



# GUIA DO ATLETA

**ETAPA SUNSET INDAIATUBA**

Parque do Mirim

**20.JUN**



O SUPER TRIATHLON é um desafio do  
***SUPER ACTION***

Festival Esportivo que ainda conta  
com corrida de rua, natação em  
águas abertas, duathlon e  
aquathlon.



**ESTE GUIA É FEITO  
ESPECIALMENTE PRA VOCÊ  
TRIATLETA ;)**

Se quiser conferir toda a programação do festival para acompanhar as outras modalidades, é só clicar em:

[superaction.com.br](http://superaction.com.br)





## **LOCAL DO EVENTO**

[Parque do Mirim - Indaiatuba/SP](#)

No WAZE, busque por Parque do Mirim



**PARQUE  
DO MIRIM**

INDAIATUBA - SP

### **PERCURSO FECHADO**

Percurso sem trânsito e 100% seguro.

### **ESTRUTURA DO PARQUE**

Água limpa e sem correnteza, asfalto em ótimas condições, estacionamento amplo, restaurante, banheiros, quadras, área de recreação para as crianças menores, natureza e ar puro.

### **GUARDA-VOLUMES**

O evento oferece guarda-volumes para os participantes.

# KIT ATLETA



- ✓ Números de identificação
- ✓ Touca de natação
- ✓ Camiseta SUPER ACTION (apenas no Kit Completo)
- ✓ Medalha de participação (após conclusão)

## ENTREGA DO KIT

QUANDO

20.JUN (SÁBADO)

DAS 10h00 às 12h30 - SPRINT

DAS 10h00 às 13h00 - SUPER SPRINT

ONDE

PARQUE DO MIRIM - INDAIATUBA

RETIRADA DE KIT PARA TERCEIROS

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

# NADADOR ANJO



Atletas que optarem por levar um Nadador Anjo - alguém mais experiente para acompanhá-lo durante a natação - devem observar o seguinte:

O Nadador Anjo deverá usar **touca laranja e pulseira** (fornecidos pela organização) para que seja identificado.

O Nadador Anjo deve acompanhar o participante apenas na natação, não sendo permitida a sua entrada na área de transição, ou o acompanhamento nas etapas de ciclismo e corrida.

O uso do Nadador Anjo deve ser informado pelo participante no momento da retirada do kit.



**NADADOR ANJO**  
Touca Laranja  
Larga junto ao atleta  
acompanhado

# RAIO X DO SEU NÚMERO DE PEITO

Sua prova/distância



QR Code para conferir o seu resultado

Destaque para retirar sua medalha

Seu nome ou apelido escolhido no momento da inscrição

QR Code para contatar a organização em caso de emergência

Número de participação

Seu nome completo

Nome da sua equipe

Sua categoria

NAS PROVAS INDIVIDUAIS, O NÚMERO DE PEITO DEVE SER USADO APENAS NA PARTE DE CORRIDA.  
NO REVEZAMENTO, DEVE SER USADO TAMBÉM NO CICLISMO (NAS COSTAS).

# PROGRAMAÇÃO

## 17.JUN (QUARTA-FEIRA)

BATE-PAPO NO INSTAGRAM

@superactionbrasil

DAS 20h00 às 20h45

## 20.JUN (SÁBADO)

ENTREGA DE KITS

DAS 10h00 às 12h30 - SPRINT

DAS 10h00 às 13h00 - SUPER SPRINT

TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK-IN)

DAS 12h00 às 12h45 - SPRINT

DAS 12h00 às 13h15 - SUPER SPRINT

## 20.JUN (SÁBADO)

LARGADAS SPRINT

13h00 - ONDA 1 | MASCULINO ATÉ 34 ANOS

13h03 - ONDA 2 | MASCULINO 35 A 49 ANOS

13h06 - ONDA 3 | MASCULINO A PARTIR DE 50 ANOS +  
MTB (MASCULINO)

13h09 - ONDA 4 | FEMININO (TODAS AS CATEGORIAS)

LARGADAS SUPER SPRINT

13h30 - ONDA 1 | MASCULINO (TODOS)

13h33 - ONDA 2 | FEMININO (TODAS)

PREMIAÇÕES

15h00 - SUPER SPRINT | 15h30 - SPRINT

[CONFIRA A LISTA DE INSCRITOS](#)

# NATAÇÃO 265M

## SUPER SPRINT



LARGADA: Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).  
BOIA 1 (amarela): Contornar com ombro esquerdo.  
BOIA 5 (vermelha): Contornar com ombro esquerdo.

PERCURSOS NO  
**STRAVA**

NATAÇÃO

# CICLISMO - 9KM

## SUPER SPRINT



2 VOLTAS DE 4.5KM

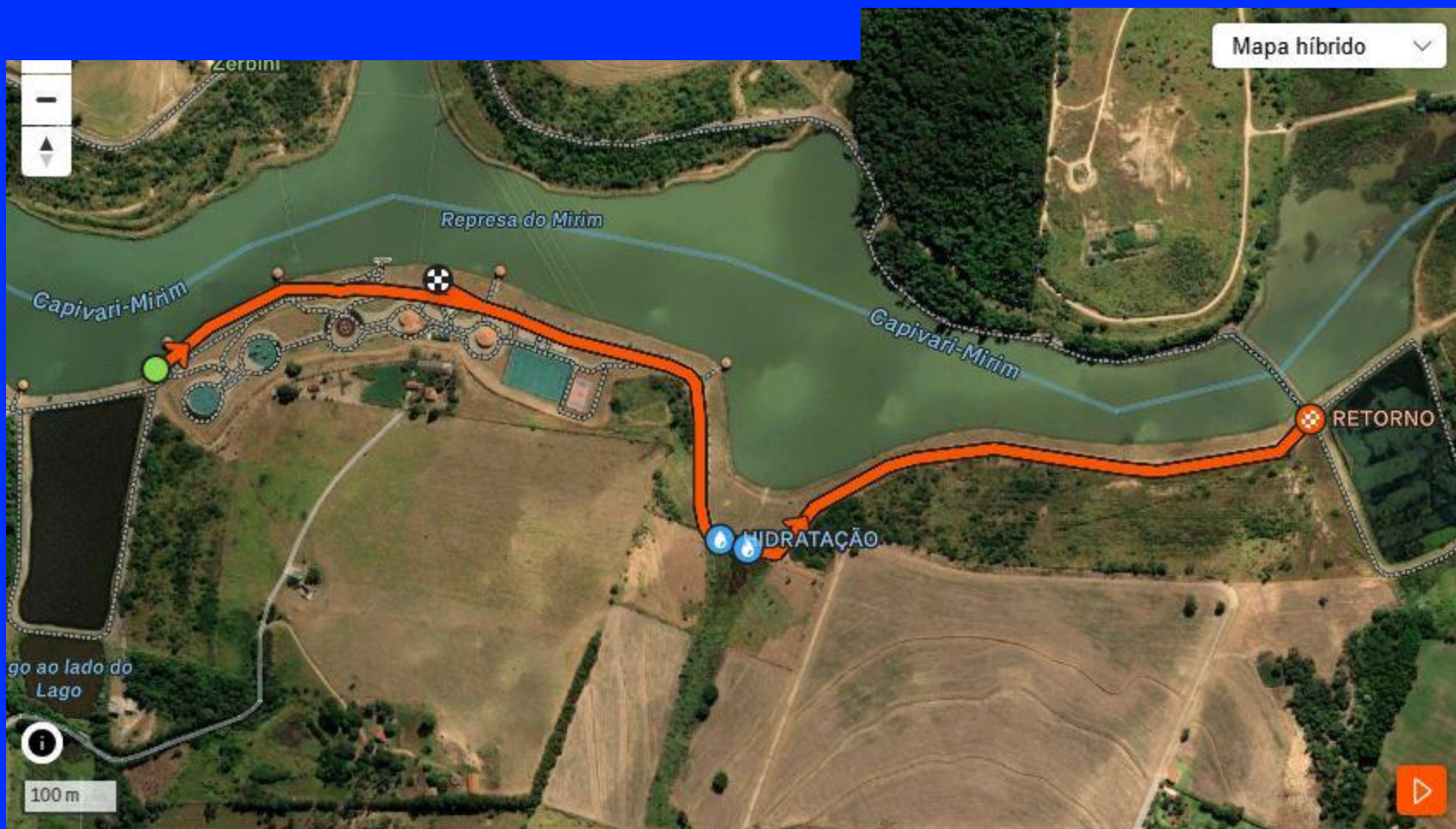
Ciclismo sem pontos de hidratação (água na transição)

PERCURSO NO  
**STRAVA**

CICLISMO

# CORRIDA 2.4KM

## SUPER SPRINT



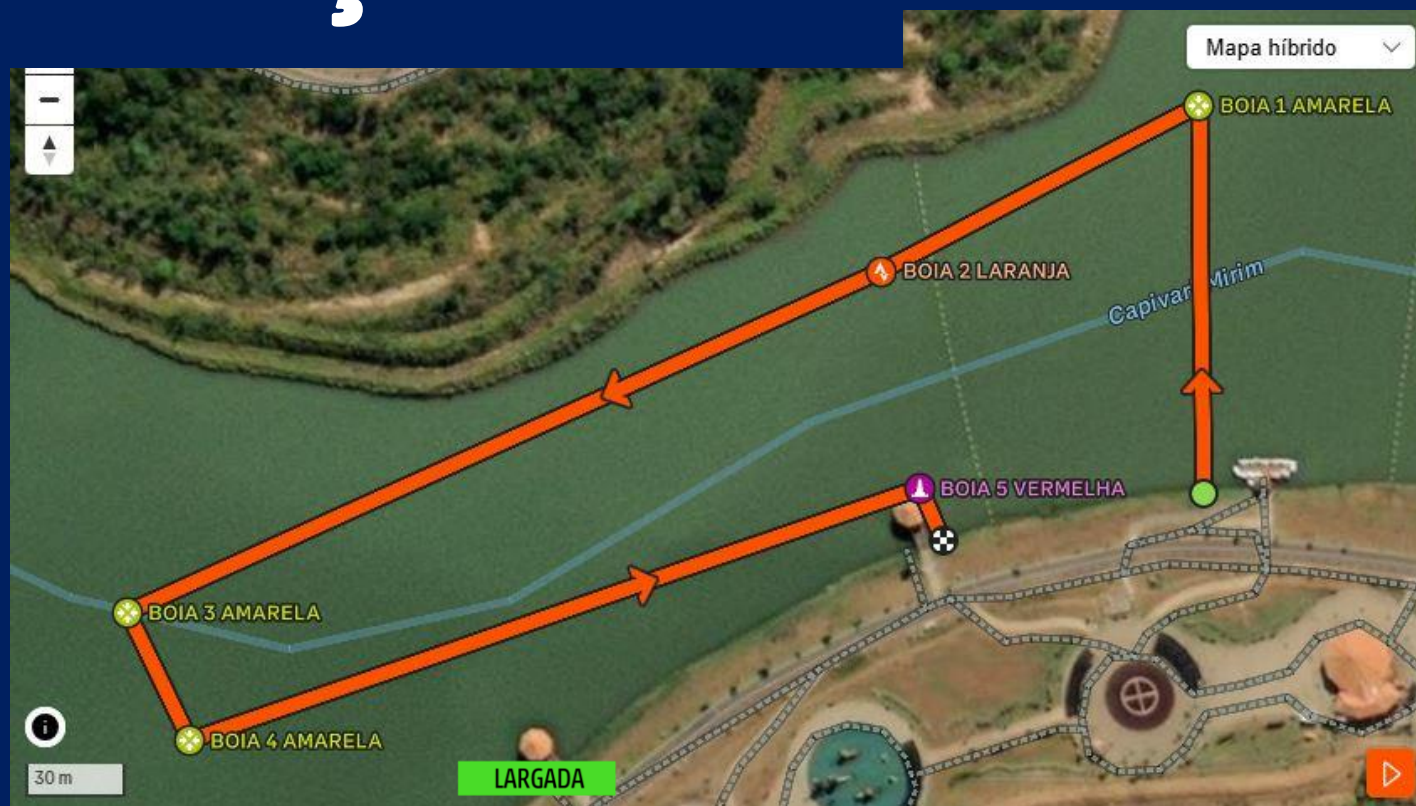
UMA VOLTA DE 2.4KM  
Hidratação - 750m e 2km

PERCURSO NO  
**STRAVA**

CORRIDA

# NATAÇÃO 750M

## SPRINT



- LARGADA: Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).
- BOIA 1 (amarela): Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 2 (laranja): Manter ombro esquerdo.
- BOIA 3 (amarela): Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 4 (amarela): Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 5 (vermelha): Contornar com ombro direito.

PERCURSOS NO  
**STRAVA**

NATAÇÃO

# CICLISMO - 18KM

## SPRINT



4 VOLTAS DE 4.5KM

Ciclismo sem pontos de hidratação (água na transição)

PERCURSO NO  
**STRAVA**

CICLISMO

# CORRIDA 4.8KM

## SPRINT



### CONTROLE DE VOLTAS COM XUXINHA NA CORRIDA

No percurso de corrida do TRIATHLON SPRINT, todos devem pegar a xuxinha no retorno e colocar no braço direito, preferencialmente.

DUAS VOLTAS DE 2.4KM

Hidratação - 750m, 2km, 3.2km e 4.5km

PERCURSO NO  
**STRAVA**

CORRIDA

# ***SUPER SPRINT***

## ***TOUCAS E LARGADAS***

**13h30**

ONDA 1



**Masculino**  
Touca Azul

**13h33**

ONDA 2



**Feminino**  
Touca Pink



### **SOB MEDIDA PARA O SEU PRIMEIRO TRIATHLON**

- ✓ Percurso seguro
- ✓ Roupa de borracha liberada
- ✓ Boia individual liberada
- ✓ Nadador Anjo permitido

# SPRINT

## TOUCAS E LARGADAS

13h00

ONDA 1



Masculino até 34 anos  
Touca Cinza

13h03

ONDA 2



Masculino 35 a 49 anos  
Touca Amarela

13h06

ONDA 3



Masculino  
a partir de 50 anos  
Touca Verde-Escuro



Masculino  
MTB  
Touca Verde-Escuro

13h09

ONDA 4



Feminino  
Todas as categorias  
Touca Laranja

ANJO

NADADOR ANJO  
Touca Laranja  
Larga junto ao atleta  
acompanhado

## **CHIP RETORNÁVEL (TORNOZELEIRA)**

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



## **TRANSIÇÃO**

### **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.

# 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.

# INFORMAÇÕES E PENALIZAÇÕES

## ROUPA DE BORRACHA LIBERADA

A roupa de borracha é permitida na natação.

## VÁCUO LIBERADO

O vácuo é permitido no ciclismo (inclusive entre gêneros diferentes). Mas o atleta não deve usar o clipe quando estiver em zona de vácuo.



ZONA DE VÁCUO: 12m (APROXIMADAMENTE ESSA DISTÂNCIA)

## 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 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.

### CARTÃO AMARELO



#### Aplicado por:

Pedalar ou correr sem camiseta  
Descarte inadequado de resíduos  
Uso de equipamento de som  
Uso de ajuda externa  
Penalty Box  
Sprint: Parada de 10 segundos  
Super Sprint: Parada de 5 segundos

### CARTÃO VERMELHO



#### Aplicado por:

Conduta antidesportiva

#### Penalização:

Desclassificação da competição

# CAMPEONATOS OFICIAIS

Esta etapa tem provas válidas pelos Campeonatos Paulistas de Triathlon Sprint e Super Sprint.  
Além do Campeonato Brasileiro de Triathlon Sprint (seletiva para o Mundial de 2027 em Hamburgo, na Alemanha).



SELETIVA MUNDIAL



World Triathlon  
Championship Finals  
HAMBURG  
2027

Todos os inscritos que realizarem seu registro federativo por São Paulo até 24 horas antes da largada, poderão pontuar no Campeonato Paulista. E todos que se federarem por qualquer estado brasileiro poderão pontuar no Campeonato Brasileiro.

Saiba mais e faça seu registro por São Paulo em:

<https://triathlonsp.org.br/clube/>

## PIN OFICIAL CAMPEONATO PAULISTA 2026

Todos os atletas federados por São Paulo inscritos nas provas válidas pelo Campeonato Paulista, além da medalha do evento, conquistam um PIN oficial do campeonato estadual.



# PREMIAÇÃO



Medalha de Participação para todos que completarem a prova.



Troféu para o TOP 3 de cada categoria.



Troféu para a Equipe/Assessoria com mais participantes (somando todas as competições do festival).



PREVISÃO DO TEMPO

TEMPO NUBLADO

Mínima de 15° | Máxima de 22°



ROUPA DE BORRACHA: LIBERADA

TEMPERATURA DA ÁGUA: 20°

COBERTURA OFICIAL

**FOTOP**

A cobertura fotográfica oficial será da **FOTOP**. As fotos estarão disponíveis para compra a partir de domingo (21), às 11h00, no site:

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



APOIO MECÂNICO OFICIAL



A Pacor Bike Service estará presente oferecendo apoio mecânico para as bikes dos participantes!

@pacorbike\_service



# PRÓXIMAS ETAPAS



**13.SET**

Porto das Águas  
SOROCABA

**13.DEZ**

Parque Van Gogh  
HOLAMBRA

# ***GRUPO NO WHATSAPP***



***QUER FICAR POR  
DENTRO DE TODAS AS  
NOVIDADES SOBRE  
TRIATHLON?***

**Entre no nosso grupo!**

Lá você pode esclarecer suas dúvidas sobre o esporte, interagir com outros triatletas, trocar dicas e informações sobre os locais de cada etapa e muito mais.

Além de ficar sabendo em primeira mão todas as novidades da modalidade!

**[ENTRE CLICANDO AQUI!](#)**



# MEU PRIMEIRO TRIATHLON

## ADESIVO #1 TRI

Está fazendo seu primeiro Triathlon nesse evento?

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!**



# PRODUÇÃO

## APOIO



## REALIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO

## SUPERVISÃO



## **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](http://triathlonsp.org.br)



***BOA PROVA!***



@tubigsports @superactionbrasil