contornadas com ombro direito.

LEGENDA

→ Volta 1

→ Volta 2



TRANSIÇÃO 1 SAÍDA DA NATAÇÃO

LEGENDA

- Sentido entrada / saída
- Entrada transição 1
- Saída transição 1
- Bicicletário
- Área de monte

INÍCIO - TRANSIÇÃO 1
Saída da Natação

TRANSIÇÃO 1
Bicicletário

FIM - TRANSIÇÃO 1
Área de monte

O bicicletário da T1 será igual ao da T2 mantendo as mesmas posições das bikes.





PERCURSOS

CICLISMO + T2

CARANGUEJOMAN

REDE
PRIMAVERA
SAÚDE

CICLISMO

SUPER SPRINT | SPRINT - 20km

INÍCIO DO CICLISMO
Atracadouro



DESVIO
Supermercado Passeo



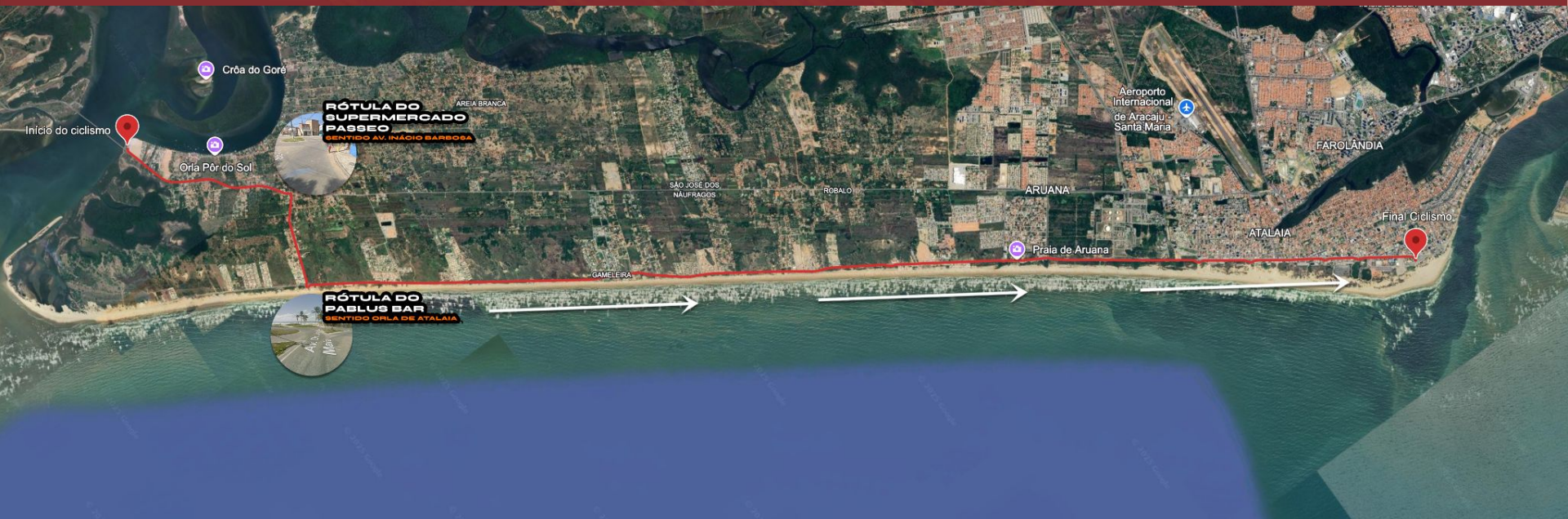
DESVIO
Pablus Bar



DESVIO
Av. Inácio Barbosa



FIM DO CICLISMO
Estacionamento Pastel do Alves



CICLISMO STANDARD (1 VOLTA) - 40km



**APENAS 1
VOLTA**

LEGENDA

- Área de desmonte
- Entrada transição 2
- Sentido entrada / saída
- Saída transição 2
- Bicicletário
- Início da corrida

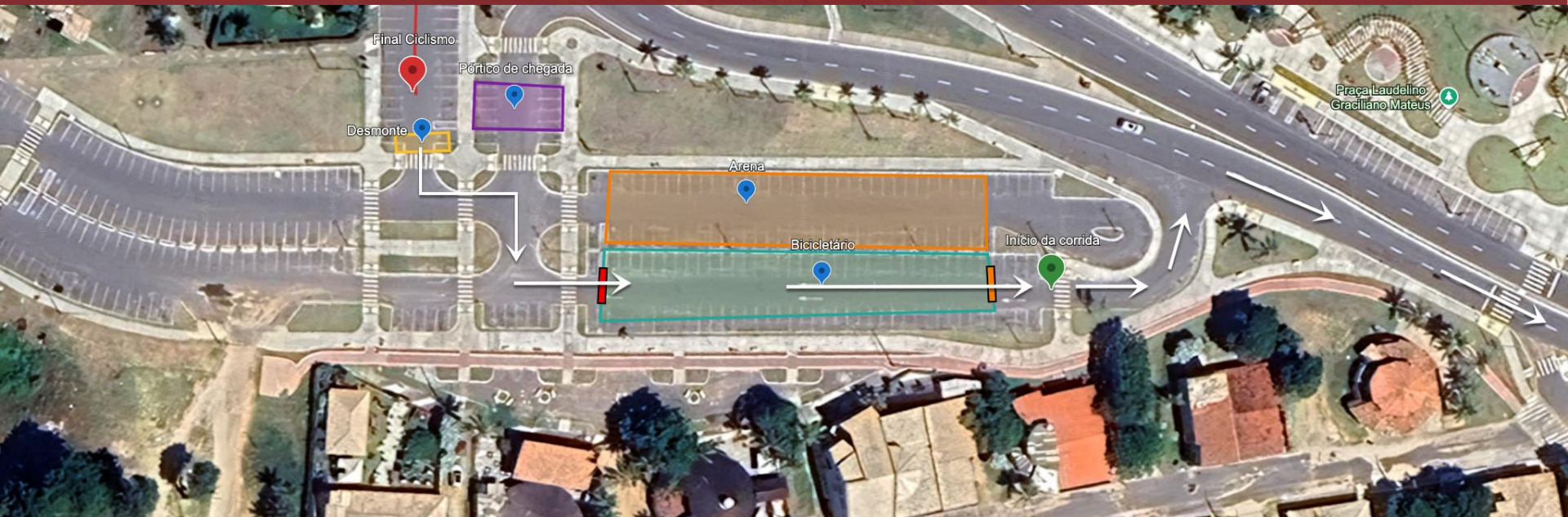
TRANSIÇÃO 2 INÍCIO DA CORRIDA

INÍCIO - TRANSIÇÃO 2
Área de desmonte

TRANSIÇÃO 2
Bicicletário

FIM - TRANSIÇÃO 2
Início da corrida

O bicicletário da T2 igual a T1 mantendo as mesmas posições das bikes.



CORRIDA SUPER SPRINT - 2,5km (1 VOLTA)

INÍCIO DA CORRIDA
Saída da T2

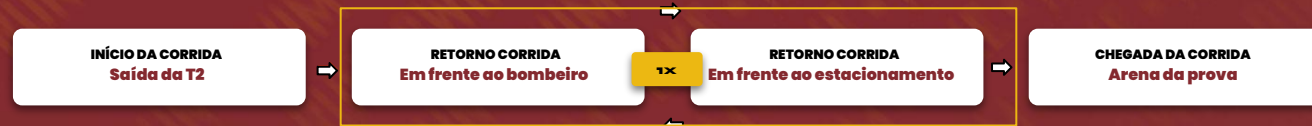
RETORNO CORRIDA
Em frente ao bombeiro

RETORNO CORRIDA
Em frente ao estacionamento

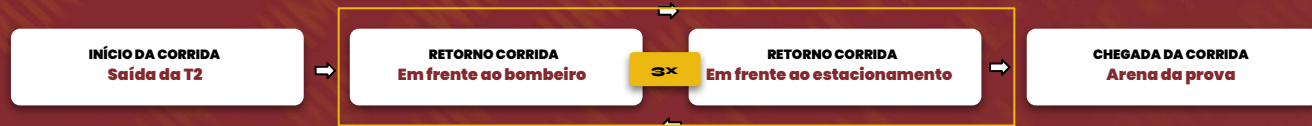
CHEGADA DA CORRIDA
Pórtico de chegada



CORRIDA SPRINT - 5km (2 VOLTAS)



CORRIDA STANDARD - 10km (4 VOLTAS)



ARBITRAGEM

COORD. TÉCNICO

Nível 02 - Triathlon Brasil

ALAN TELES



PENALIZAÇÕES



CARTÃO AZUL

30 seg. Sprint/Super sprint no penalty box
1 min. Standard/Long no penalty box

- Monte ou desmonte fora da demarcação
- Vácuo de sexo oposto
- Descarte fora da área especificada
- Bloqueio de passagem



CARTÃO AMARELO

10 seg. Sprint/Super sprint no penalty box
20seg. Standard/Long no penalty box

- Pedalar ou correr sem camisa
- Uso de equipamento de som
- Ajuda externa
- Material fora da sacola de transição



CARTÃO VERMELHO

DESCCLASSIFICAÇÃO

- Vácuo clipado
- Mudar o percurso
- Desacato
- Desrespeito

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;
- 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 OS 3 PRIMEIROS GERAL E FAIXA ETÁRIA POR SEXO

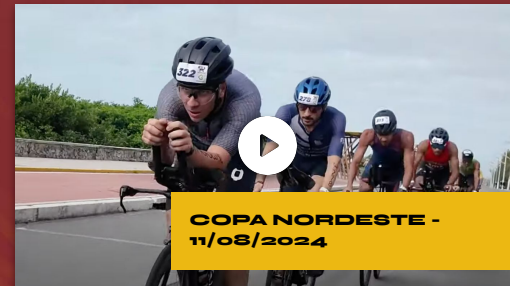
STANDARD

PREMIAÇÃO COM TROFÉU PARA OS 3 PRIMEIROS GERAL E FAIXA ETÁRIA POR SEXO

Clique nos cards
para assistir agora

EDIÇÕES ANTERIORES

QUE TAL DAR AQUELE UP NA MOTIVAÇÃO COM O QUE
ROLOU NAS EDIÇÕES PASSADAS?





PETROBAHIA
apresenta:



CARANGUEJOMAN



REDE
PRIMAVERA
SAÚDE

BOA PROVA!

NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA!

MAIS INFORMAÇÕES:

www.caranguejoman.com.br

INSTAGRAM:

@caranguejoman