

Versão 1

BLUE[®]

LONG DISTANCE
TRIATHLON



GUIA DO ATLETA

07.ABR
AFA | PIRASSUNUNGA

LOCAL DO EVENTO

ACADEMIA DA FORÇA AÉREA



PERCURSO FECHADO - Percurso sem trânsito e 100% seguro.

ESTRUTURA DA AFA - Percurso composto pelas melhores vias da Academia, incluindo a pista de voo.

ESTACIONAMENTO - Estacionamento gratuito no local do evento.

BANHEIROS - Banheiros com acessibilidade.

ALIMENTAÇÃO - Opções de alimentação no local.

GUARDA-VOLUMES - O evento oferece guarda-volumes para os participantes.

[Estrada de Aguai, S/N – Pirassununga/SP](#)

No WAZE, busque por Academia da Força Aérea

INFORMAÇÕES IMPORTANTES!

ESTACIONAMENTO:

Para a sua comodidade, estacione próximo ao Ginásio da AFA, onde fica a arena da prova. Dessa forma, você vai uma única vez para área de largada, termina a competição, pega o carro e, no caminho da saída, faz o check-out na transição. Assim você evita ficar indo e voltando.



INFORMAÇÕES IMPORTANTES!

ENTRADA NA AFA:

No domingo, a entrada para carros será fechada às 06h30. Depois desse horário, só será possível estacionar do lado de fora e antes da área de transição (distante na arena). Veja esse estacionamento alternativo na imagem ao lado.

SAÍDA DA AFA:

Ao sair do local, deverá ser usada uma via específica para isso, separada das vias utilizadas no percurso. Cadetes da AFA estarão orientando a saída.



PROGRAMAÇÃO GERAL

02.ABR (TERÇA-FEIRA)

HORÁRIO	DESCRIÇÃO	ONDE
20h00	Publicação do Guia do Atleta e Startlist Provisória	Site Oficial

03.ABR (QUARTA-FEIRA)

HORÁRIO	DESCRIÇÃO	ONDE
20h00 às 20h45	Bate-Papo Online no Instagram	https://www.instagram.com/blueseriesbrasil/
21h00	Encerramento das Inscrições Online	Site Ticket Sports

PROGRAMAÇÃO GERAL

06.ABR (SÁBADO)

HORÁRIO	DESCRIÇÃO	ONDE
11h00 às 18h00	BLUE EXPO	Ginásio Desportivo da AFA
11h00 às 18h00	Entrega do KIT	Ginásio Desportivo da AFA
14h00 às 15h00	Plantão de dúvidas	Ginásio Desportivo da AFA
16h00	Largadas – BLUEKIDS	Ginásio Desportivo da AFA

PROGRAMAÇÃO GERAL

07.ABR (DOMINGO)

HORÁRIO	DESCRIÇÃO	ONDE
05h00 às 06h00	Entrega do KIT – Sprint (Pré-Reservado)	Ginásio Desportivo da AFA
05h00 às 06h30	Entrega do KIT – Long Distance (Pré-Reservado)	Ginásio Desportivo da AFA
05h00 às 06h15	Transição Aberta (Bike Check-In) – Sprint	Lago dos Cadetes
05h00 às 06h45	Transição Aberta (Bike Check-In) – Long Distance	Lago dos Cadetes
06h30	Largada Triathlon Sprint Masculino e Feminino – Alto Rendimento	Lago dos Cadetes
06h33	Largada Triathlon Sprint Masculino e Feminino (Rolling Start) – Categorias de Idade e Lendas	Lago dos Cadetes
07h00	Largada Triathlon Long Distance Masculino e Feminino (Rolling Start) – Categorias de Idade	Lago dos Cadetes
09h00 às 16h00	BLUE EXPO	Ginásio Desportivo da AFA
10h00	Premiação – Sprint	Ginásio Desportivo da AFA
14h00	Premiação – Long Distance	Ginásio Desportivo da AFA

PROVAS E PERCURSOS

ATENÇÃO

Esta edição tem novidade no percurso de ciclismo! A prova **Long Distance** agora tem apenas **3 voltas de 30km**, mantendo o total de 90km e maximizando a sua experiência na pista de voo!

Já na prova **Sprint**, o percurso passa de 22.5km para **30km**, ainda em volta única!

TRIATHLON SPRINT

950m de natação em 1 volta
30km de ciclismo em 1 volta
5km de corrida em 1 volta

TRIATHLON LONG DISTANCE

1900m de natação em 2 voltas
90km de ciclismo em 3 voltas
21km de corrida em 3 voltas (+ uma reta)

BLUEKIDS

Corrida para crianças de 02 a 12 anos
(100m | 200m | 400m | 600m)

NATAÇÃO 950m

SENTIDO ANTI-HORÁRIO



Largada

Baia Vermelha

Baia Vermelha

Boia Laranja

Boia Laranja

Boia 1

Boia 2

LONG DISTANCE
2 VOLTAS

SPRINT
1 VOLTA

Google Earth

image © 2024 Airbus



CICLISMO 30km

SENTIDO ANTI-HORÁRIO

LONG DISTANCE

3 VOLTAS

Água e Isotônico nos
quilômetros 28, 58 e 88

SPRINT

1 VOLTA

Início Free Feed Zone
Fim Free Feed Zone

Apoio Bike

Google Earth

Imagem © 2024 Airbus



CORRIDA 6.4km
+ RETA DE 1.8km
SENTIDO HORÁRIO

LONG DISTANCE
3 VOLTAS DE 6.4km
+ UMA RETA DE 1.8km

PH2 - Água, Refri, Biscoito, Banana

Chegada

PH3 - Água, Gel, Iso

PH1 - Água

Água nos quilômetros
1.2, 3, 4.5, 6.3, 7.5, 9.3, 10.8, 12.6,
13.9, 15.6, 17.1, 18.9 e 20.1

Isotônico e gel nos quilômetros
3, 9.3 e 15.6

Biscoito Salgado, Banana e
Coca-Cola nos quilômetros
1.2, 4.5, 7.5, 10.8, 13.9, 17.1 e 20.1

Google Earth

image © 2024 Airbus



CORRIDA 5km
SENTIDO HORÁRIO



SPRINT
1 VOLTA

Água nos quilômetros
1.2 e 3

Google Earth

image © 2024 Airbus



CHIP E TRANSIÇÃO



O chip deve ser usado no tornozelo, entre o fim da roupa e o pé, devendo ficar exposto (totalmente descoberto).

TRANSIÇÃO NUMERADA

O local do atleta na transição é pré-definido, estando designado com a sua respectiva numeração.

LOCALIZAÇÃO DO CHIP

O chip de cada atleta estará disponível em seu cesto numerado na área de transição.

DEVOLUÇÃO DO CHIP

Após a prova, o atleta deve devolver o chip para o STAFF para realizar o bike check-out.

TOUCAS E LARGADAS

06h30

TRIATHLON SPRINT



Sprint Masculino
(Alto Rendimento)
Touca Amarela



Sprint Feminino
(Alto Rendimento)
Touca Vermelha

06h33

TRIATHLON SPRINT
ROLLING START



Sprint Masculino
(Categorias de Idade)
Touca Azul



Sprint Feminino
(Categorias de Idade)
Touca Azul



NADADOR ANJO
Touca Laranja
Larga junto ao atleta
acompanhado

07h00

TRIATHLON LONG DISTANCE
ROLLING START



Long Masculino
(até 45 anos)
Touca Verde



Long Masculino
(46 anos a 80+)
Touca Amarela



Long Feminino
Touca Vermelha



LENDAS
Touca Preta

ADESIVOS, NÚMEROS DE PEITO E TATUAGEM



Na bike, o adesivo com o número de identificação deve ser colocado abaixo do selim.



No capacete, o adesivo deve ser posicionado na frente.



Nas provas individuais, o número de peito só é necessário na corrida. No Revezamento, o número deve ser usado também no ciclismo, sendo posicionado nas costas do participante.



A pulseira numerada deve ser usada, preferencialmente, no pulso direito. O uso da pulseira é importante para o controle na largada e transição, e principalmente para a segurança dos participantes.

3
5
1

A tatuagem de identificação deve ser colocada no ombro ou antebraço direito. Lembre-se de limpar a área antes de colocar a tatuagem.

LARGADA ROLLING START

As largadas serão realizadas no sistema **Rolling Start**. Os participantes devem se alinhar de acordo com o seu tempo previsto para o percurso de natação (950m no Sprint e 1.900m no Long Distance).

As largadas serão realizadas em grupos, com 6 atletas a cada 8 segundos. E o tempo de cada participante começa a contar a partir do momento da sua largada.

O próprio participante deve definir a sua faixa de tempo previsto para a natação, sendo as opções as seguintes:

LONG DISTANCE

TEMPO ESTIMADO	TEMPO ESTIMADO	TEMPO ESTIMADO	TEMPO ESTIMADO
< 32min RAPIDÍSSIMO	32 a 38min RÁPIDO	39 a 47min MODERADO	48 a 1h30min NO MEU TEMPO
1.900m NATAÇÃO	1.900m NATAÇÃO	1.900m NATAÇÃO	1.900m NATAÇÃO
BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆	BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆	BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆	BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆

SPRINT

TEMPO ESTIMADO	TEMPO ESTIMADO	TEMPO ESTIMADO	TEMPO ESTIMADO
< 18min RAPIDÍSSIMO	18 a 22min RÁPIDO	23 a 26min MODERADO	27 a 45min NO MEU TEMPO
950m NATAÇÃO	950m NATAÇÃO	950m NATAÇÃO	950m NATAÇÃO
BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆	BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆	BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆	BLUE LONG DISTANCE TRIATHLON ☆☆☆

ROUPA DE BORRACHA LIBERADA

TEMPERATURA MÉDIA DA ÁGUA:

23°

PREVISÃO DO TEMPO



SÁBADO

SOL COM NUVENS

Mínima de 22°

Máxima de 29°

DOMINGO

SOL COM NUVENS

Mínima de 20°

Máxima de 29°

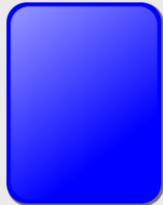


PENALIZAÇÕES

CARTÃO AZUL

Aplicado por:

Uso do VÁCUO no ciclismo



Penalty Box

Triathlon Long: 5 minutos

Triathlon Sprint: 1 minuto

CARTÃO AMARELO

Aplicado por:

Pedalar ou correr sem camiseta

Descarte inadequado de resíduos

Uso de equipamento de som

Uso de ajuda externa

(entre outros)



Penalty Box

Triathlon Long: 30 segundos

Triathlon Sprint: 10 segundos

CARTÃO VERMELHO

Aplicado por:

3 cartões azuis

Conduta antidesportiva



Desclassificação

da competição

- O participante das categorias de Alto Rendimento que não parar para cumprir sua penalização no Penalty Box será penalizado com cartão vermelho.
- Participantes das demais categorias (Categorias de Idade, MTB, Militar, e Revezamento), que não pararem para cumprir suas penalizações no Penalty Box, serão penalizados com o acréscimo de 5 minutos no tempo total (Sprint), e 25 minutos no tempo total (Long).

PREMIAÇÃO

- **Participação:** Medalha para todos que completarem a competição (todas as provas).
- **TOP 3:** Troféu para os 3 melhores em cada uma das categorias de Alto Rendimento, cada uma das Categorias de Idade, MTB GERAL e Militar GERAL.
- **TOP 3:** Troféu para os 3 melhores times do Revezamento do Triathlon Sprint (todos os atletas do time recebem troféu).
- **Premiação Especial:** Troféus para melhor natação, melhor ciclismo e melhor corrida (**apenas no Triathlon Long Distance**).
- **Equipe (Assessoria):** Troféu para a equipe com mais participantes (somando todas as competições do evento).

A cyclist wearing a black helmet with the number 166, orange cycling jersey, and black shorts is riding a road bike. The cyclist is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting.

SPRINT

SPRINT



REGRAS

VÁCUO

O vácuo é proibido.

DISTÂNCIA

A distância considerada para a regra do vácuo será de **10 metros**, com tempo de **20 segundos** permitido para efetuar a ultrapassagem.

TIPOS DE BIKE

Nas categorias de **Alto Rendimento** é obrigatório o uso de bike **Speed (Road)**.

Nas **demais categorias** é permitido participar com qualquer tipo de bike: **Speed (Road), Mountain Bike (MTB)** ou **Time Trial (TT)**.

DESCARTE

O descarte de resíduos deve ser feito apenas na **área de descarte**.

TRANSIÇÃO

Todo equipamento do atleta deve ficar em seu cesto numerado.

PENALTY BOX

Haverá Penalty Box localizado próximo à transição. As penalidades devem ser cumpridas nele.

CATEGORIA MTB

Não há divisão por idade, e os atletas devem competir com pneus de largura superior a 3cm.

CATEGORIA MILITAR

Não há divisão por idade. Categoria para militares da reserva ou da ativa.

REGRAS

CATEGORIA REVEZAMENTO

- Os kits de todo o time devem ser retirados juntos;
- Será usado um só chip pelos 3 atletas do time. O chip deve ser passado para o outro atleta do time na transição (onde está a bike);
 - Os atletas do time poderão entrar na área de transição inclusive depois da largada;
- O atleta que fará o ciclismo deve usar o número de peito nas costas, para que seja identificado e possa transitar livremente;
- Só será permitido retirar a bike da área de transição quando o bike check-out for liberado pela arbitragem.

LONG



REGRAS

VÁCUO

O vácuo é proibido.

DISTÂNCIA

A distância considerada para a regra do vácuo será de **10 metros**, com tempo de **20 segundos** permitido para efetuar a ultrapassagem.

TIPOS DE BIKE

É permitido participar com qualquer tipo de bike: Speed (Road), Mountain Bike (MTB) ou Time Trial (TT).

DESCARTE

O descarte de resíduos deve ser feito apenas na **área de descarte**.

TRANSIÇÃO

Todo equipamento do atleta deve ficar em seu cesto numerado.

PENALTY BOX

Haverá Penalty Box localizado próximo à transição. As penalidades devem ser cumpridas nele.

LONG

FREE FEED ZONE

No percurso de ciclismo da prova Long Distance, teremos a **FREE FEED ZONE**, uma área onde o participante poderá ter uma equipe de apoio para abastecê-lo de alimentos durante a prova. O início e o fim dessa área serão demarcados pelas sinalizações ao lado.



SQUEEZE COM ÁGUA E ISOTÔNICO

Ao lado da FREE FEED ZONE, teremos Squeezes com água **(AZUL)** e isotônico **(VERMELHO)**.



LENDAS



CATEGORIA LENDAS

A prova conta com a categoria especial LENDAS, com a participação de grandes nomes da história do Triathlon. A ideia é celebrar os atletas que pavimentaram o caminho do #nadapeladacorre no Brasil e inspiraram milhares na modalidade!

LENDAS CONFIRMADAS



Fabio Carvalho

38 largadas em provas da World Triathlon (antiga ITU); pódios nas principais provas de longa distância e diversos títulos nas competições mais tradicionais do Brasil.



Alexandre Manzan

Campeão mundial Junior de Duathlon; campeão pan-americano Junior de Triathlon; vice-campeão do Circuito Mundial de Triathlon (1996) e vencedor de 3 etapas do Circuito Mundial.



Ivan Albano

Tetracampeão do Ultra Triathlon UB515; campeão do UltraMX515, no México; vice-campeão do Ultraman Florida, nos Estados Unidos; campeão do Race Across America 2022 (Quarteto).

IG SPORTS

Triton
São Paulo

BLUEKIDS

BLUEKIDS

Na programação do BLUE Long Distance, organizamos o **BLUEKIDS**, uma corrida para crianças de **02 a 12 anos de idade!** Será uma experiência lúdica, sem cronometragem, e ideal para que o seu miniatleta curta o momento com você.

PROGRAMAÇÃO E DISTÂNCIAS

06.ABR (SÁBADO)

11h00 às 18h00 - Entrega de Kits

14h00 às 15h00 - Plantão de Dúvidas

16h00 - Largadas BLUEKIDS

2 A 3 ANOS – 100m | 4 A 5 ANOS – 200m | 6 A 9 ANOS – 400m | 10 A 12 ANOS – 600m

A close-up photograph of several skewers of grilled food, likely churrasco, resting on a metal grill. The skewers contain pieces of meat, possibly beef or pork, along with chunks of pineapple and onions. The food is well-cooked, with a golden-brown, slightly charred exterior. The background is dark and out of focus, emphasizing the texture and color of the grill. The word "CHURRAS" is overlaid in a large, white, outlined font across the center of the image.

CHURRAS

CHURRASCO PÓS-PROVA

O tradicional churras do BLUE Long Distance está confirmado nesta edição.
Será no domingo (7), a partir das 11h30!

-  O churrasco está incluso apenas para o atleta inscrito na prova Long Distance (quantidade limitada por participante).
-  Os participantes da prova Sprint poderão adquirir o ticket para o churras à parte.
-  Acompanhantes (tanto dos inscritos no Long, quanto dos inscritos no Sprint) poderão adquirir o ticket para o churras à parte.
-  Os tickets disponíveis são limitados.



PARCEIROS



Academia da Força Aérea (AFA)

A Academia da Força Aérea é parceira de longa data do Triathlon. E agora vai receber a terceira edição do BLUE Long Distance.

Além de ceder o seu incrível espaço para as competições, a AFA organizará visitas à **exposição da Esquadilha da Fumaça** no sábado e no domingo, das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 16h00.

Partiu voar em terra firme e conhecer a história na AFA!



MUSEU AEROESPACIAL Sala Esquadilha da Fumaça

A peça principal em exposição é o Avião T6D-1959, que pertenceu ao ex-líder do Esquadrão, Cel. Antonio Arthur Braga. A sala apresenta também fotografias dos diversos aviões utilizados pela Esquadilha da Fumaça, desde 1956 até os dias de hoje.



@mysafesport

Todos os atletas competirão com seguro do My Safe Sport, programa de assistência que é referência em identificação, seguros e benefícios essenciais para o atleta!



HYDRATIONENERGYRECOVERY

@guenergybr

O energy gel mais consumido do mundo estará com você no BLUE Long Distance. O GU Energy estará em um dos pontos de hidratação no percurso de corrida.

Feed Zone[®]
ONE STOP ENDURANCE SHOP

@feedzone.br

A Feed Zone, loja especializada em nutrição esportiva, estará no evento oferecendo o isotônico do percurso e do pós-prova! Use o cupom **blue15** para comprar alguns produtos do site com 15% de desconto:

<https://feedzone.com.br/>



@enxaquecadigital

Enxaqueca Digital é a primeira plataforma dedicada ao atendimento de pessoas com enxaqueca por telemedicina no Brasil, e apoia o BLUE Long Distance!



@movingcarefisio

A Moving Care estará presente oferecendo *fast recovery* com massagem no pós-prova!



SOU ATLETA
VISTA ESPORTE

@souatleta.br

Sou Atleta é a marca de camisetas para quem ama esporte! Produzido no Brasil com o mais puro algodão. A cada peça vendida, 5 refeições são doadas. Conheça as estampas e vista esporte!

HOTEL OFICIAL



O IBIS Budget Leme é o hotel oficial do evento. Nele, os participantes têm early breakfast (café às 04h30), late check-out (saída às 16h00) e valores especiais. O hotel ainda terá um jantar de massas na noite de sábado (6), servido em faixas de horário (19h00, 19h30, 20h00, 20h30 e 21h00). A compra do voucher poderá ser realizada na recepção do hotel.

Endereço: [Av. Joaquim Lopes Aguila, 805 – Centro, Leme/SP](#)

Telefone: (19) 99655-9339

E-mail: h9837-re@accor.com

Usar o código: **TUBIG2024**

COBERTURA OFICIAL



Fotos oficiais disponíveis para venda a partir de segunda-feira às 11h00 em:

<https://tubig.fotop.com.br/fotos/>

Não conseguiu vaga no hotel oficial? Tudo bem!
Temos mais um parceiro que oferece early breakfast e late check-out.



Avenida Germano Dix,
4971 – Pirassununga/SP
Telefone: (19) 3561-3910
atendimento@pousadarosim.com.br



CALENDÁRIO 2024

03.FEV	PARQUE DO MIRIM - INDAIATUBA Triathlon & Aquathlon <i>SUNSET</i>
03.MAR	ENSEADA - BERTIOGA Triathlon, Aquathlon & Aquabike
07.ABR	AFA - PIRASSUNUNGA LONG Triathlon Long Distance & Sprint
05.MAI	PARQUE DO MIRIM - INDAIATUBA Triathlon, Triathlon Infantil & Aquathlon
03.AGO	AFA - PIRASSUNUNGA Triathlon, Paratriathlon & Aquathlon <i>SUNSET</i>
18.AGO	ALPHAVILLE - BARUERI Duathlon Sprint, Standard & Infantil
20.OUT	AFA - PIRASSUNUNGA LONG Triathlon Long Distance & Sprint
15.DEZ	PARQUE VAN GOGH - HOLAMBRA Triathlon & Aquathlon



SOCIAL

Este evento é um ponto de arrecadação da campanha **Projeto Triathlon Solidário**. Doe um equipamento esportivo que você não usa mais e ajude a espalhar o nosso esporte!



DOE SEU EQUIPAMENTO

Desapegue do que você não usa mais e ajude quem precisa!

Uma campanha do
Projeto Triathlon Solidário

triathlonsp.org.br

 **Triathlon
São Paulo**

BOA PROVA!



@tubigsports @blueseriesbrasil