

Versão 1.5



AFA - PIRASSUNUNGA

12.ABR

**GUIA DO ATLETA**



## LOCAL DO EVENTO

### Academia da Força Aérea PIRASSUNUNGA



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

No Waze busque por Academia da Força Aérea

**PERCURSO FECHADO** - Sem trânsito e 100% seguro.

**ESTACIONAMENTO** - Gratuito no local do evento.

**BANHEIROS** - Banheiros com acessibilidade.

**ALIMENTAÇÃO** - Opções de alimentação no local.

**GUARDA-VOLUMES** - Disponível para participantes.

**APOIO MECÂNICO** - Oferecido pela Shimano.

**MASSAGEM** - Disponível no pós-prova.

## PROGRAMAÇÃO

### QUARTA-FEIRA (08/04)

20h00 - 20h45 – BATE-PAPO ONLINE

Live no Instagram [@blueseriesbrasil](#)

### SÁBADO (11/04)

11h00 - 18h00 – BLUE Expo

11h00 - 18h00 – Entrega de Kits

16h00 – Largadas da **BLUEKIDS**  
Ginásio Desportivo da AFA

### DOMINGO (12/04)

05h00 - 06h15 – TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK-IN)  
(Triathlon Sprint – Lago dos Cadetes)

05h00 - 06h45 – TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK-IN)  
(Triathlon Longo – Lago dos Cadetes)

06h30 - 06h33 – LARGADAS TRIATHLON SPRINT

06h30 – Alto Rendimento

06h33 – Categorias de Idade, MTB, Militar e Revezamento  
(Lago dos Cadetes)

07h00 – LARGADA TRIATHLON LONG DISTANCE  
(Lago dos Cadetes)

09h00 - 16h00 – BLUE EXPO  
(Ginásio Desportivo da AFA)

10h00 – PREMIAÇÃO TRIATHLON SPRINT  
14h00 – PREMIAÇÃO TRIATHLON LONG DISTANCE  
(Ginásio Desportivo da AFA)

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## ESTACIONAMENTO



Nesta etapa o estacionamento será em frente ao Hotel de Trânsito da AFA, próximo do Ginásio e da Arena.

Estacione aqui para a sua comodidade. 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.

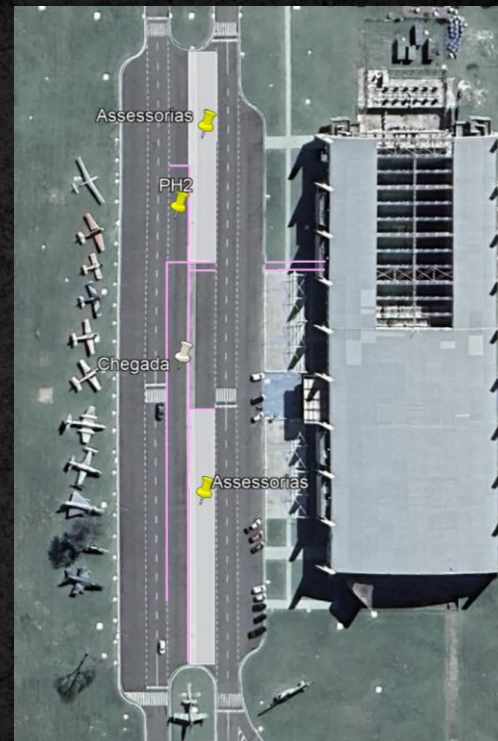
## ÁREAS DE ASSESSORIAS:

As assessorias terão espaços específicos para a montagem de tendas. Confira as demarcações na imagem ao lado.



## PROIBIDO ENTRAR COM PETS:

Não é permitida a entrada com pets na Academia da Força Aérea.



## GUARDA-VOLUMES DA ÁREA DE TRANSIÇÃO:

Além do Guarda-Volumes da ARENA (Ginásio da AFA), teremos também um Guarda-Volumes em frente à TRANSIÇÃO. Itens deixados no Guarda-Volumes da TRANSIÇÃO deverão ser posteriormente retirados no Guarda-Volumes da ARENA (Ginásio).

## ENTREGA DE KITS

SÁBADO (11/04)

11h00 - 18h00 – Ginásio Desportivo da AFA



Número de peito | Adesivos de identificação | Tatuagem de identificação  
 Touca de natação de silicone | Camiseta BLUELONG DISTANCE AFA  
 Sacola BLUE Long Distance AFA | Medalha de participação (após conclusão)

### Retirada de KIT para terceiros:

Levar uma cópia (digital) do documento de identificação do participante.

## PRIMEIRO TRIATHLON

### É O SEU PRIMEIRO TRIATHLON?

Solicite seu adesivo de estreante ao retirar o seu kit e cole no **número de peito** (em uma área onde não cubra número e nome) para que a nossa equipe na chegada saiba que esse é um grande momento pra você!



Bem-vindo(a) ao mundo do  
**#NadaPedalaCorre!**

## PROVAS E PERCURSOS



### TRIATHLON SPRINT

950m de natação em 1 volta  
30km de ciclismo em 1 volta  
6.8km de corrida em 1 volta e meia

### TRIATHLON LONG DISTANCE

1900m de natação em 2 voltas (saindo da água)  
90km de ciclismo em 3 voltas  
21km de corrida em 4 voltas e meia

### BLUEKIDS

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

### CONTROLE DE VOLTAS COM XUXINHA NA CORRIDA

No percurso de corrida, todos devem pegar a xuxinha no retorno e colocar no braço direito, preferencialmente (de forma que fique visível).

**Sprint:** 1 Xuxinha

**Long Distance:** 4 Xuxinhas

## 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 no Revezamento:** Troféu para os 3 melhores times do Revezamento nas categorias Masculino, Feminino e Misto na competição de 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, considerando todas as categorias**).

**Equipe (Assessoria):** Troféu para a equipe com mais participantes (somando todas as competições do evento).

# PERCURSO

# SPRINT

**NATAÇÃO | 950m**

1 VOLTA DE 950m

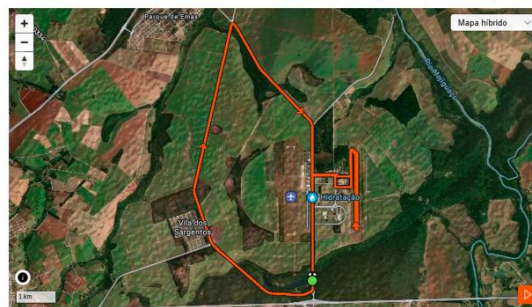
TEMPO LIMITE: 40 MINUTOS



**CICLISMO | 30km**

1 VOLTA DE 30km

TEMPO LIMITE: 1 HORA E 45 MINUTOS (natação + ciclismo)

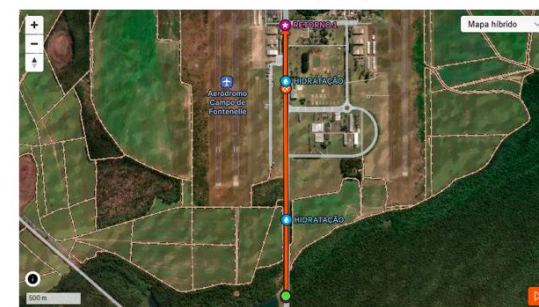


CICLISMO SEM PONTOS DE HIDRATAÇÃO (ÁGUA NA TRANSIÇÃO)

**CORRIDA | 6.8km**

1 VOLTA E MEIA

TEMPO LIMITE: 2 HORAS E 20 MINUTOS (natação + ciclismo + corrida)



HIDRATAÇÃO: 800m / 2km / 3km / 4.4km / 5.6km

**LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (laranja).

**BOIA 1 (laranja):** Manter ombro esquerdo.

**BOIA 2 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.

**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.

**BOIA 4 (laranja):** Manter ombro esquerdo.

**BOIAS 5 e 6 (vermelhas):** Passar entre elas rumo à chegada.

PERCURSOS NO

**STRAVA**

NATAÇÃO

CICLISMO

CORRIDA

# PERCURSO

## LONG DISTANCE

### NATAÇÃO | 1900m

2 VOLTAS DE 950m (saindo da água)

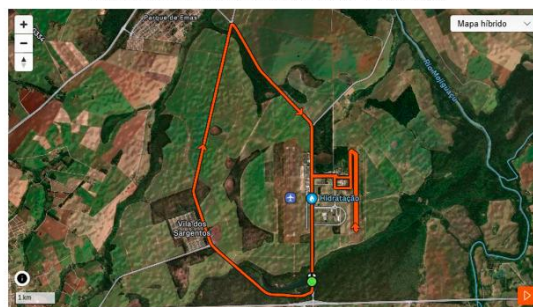
TEMPO LIMITE: 1 HORA E 20 MINUTOS



### CICLISMO | 90km

3 VOLTAS DE 30km

TEMPO LIMITE: 5 HORAS (natação + ciclismo)

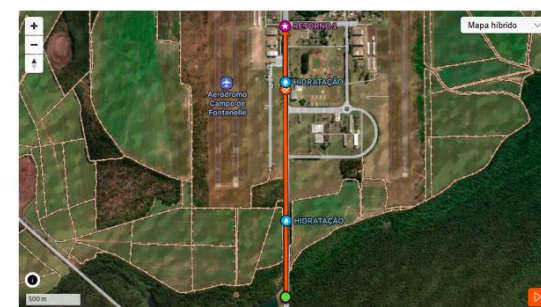


ÁGUA E ISOTÔNICO: 28km / 58km / 88km

### CORRIDA | 21km

4 VOLTAS E MEIA

TEMPO LIMITE: 7 HORAS E 30 MINUTOS (natação + ciclismo + corrida)



ÁGUA: 800m / 2km / 3km / 4.4km / 5.6km / 6.8km / 7.8km / 9.1km / 10.4km / 11.6km / 12.7km / 14km / 15km / 16.4km / 17.4km / 18.7km / 19.9km

COCA-COLA, SAL (SACHÊ) E BISCOITO SALGADO: 800m / 5.6km / 10.4km / 15km / 19.9km

ISOTÔNICO E BANANA: 2km / 6.8km / 11.6km / 16.4km

GEL: 3.2km / 7.8km / 12.7km / 17.4km

**LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (laranja).

**BOIA 1 (laranja):** Manter ombro esquerdo.

**BOIA 2 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.

**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.

**BOIA 4 (laranja):** Manter ombro esquerdo.

**BOIAS 5 e 6 (vermelhas):** Passar entre elas rumo à volta 2.

**SAIR DA ÁGUA, VIRAR À ESQUERDA E INICIAR A VOLTA 2.**

Seguir na direção da BOIA 1 (laranja).

**BOIA 1 (laranja):** Manter ombro esquerdo.

**BOIA 2 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.

**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.

**BOIA 4 (laranja):** Manter ombro esquerdo.

**BOIAS 5 e 6 (vermelhas):** Passar entre elas rumo à chegada.

PERCURSOS NO

**STRAVA**

NATAÇÃO

CICLISMO

CORRIDA

## 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. A não devolução do chip, nas mesmas condições recebidas, implicará na cobrança do valor de R\$ 200,00 como ressarcimento pelo equipamento extraviado ou danificado.

## NÚMEROS DE IDENTIFICAÇÃO



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



No capacete, o adesivo deve ser posicionado na frente.



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.



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.

## ROUPA DE BORRACHA



O uso da roupa de borrada será **LIBERADO** para todas as provas.

TEMPERATURA DA ÁGUA: **22°C**



**PREVISÃO DO TEMPO SÁBADO**  
PARCIALMENTE NUBLADO

Mínima de 18° | Máxima de 28°

**PREVISÃO DO TEMPO DOMINGO**  
SOL COM NUVENS

Mínima de 17° | Máxima de 29°

## GRAVAÇÃO DE MEDALHAS

**GRATUITA PARA ATLETAS FEDERADOS**

Os atletas federados (por qualquer estado brasileiro) poderão gravar seus tempos na medalha de forma gratuita, marcando para sempre a sua conquista na Academia da Força Aérea!

Atletas não federados poderão fazer a gravação com custo de **R\$ 35,00.**



## REGRAS GERAIS

### VÁCUO NO CICLISMO

#### **X PROIBIDO EM TODAS AS PROVAS**

#### 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.

#### CATEGORIA MTB (TRIATHLON SPRINT)

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

#### CATEGORIA MILITAR (TRIATHLON SPRINT)

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

## 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.

## ZONA DE VÁCUO

### 12 METROS

O participante deve ficar, no mínimo, a 12 metros de distância da bicicleta do participante à frente. Caso contrário, ele estará dentro da **ZONA DE VÁCUO** e sujeito a penalização com **cartão azul**.



APROXIMADAMENTE ESSA DISTÂNCIA

### 25 SEGUNDOS

**Tempo máximo para completar uma ultrapassagem.**  
Caso tente e não consiga dentro do tempo, o participante deve recuar, saindo da ZONA DE VÁCUO e voltando para uma distância mínima de 12 metros em relação à bicicleta do participante à frente.

**IMPORTANTE:**  
SEMPRE PEDALE NA DIREITA  
E ULTRAPASSE PELA ESQUERDA

## PENALIZAÇÕES



**Penalty Box**  
Long: 2 minutos  
Sprint: 30 segundos

### CARTÃO AZUL

**Aplicado por:**  
Uso do VÁCUO no ciclismo



**Penalty Box**  
Long: 30 segundos  
Sprint: 10 segundos

### CARTÃO AMARELO

**Aplicado por:**  
Pedalar ou correr sem camiseta  
Descarte inadequado de resíduos  
Uso de equipamento de som  
Uso de ajuda externa  
(entre outros)



Desclassificação  
da competição

### CARTÃO VERMELHO

**Aplicado por:**  
3 cartões azuis  
Conduta antidesportiva

O participante do Alto Rendimento que não parar para cumprir sua penalização no Penalty Box será penalizado com cartão vermelho.

Participantes das demais categorias que não pararem serão penalizados com o acréscimo de 5 minutos no tempo total (Sprint), e 25 minutos no tempo total (Long).

# TOUCAS E LARGADAS

## TRIATHLON SPRINT

(Categorias de Idade, Revezamento, MTB, Militar e **LENDA**)

A largada do Triathlon Sprint para todas as categorias, com exceção do Alto Rendimento, será realizada no sistema **Rolling Start**. Os participantes devem se alinhar de acordo com o seu tempo previsto para o percurso de natação (950m).

As largadas serão realizadas em grupos, com **4 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:

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
<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON	<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON	<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON	<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON

**06h30**  
LARGADA  
ALTO RENDIMENTO



**06h33**  
LARGADA  
ROLLING START



# TOUCAS E LARGADAS

## TRIATHLON LONG DISTANCE (Categorias de Idade)

A largada do Triathlon Long Distance será realizada no sistema **Rolling Start**. Os participantes devem se alinhar de acordo com o seu tempo previsto para o percurso de natação (1900m).

As largadas serão realizadas em grupos, com **4 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:

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
<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON	<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON	<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON	<b>BLUE</b> LONG DISTANCE TRIATHLON

**07h00**  
LARGADA  
ROLLING START



Categorias de Idade  
Touca Azul-Marinho



LENDAS  
Touca Preta

# 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 abaixo.



## SQUEEZE COM ÁGUA E ISOTÔNICO

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



## HISTÓRIA DO TRIATHLON

# 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



**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).

## PARA TODA A FAMÍLIA

# BLUEKIDS

Na programação do BLUE Long Distance, organizamos a 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

**11.ABR (SÁBADO)**

11h00 às 15h30 - Entrega de Kits  
16h00 - Largadas BLUEKIDS

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

## CHURRASCO PÓS-PROVA

O tradicional churras do BLUE Long Distance está confirmado nesta edição. Será no domingo (12), 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.



# CONHEÇA A AFA



## Academia da Força Aérea (AFA)

A Academia da Força Aérea é parceira de longa data do Triathlon. E agora recebe mais uma edição do BLUE Long Distance.

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

**OBS: Não é permitido entrar no hangar usando chinelos, bermuda, regata, vestido curto ou decotes.**



## HANGAR DA ESQUADRILHA DA FUMAÇA

Salão Histórico

A peça principal em exposição no hangar é o avião T-6D (1959), que pertenceu ao ex-líder do Esquadrão, Cel. Antonio Arthur Braga. O salão histórico apresenta, ainda, fotografias dos diversos aviões utilizados pela Esquadrilha da Fumaça, desde 1956 até os dias atuais.



## GEL, COBERTURA E APOIO MECÂNICO OFICIAIS



**We On** é o gel oficial do BLUE Long Distance etapa AFA. Conheça os produtos e compre no site!

<https://www.weonnutrition.com.br/>

@weonnutrition



A cobertura fotográfica oficial é da **FOTOP**. As fotos estarão disponíveis para compra a partir de segunda-feira (13), às 09h00, no site:

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



Os #BlueAngels da Shimano estarão no evento! Os participantes terão acesso ao apoio mecânico na tenda da Shimano, próximo à transição, além de uma área de suporte avançada no percurso.

@shimanobrasil

# HOTEL OFICIAL E JANTAR DE MASSAS



O IBIS Budget Leme é o hotel oficial do evento. Nele, os participantes têm early breakfast (café às 04h30), late check-out e valores especiais.

Na noite de sábado (11), o hotel terá o já tradicional jantar de massas. O jantar será servido das 18h30 às 21h30, e a compra do voucher poderá ser realizada na recepção do hotel, conforme disponibilidade de horário.

O buffet será aberto a todos, hóspedes ou não, com custo de R\$ 53,00 por pessoa. Aproveite com a família!

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

Em caso de dúvidas:  
Telefone: (19) 99655-9339

# BLUE EXPO

## CONFIRMADOS



**@quanta.esportes**

Loja especializada em artigos esportivos, com foco em óculos.



**@sub8coffeeride**

Loja especializada em triathlon, com diversos equipamentos.



**@weonnutrition**

Nutrição que aumenta sua performance. Gel, goma, barrinha e muito mais.



**@manahcafe.oficial**

Cafés especiais para diferentes paladares e momentos.

# PRODUÇÃO

## APOIO



SHIMANO



FOTOP

## REALIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO

## SUPERVISÃO



NINHO DAS ÁGUIAS  
FUNDADO EM 1960 E LOCAL DE NASCIMENTO



Triathlon  
São Paulo  
Federação Paulista de Triathlon

# CALENDÁRIO

# 2026

## MULTISPORT

# 2026

## MULTISPORT



### 1º SEMESTRE

### 2º SEMESTRE

**08.FEV | INDAIATUBA**  
Triathlon Super Sprint & Sprint, Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint & LEGEND

**16.AGO | BARUERI**  
Duathlon Sprint & Standard, Duathlon Infantil & BLUEMAN

**01.MAR | BERTIOGA**  
Triathlon Sprint & Standard, Aquathlon, Aquabike & BLUEMAN

**13.SET | SOROCABA**  
Triathlon Super Sprint & Sprint, Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint & LEGEND

**29.MAR | LOUVEIRA**  
Triathlon Super Sprint & Sprint, Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint & LEGEND

**18.OUT | ESTRADA VELHA**  
Triathlon Sprint & Triathlon Long Distance

**12.ABR | PIRASSUNUNGA**  
Triathlon Sprint & Triathlon Long Distance

**15.NOV | SOROCABA**  
Triathlon Sprint & Standard, Aquathlon, Aquabike & BLUEMAN

**26.ABR | VINHEDO**  
Triathlon Super Sprint & Sprint, Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint & LEGEND

**13.DEZ | HOLAMBRA**  
Triathlon Super Sprint & Sprint, Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint & LEGEND

**24.MAI | ESTRADA VELHA**  
Triathlon Sprint, Triathlon Standard & Aquathlon

SUNSET

**20.JUN | INDAIATUBA**  
Triathlon Super Sprint, Sprint & Infantil, Duathlon Sprint, Aquathlon Sprint & LEGEND



# SOCIAL



**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**

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!

BOA PROVA!

**BLUE**<sup>®</sup>  
LONG DISTANCE  
TRIATHLON  
1.9k - 90k - 21k

@tubigsports @blueseriesbrasil