PETROBAHIA
apresenta:

CARANGUEJOMAN

Rede Primavera Saúde

06 DE SETEMBRO DE 2026

LARGADA DA PROVA:
ATRACADOURO - PONTE JOEL SILVEIRA

GUIA DO ATLETA

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!

CARANGUEJOMAN
Rede Primavera Saúde

PETROBAHIA
APRESENTA

CARANGUEJOMAN

Rede Primavera Saúde

PATROCÍNIO

Celi
Solidez e Qualidade

apê

HOS

UniPio
CENTRO UNIVERSITÁRIO PIO DÉCIMO

ÁGUA MINERAL NATURAL
fazbem

JETOUR

APOIO

PÉROLA
GARMIN

DRAGLESS

INSTITUTO RECOVERY
AJV

RioMar
Shopping
Sempre Seu

brumar
DESDE 1987

ECOCICLO
BIKESHOP

ajufest
.com.br

pro
Digital
COMUNICAÇÃO VISUAL

maXima
PUBLICIDADE

NC
VIGILÂNCIA

VENDAS OFICIAIS

Symplä

MARCA DE MODA OFICIAL

APOIO INSTITUCIONAL

Triathlon Sergipe

PREFEITURA DE ARACAJU
UMA NOVA CIDADE

PORVIR
ESTADO DE SERGIPE

PROGRAMAÇÃO

04/09 - SEXTA

09:00 - 19:00 Entrega dos kits no Restaurante Bença

05/09 - SÁBADO

09:00 - 16:00 Entrega dos kits no Restaurante Bença
14:00 - 19:00 Bike check-in no Atracadouro;

06/09 - DOMINGO

04:30 - 05:10 Abertura da T2 na Orla de Atalaia (Teremos guarda-volumes);

04:40 - 5:00 Saída dos ônibus da T2 (Orla de atalaia) para a T1 (Atracadouro);

05:00 – 05:40 Abertura T1 no Atracadouro;

05:50 Largada do Long Masculino Elite;

05:52 Largada do Olímpico/Long Masculino;

05:54 Largada do Olímpico/Long Feminino;

06:05 Largada do Sprint Masculino*;

06:07 Largada do Sprint Feminino*;

06:25 Largada do Super Sprint Masculino*;

06:27 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:

RESTAURANTE BENÇA

Fundo do Hotel

ENDEREÇO:

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

LINK DO MAPA:

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

DIA 1:

SEXTA-FEIRA

HORÁRIO:

09:00 às 19:00

DIA 2:

SÁBADO

HORÁRIO:

09:00 às 15:00

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.

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

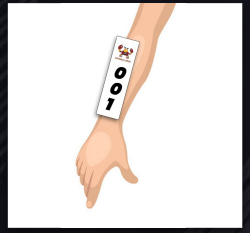
BUCKET DA PROVA

USO OPCIONAL
CRITÉRIO DO ATLETA

CHIP DESCARTÁVEL

USO OBRIGATÓRIO
APLICAÇÃO NO TORNOZELO

TATUAGEM DE ATLETA



USO OBRIGATÓRIO
APLICAÇÃO NO BRAÇO OU ANTEBRAÇO

TOUCAS E Nº DE PEITO

SUPER SPRINT

400m / 20km / 2.5km

SPRINT

750m / 20km / 5km

STANDARD

1500m / 40km / 10km

LONG

1500m / 60km / 15km

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 o 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 ACARRETARÁ 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 05:00 - 05:40

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 plástico 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 04:40

ÚLTIMO ÔNIBUS

Saída prevista para 05:00

DINÂMICA DA PROVA

Mapa da prova completo e interativo no Google Earth

CLIQUE PARA VER O MAPA COMPLETO DA PROVA

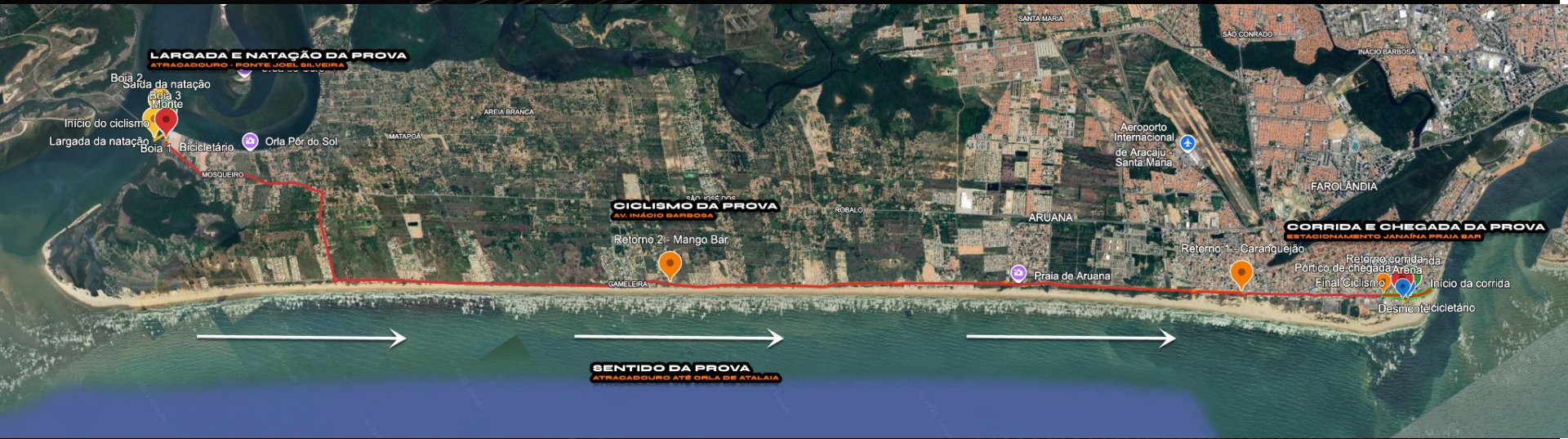
NATAÇÃO + TRANSIÇÃO 1
Atracadouro (Ponto Joel Silveira)

→

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;

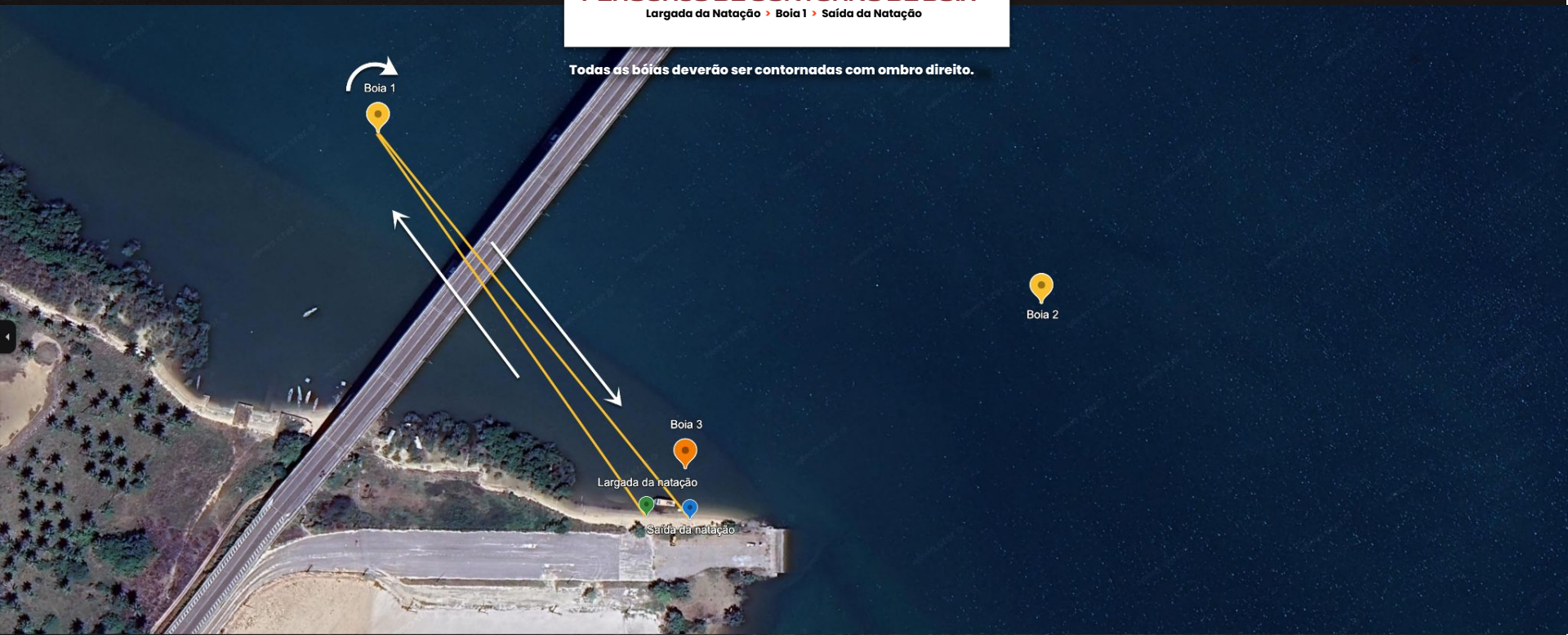
PERCURSOS NATAÇÃO+T1

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.

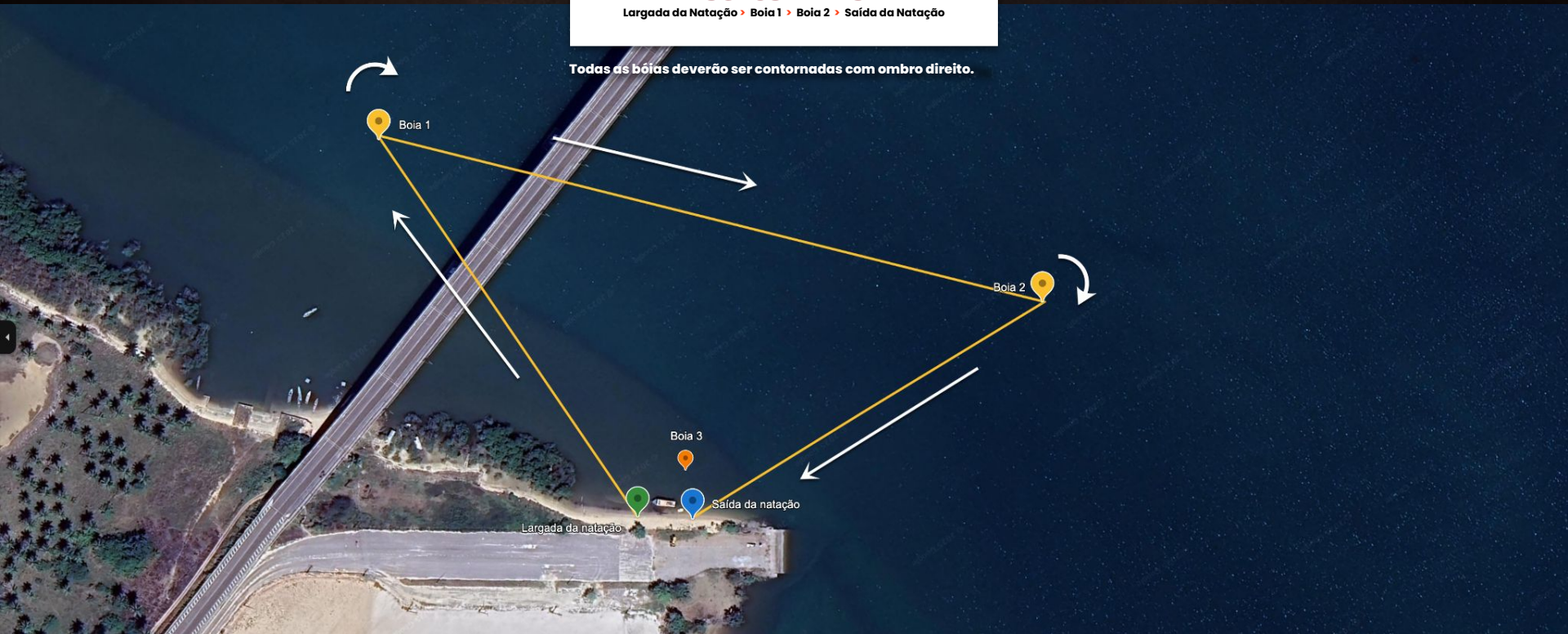


NATAÇÃO SPRINT | 750m

PERCURSO DE 1 VOLTA

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

Todas as bóias deverão ser contornadas com ombro direito.

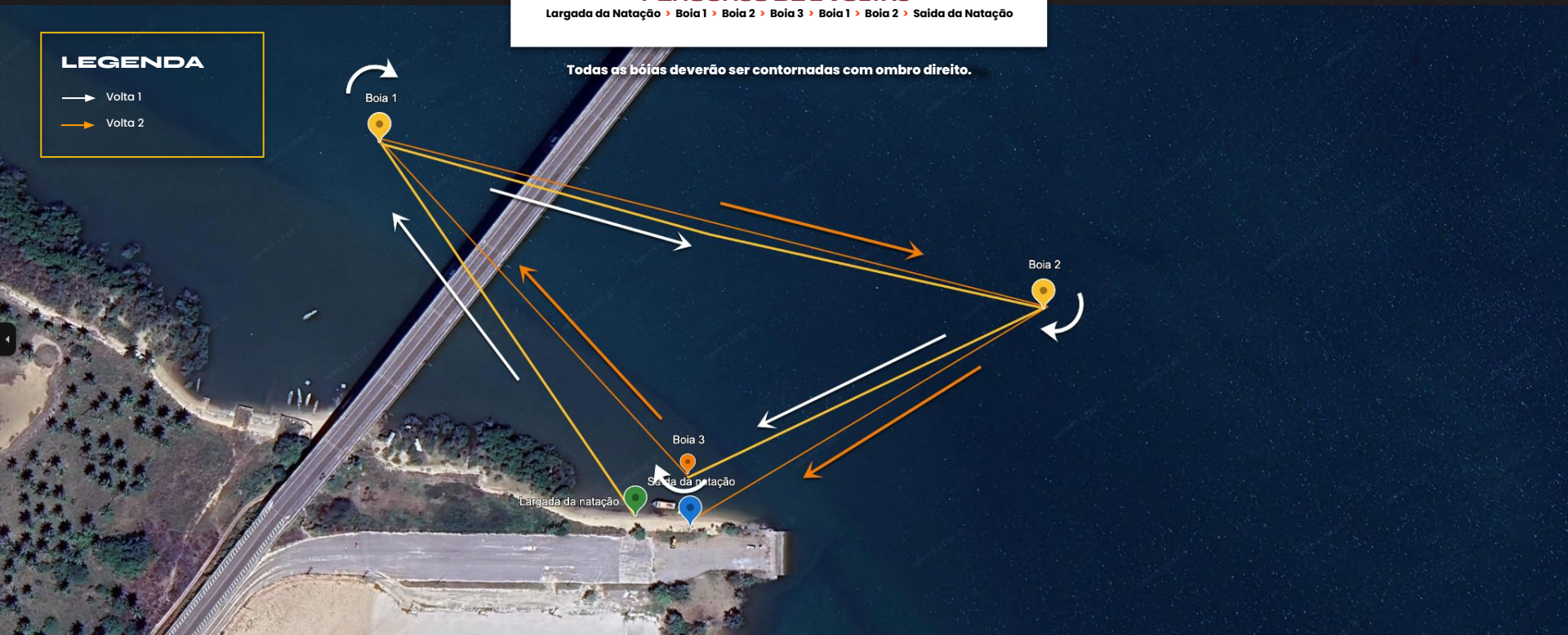


NATAÇÃO LONG/STANDARD | 1500m

PERCURSO DE 2 VOLTAS

Largada da Natação › Boia 1 › Boia 2 › Boia 3 › Boia 1 › Boia 2 › Saída da Natação

Todas as bóias deverão ser contornadas com ombro direito.



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.

PETROBAHIA
APRESENTA
CARANGUEJOMAN
Rede Primavera Saúde
PERCURSOS
CICLISMO+T2

CICLISMO SUPER SPRINT / SPRINT | 20KM

INÍCIO DO CICLISMO
Atracadouro

➡

DESVIO
Supermercado Passeo

➡

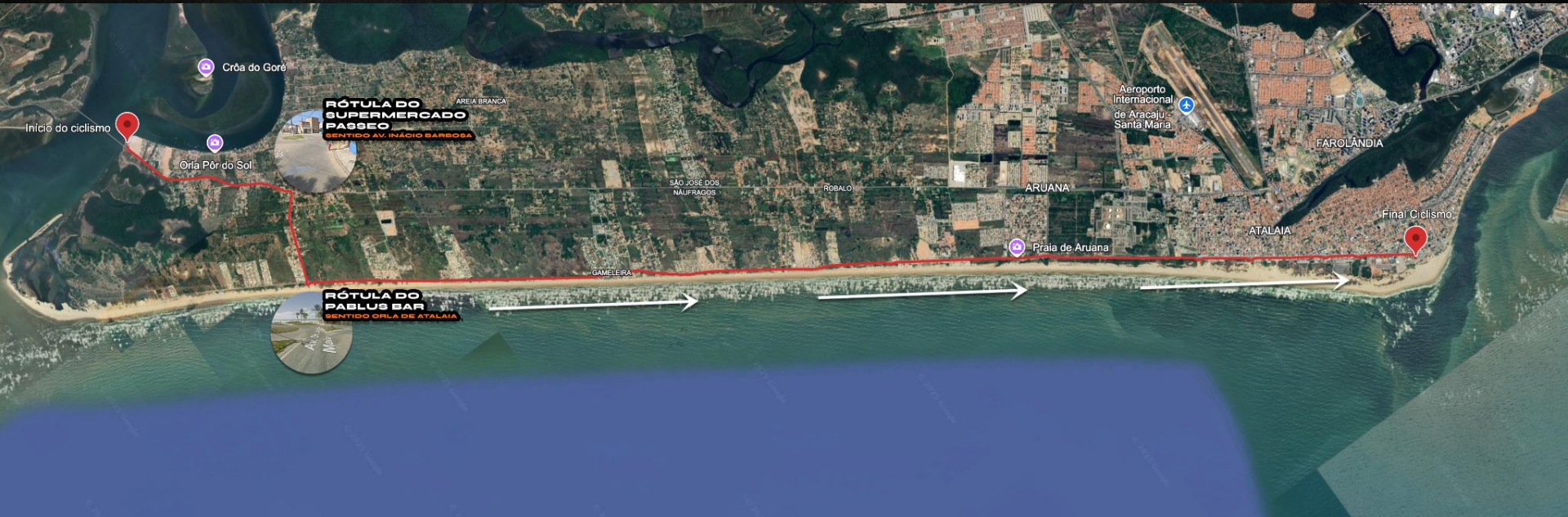
DESVIO
Pablus Bar

➡

DESVIO
Av. Inácio Barbosa

➡

FIM DO CICLISMO
Estacionamento Pastel do Alves



CICLISMO STANDARD (1 VOLTA) | 40KM

INÍCIO DO CICLISMO
Atracadouro

➡

DESVIO
Supermercado Passeo

➡

DESVIO
Pablus Bar

➡

DESVIO
Av. Inácio Barbosa

➡

RETORNO 1
Caranguejão da Orla

1x

RETORNO 2
Mango Bar

➡

FIM DO CICLISMO
Estacionamento Pastel do Alves

APENAS 1 VOLTA

CICLISMO LONG (2 VOLTAS) | 60KM

INÍCIO DO CICLISMO
Atracadouro

➡

DESVIO
Supermercado Passeo

➡

DESVIO
Pablus Bar

➡

DESVIO
Av. Inácio Barbosa

➡

RETORNO 1
Caranguejão da Orla

2x

RETORNO 2
Mango Bar

➡

FIM DO CICLISMO
Estacionamento Pastel do Alves

2 VOLTAS

TRANSIÇÃO 2 INÍCIO DA CORRIDA

LEGENDA

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

INÍCIO - TRANSIÇÃO 2
Área de desmonte

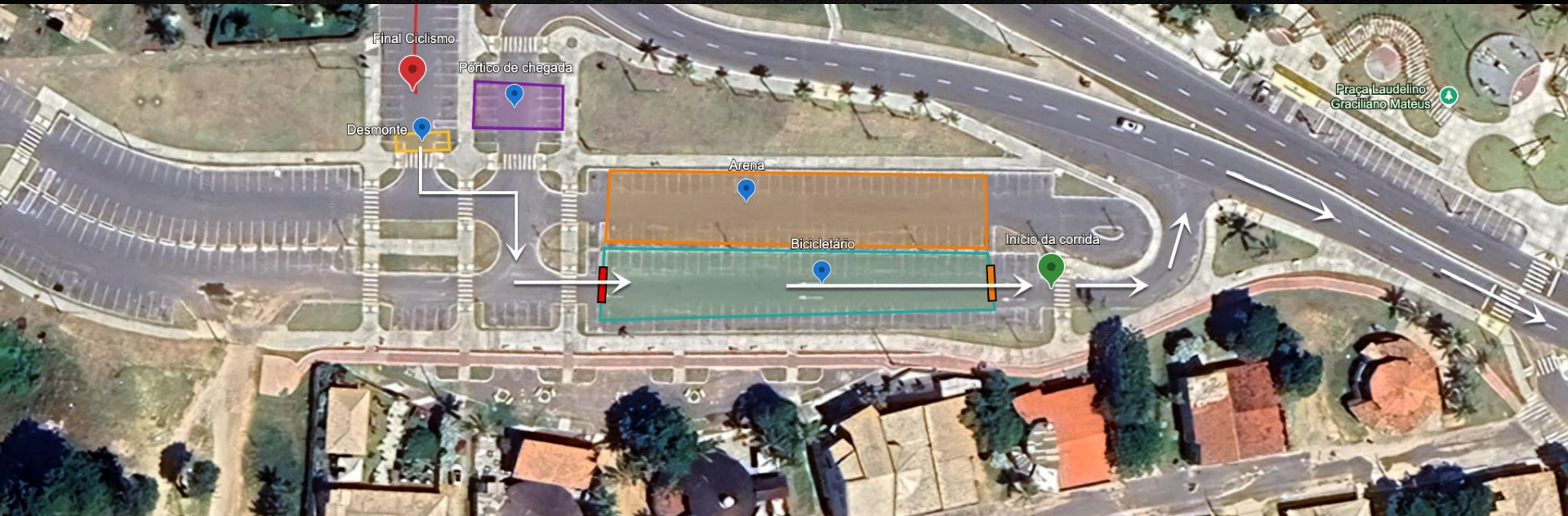
➡

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)

INÍCIO DA CORRIDA
Saída da T2

→

RETORNO CORRIDA
Em frente ao bombeiro

1x

RETORNO CORRIDA
Em frente ao estacionamento

→

CHEGADA DA CORRIDA
Arena da prova

CORRIDA STANDARD | 10KM (4 VOLTAS)

INÍCIO DA CORRIDA
Saída da T2

→

RETORNO CORRIDA
Em frente ao bombeiro

3x

RETORNO CORRIDA
Em frente ao estacionamento

→

CHEGADA DA CORRIDA
Arena da prova

CORRIDA

LONG | 15KM (6 VOLTAS)

INÍCIO DA CORRIDA
Saída da T2

→

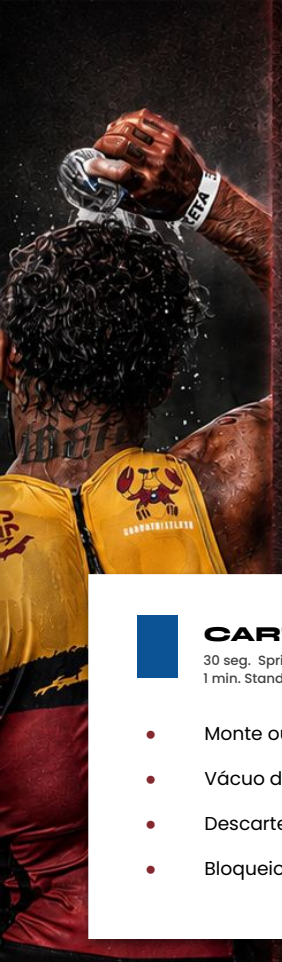
RETORNO CORRIDA
Em frente ao bombeiro

5x

RETORNO CORRIDA
Em frente ao estacionamento

→

CHEGADA DA CORRIDA
Arena da prova



ARBITRAGEM

COORD. TÉCNICO
Nível 02 - Triathlon Brasil

LÚCIO PRADO

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
DESCLASSIFICAÇÃO

- 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

LONG

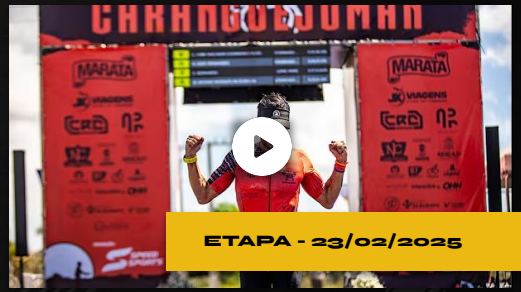
PREMIAÇÃO COM TROFÉU APENAS PARA OS 5 PRIMEIROS COLOCADOS GERAIS

Clique nos cards para assistir agora

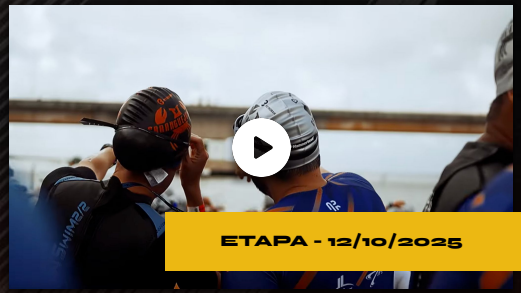
EDIÇÕES ANTERIORES

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

COPA NORDESTE - 11/08/2024



ETAPA - 23/02/2025



ETAPA - 12/10/2025

PETROBAHIA
apresenta:

CARANGUEJOMAN

Rede Primavera Saúde

BOA PROVA

NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA!

MAIS INFORMAÇÕES:
www.caranguejoman.com.br

INSTAGRAM:
@caranguejoman