

BMS LONG - RACE BOOK ATLETA

ÁREA DE TRANSIÇÃO	LOCAL	PERCURSO	MODALIDADE	DISTÂNCIA(KM)
LARGADA	MUSEU DA REPÚBLICA	MUSEU DA REPÚBLICA À CONCHA ACÚSTICA	CORRIDA	6
P.P.O-01	ESQUINA DA ÁREA RURAL POR FORA DA VILA PLANALTO	ESTRADINHA DE TERRA POR FORA DA VILA		
AT 01	CONCHA ACÚSTICA	CONCHA ACÚSTICA AO MORROTE LAGO SUL	CANOAGEM (LAGO)	15
P.P.O-02	ERMIDA DOM BOSCO	CONTORNO DE BÓIA	CANOAGEM	
P.P.O-03 (CORTE "P": 9h00)	MARGEM DA ILHA MALVINA PILAR DIREITO - PONTE JK	PASSAGEM ENTRE A ILHA E A MARGEM APÓS A PONTE	CANOAGEM	
P.P.O-04	PONTÃO SUL	PASSAGEM ENTRE BÓIA E MARGEM	CANOAGEM	
AT 02 (APOIO) (CORTE "D": 11h00)	PARQUE ASA DELTA-MORROTE LAGO SUL	PARQUE ASA DELTA À BARRAGEM	CICLISMO	61
P.P.O-05	ENTRADA DA L4 SUL PELO BALÃO AEROPORTO	ENTRADA DA L4 SUL À VILA PLANALTO	CICLISMO	
P.P.O-06	VILA PLANALTO	VILA PLANALTO , L4 NORTE À PONTE DO BRAGUETO	CICLISMO	
P.P.O-07	ENTRADA DO C.A. LAGO NORTE	PASSAGEM	CICLISMO	
AT 03 (APOIO)	GUARITA DA CEB /BARRAGEM	BARRAGEM ATÉ ACESSO AO RIO / USINA	CORRIDA FEITA PELO CANOÍSTA	2,5
P.P.O-08 (CORTE "D": 14h00) *CRONOMETRAGEM	USINA ENTRADA NO RIO CHÁCARA ÁGUA BRANCA	TRILHA ÍNGREME , LEITO DO RIO – USINA ATÉ COND.VALE VERDE	CANOAGEM (RIO)	18
P.P.O-9	MARGEM DIREITA APÓS 2º CORREDEIRA	RIO ABAIXO	CANOAGEM	
AT 04 (SACOLA) (CORTE "D": 16h30)	COND.VALE VERDE ALTIPLANO LESTE (*POSTO DE HIDRATAÇÃO)	COND.VALE VERDE /ALTIPLANO AO COND.MANSÕES ITAIPÚ	CORRIDA	14
P.P.O-10 (CORTE "D": 17h00)	ALTO DAS ABELHAS	TOPO DA TRILHA ANTES DO RIO 1	CORRIDA	
AT 05 (CORTE "P": 16h30) (CORTE "D": 18h00)	COND.MANSÕES ITAIPÚ (*POSTO DE HIDRATAÇÃO)	COND.MANSÕES ITAIPÚ AO CENTRO HÍPICO LAGO SUL	CORRIDA	7
AT 06 (APOIO) (CORTE "D": 18h40)	CENTRO HÍPICO LAGO SUL	CENTRO HÍPICO LAGO SUL À ESPLANADA	CICLISMO	11
CHEGADA	ESPLANADA	ESPLANADA GRAMADO EM FRENTE AO MUSEU	TOTAL	135

- AT – Área de transição de modalidade (Atleta encontra ou não com seu Apoio, há cronometragem oficial)
- P.P.O – Posto de Passagem obrigatória (controle de passagem de atleta).

CORTES BMS LONG		
LOCAL	HORÁRIO	TIPO DE CORTE
P.P.O. 03 - PONTE JK/ILHA	9h00	Progressivo. Permitido escolha(opcional) pelo Corte antes das 9h00.
AT 02 - MORROTE	11h00	Desclassificatório
P.P.O. 09 - USINA/RIO	14h00	Desclassificatório
AT 04 – VALE VERDE	16h30	Desclassificatório
P.P.O. 11 - ALTO DAS ABELHAS	17h00	Desclassificatório
AT 05 - ITAIPÚ	16h30	Progressivo
	18h00	Desclassificatório
AT 06 - HÍPICA	18h40	Desclassificatório

Há horários de corte na prova como fator de segurança e para que o máximo de atletas possam cruzar a linha de chegada dentro do tempo limite estipulado pela organização: 12 horas após a largada.

Todos os CORTES são obrigatórios.

O CORTE PROGRESSIVO(P) permite a continuidade do atleta na prova, porém por um percurso menor até a próxima AT- Área de transição, fazendo com que o Atleta, Dupla ou Equipe de Revezamento vá para uma posição atrás à dos participantes que, até este corte, fizeram o percurso mais longo.

O CORTE DESCLASSIFICATÓRIO (D) desclassifica o atleta, obrigando-o a sair da prova. O Atleta desclassificado deve entregar imediatamente o seu colete de prova com numeral à organização. Ele poderá resgatá-lo ao final do evento na arena de chegada.

Por motivo de segurança ou força maior, a Organização se reserva o direito de mudar o percurso, fechar ATs, mudar os horários de corte já estipulados ou abrir outras áreas de corte durante a prova.

CRONOGRAMA

QUARTA- FEIRA – 15 DE JULHO: ENTREGA DE KIT ATLETA, REGULARIZAÇÃO DE DOCUMENTOS E BRIEFING PARA ATLETAS LOCAIS

LOCAL: Auditório do Museu Nacional do Complexo Cultural da República

- **18h30 as 20h00** – Entrega de Kit Atleta e *Race Book* (de atleta e de Apoio) e regularização de documentos: Ficha individual de cada atleta participante e de Apoio, preenchidas e assinadas. Se o Apoio, o atleta ou seus parceiros de equipe ainda não tiverem a ficha preenchida e assinada, solicitar via email (bms@vivabrasilia.com) ou baixar do site (www.vivabrasilia.com) e levar já preenchida e assinada no *Briefing* para facilitar.
- **20h00** – *Briefing de prova*.

SEXTA FEIRA – 17 DE JULHO

- **14h00** - Auditório do **Museu Nacional do Complexo Cultural da República**: *Briefing* de prova **para jornalistas e atletas de outros estados/países**.
Entrega de Kit Atleta e *Race Book* (de atleta e Apoio) e regularização de documentos: Ficha individual de cada atleta preenchida e assinada. Se o Apoio, atleta ou parceiro de equipe ainda não tiver a ficha preenchida e assinada, solicitar via email (bms@vivabrasilia.com) ou baixar do site (www.vivabrasilia.com) e levar já preenchida e assinada no *Briefing* para facilitar.
- **12h00 às 19h00** – **1º Check In – MORROTE/PARQUE ASA DELTA (Área Especial entre a QL 12 e QL 14 do Lago Sul)**:
 - Regularizar eventuais pendências;
 - Dar entrada na bicicleta já com a placa do numeral de prova fixada a frente do guidão, capacete adesivado, sapatilha e demais materiais que o ciclista queira para este trecho;
 - Deixar sacolas (**apenas atletas apoiados pela Organização**);
 - Pegar ticket para 2º *Check In* - canoagem.
- **12h30 às 20h00** – **2º Check In – CONCHA ACÚSTICA (Perto do Palácio da Alvorada, ao lado do Lake Side)**
 - Se for o caso, deixar caiaque próprio, remo próprio, e/ou outros materiais de necessidade do atleta para o trecho de canoagem do lago.

SACOLAS DE PROVA

Atletas apoiados pela Organização :

- **SACOLA 01**- Deverá ser entregue no 1º *Check In*, e permanecer junto à sua bicicleta. Deverá conter todo equipamento obrigatório e o necessário para serem utilizados nos dois trechos de ciclismo.
- **SACOLA 02**- Deverá ser entregue no 1º *Check In*, e será levada para AT 03 – Barragem/CEB, para a transição do ciclismo 1 para canoagem 2(rio). Deverá conter todo equipamento obrigatório e o necessário para ser utilizado no trecho da corrida em trilha até o P.P.O 08- Usina/entrada no rio, no trecho de canoagem 2(rio), e nos 2 trechos finais da corrida em trilha (21km).
- **SACOLA 03**- Será disponibilizada pelo *Staff* na AT 04 – Cond. Vale Verde, saída da canoagem de rio, onde os atletas poderão deixar os equipamentos que não mais forem ser usados até o final da prova. Esta SACOLA 03 juntamente com colete e remo identificados com numeral do atleta (e deixados amarrados entre si) estará disponível para resgate ao final do evento , na Arena de Chegada. Após as 18h30*.

Atletas com APOIO próprio :

- **SACOLA** - Será disponibilizada pelo *Staff* na AT 04 – Cond. Vale Verde, saída da canoagem de rio, onde os atletas poderão deixar os equipamentos que não mais forem ser usados até o final da prova. Esta SACOLA deverá ser recolhida pelo seu APOIO, juntamente ao recolhimento do caiaque e remo.

SÁBADO – 18 DE JULHO

6h00 às 6h45 - REGISTRO OBRIGATÓRIO DO ATLETA PARA LARGADA: EM FRENTE AO MUSEU NACIONAL DO CONJUNTO CULTURAL DA REPÚBLICA

7h00 - LARGADA - em frente ao MUSEU NACIONAL - Corrida: 6 km

Corrida pelo meio do gramado central da Esplanada dos Ministérios, seguindo as indicações do *Staff* e as marcações de percurso. Passará por baixo da marquise da Câmara dos Deputados, atravessará a Praça dos Três Poderes, descendo pela passarela do Panteão Pátria e da Liberdade Tancredo Neves, passando ao lado do Mastro da Bandeira Nacional, no Bosque dos Constituintes e da futura passarela de Athos Bulcão. Segue em direção ao viaduto da via L4 pelos caminhos de terra e atravessa para a Vila Planalto pelas estradas de terra por fora da vila até a Concha Acústica. Nesta área haverá o P.P.O-01 : POSTO DE PASSAGEM OBRIGATÓRIA, onde o número do atleta será identificado pelo *Staff*.

AT 01 – CONCHA ACÚSTICA – Canoagem 15 km.

SEM APOIO.

Todo material que por ventura o atleta precisar neste próximo trecho e que ele não queira levar na corrida de largada, deverá deixar no dia anterior, 2º *Check In* – AT 01: CONCHA ACÚSTICA.

Ao acessar a AT passando pela cronometragem, pegar o caiaque identificado com o seu número de prova, vestir o colete salva-vidas, colocar o colete de prova por cima. Remar passando pelo Hotel Alvorada e Palácio da Alvorada, residência oficial do Presidente da República, até a bóia em frente à Ermida Dom Bosco, onde será anotado o N° do atleta/ dupla ou equipe no 2º Posto de Passagem Obrigatória – P.P.O 02.

***Não avançar as limitações náuticas de segurança às margens do Palácio da Alvorada, marcadas por bóias amarelas.**

Seguir remando para a Ponte JK rumo à margem direita, no pilar mais à direita da ponte de três arcos, sinalizado pela bóia. Imediatamente após a Ponte JK, passar pelo P.P.O-03, localizado entre a margem direita e a Ilha (cerca de 30 metros entre elas), com o primeiro CORTE, PROGRESSIVO, às 9h00. O *Staff* registra o N° do atleta.

Todos os atletas devem, depois deste horário de corte(P), seguir direto para a AT 02- PARQUE ASA DELTA/MORROTE LAGO SUL, não mais sendo permitido prosseguir no percurso original até a Ponte Costa e Silva e P.P.O-04, no Pontão do Lago Sul.

No P.P.O- 03 é opcional a decisão prévia ou não de aderir ao CORTE PROGRESSIVO, mesmo que o atleta, dupla ou equipe não tenha extrapolado o tempo de CORTE (P) das 9h00. Para isso é assumida a condição de ir para uma posição atrás à dos participantes que, até este ponto, fizeram o percurso mais longo. Optando pelo CORTE, segue direto para o AT 02- PARQUE ASA DELTA /MORROTE LAGO SUL , encurtando o percurso da canoagem do lago em 5km.

No percurso Original, seguir remando rumo ao pilar esquerdo da próxima ponte, a Ponte Costa e Silva. Contornar o pilar esquerdo da ponte em sentido anti-horário e retornar, passando pelo P.P.O-04, localizado entre a margem direita e a bóia de sinalização da prova, no Pontão do Lago Sul.

Seguir remando até o pontal da Península dos Ministros, cerca de 2 km depois do P.P.O-04, à margem direita. Entrar à direita após a Península dos Ministros, no Saco do Gama. Remar sempre próximo à margem direita até chegar à AT 02 - PARQUE ASA DELTA /MORROTE LAGO SUL.

AT 02 - PARQUE ASA DELTA / MORROTE LAGO SUL – Ciclismo 61km.

COM APOIO. CORTE“D”:11h00.

Desembarcar em local indicado pelo *Staff* e deixar caiaque, colete e remo, identificados com nome e numeral de prova, com o *Staff*. Se for utilizar o mesmo barco no rio, deixar estes materiais dentro do seu caiaque. Se apenas remo e colete forem ser transportados pela Organização para o rio, deixá-los conectados entre si.

Os materiais e caiaques dos atletas apoiados pela Organização serão enviados imediatamente para Usina/rio: P.P.O-08. Os caiaques alugados que também forem ser reutilizados no rio serão encaminhados ao P.P.O 08.

Ao desembarcar, seguir na pista de corrida sinalizada e conforme instruções do *Staff*. Subir e descer à pé o Morro da Asa Delta (cerca de 25 m altura) antes de cruzar o pórtico de transição, onde é registrada a cronometragem. Na área reservada à transição, encontrar o APOIO, deixar com ele os pertences que não for utilizar no próximo trecho, receber o que for necessário e não foi deixado no dia anterior no 1º *Check In*. Pegar a bicicleta no curral e vestir o colete de prova por cima de todas as vestimentas. O APOIO não tem acesso ao curral de bicicletas.

Atleta apoiado pela Organização segue até o curral de bicicletas e encontra sua SACOLA 01 de apoio.

Sair para o ciclismo entrando na DF 025 – estrada Parque Dom Bosco, à direita na saída do parque Asa Delta, sempre na via principal até o balão do aeroporto, depois do Posto Texaco. Seguir as indicações da prova, entrando na via L4 Sul, sempre pelo canto direito da pista à direita da via. Seguir na Via L4 sul até a L4 norte, passando pelo P.P.O 06 – Vila Planalto.

Cuidados redobrados devem ser tomados nos cruzamentos, entradas e saídas das Pontes das Garças, Costa e Silva e JK, assim como em todas as entradas e saída de vias, passagem pela Ponte do Bragueto, entrada e balões/rotatórias do C.A. (Centro de Atividades) do Lago Norte até o acesso a auto pista da MI Norte, próximo ao Varjão. Seguir por esta via até o balão antes da Barragem do Paranoá, fazer o retorno e entrar à direita em área murada, ao lado da guarita de acesso à CEB GERAÇÃO – USINA.

AT 03 - BARRAGEM CEB – Canoagem 18 km.

COM APOIO

Entrar na AT 03 passando pela cronometragem no portão, encontrar seu APOIO, fazer a transição e seguir a pé, usando o capacete de canoagem ou similar OBRIGATORIAMENTE, até o P.P.O. 09 - entrada do rio para canoagem. O atleta apoiado pela Organização deverá entrar direto para o curral de bicicletas reservado a eles, encontrar sua SACOLA 02 e pegar todo material necessário para a corrida até o rio, para a canoagem e para o próximo trecho de corrida de 20 km. Se o atleta não tiver outro capacete, deixado na SACOLA 02 para o ciclismo, deverá correr o trecho de corrida em trilha(14 + 7 km) portando o capacete consigo para ser usado no ultimo trecho da prova, no ciclismo.

Esta corrida até o caiaque acontece descendo por trilhas, leito do rio e pedras, que podem ser escorregadias. O atleta deve usar tênis. Atletas do Revezamento passam a pulseira em área indicada pelo Staff e o canoísta segue a pé pela trilha até o rio.

P.P.O-09 – USINA/CHÁCARA ÁGUA BRANCA: ENTRADA NO RIO

SEM APOIO. CORTE“D”: 14h00.

Passar pela cronometragem, encontrar seu caiaque com colete e remo. Vestir os equipamentos obrigatórios (colete salva-vidas e capacete) e entrar no rio. A primeira corredeira esta no Km 05 e a segunda no km 06 no inicio da descida do rio.

P.P.O-10 - MARGEM DIREITA APÓS A 2ª CORREDEIRA

Dizer ao *Staff* o seu número de prova.

AT 04 - COND.VALE VERDE -ALTIPLANO LESTE – Corrida 14 km.

SEM APOIO. ACESSO À SACOLA. CORTE“D”: 16h30. POSTO DE HIDRATAÇÃO.

Desembarcar na AT 04, ajudar o *staff* a tirar seu caiaque da água e colocá-lo em local indicado. Passar pela cronometragem, pegar a sua SACOLA de transição e deixar nela todos os equipamentos que não for utilizar no próximo trecho, devolve-la ao *staff*, que a identificada com o seu numero de prova. O colete salva-vidas deve ser amarrado junto ao remo, identificados com o numeral do atleta, e devem ser deixados em local indicado pelo *staff*.

Atletas do REVEZAMENTO trocam e local indicado pelo *Staff*.

P.P.O-11 - ALTO DAS ABELHAS

CORTE “D”: 17h00

Dizer ao *Staff* o número de prova

AT 05 - COND.MANSÕES ITAIPÚ - Corrida 7 km

SEM APOIO. CORTE“P”: 16h30; CORTE“D”: 18h00. POSTO DE HIDRATAÇÃO.

Apenas equipes de REVEZAMENTO tem acesso a esta AT 05.

Atleta que pegar o **CORTE“P”: 16h30**, deve sair da AT 05, virar à direita seguindo as indicações de prova e de saída do condomínio – guarita central. Ao sair do condomínio deve subir pelo canto esquerdo da via até a DF 001- via principal dos condomínios. No cruzamento tríplice, pegar a ciclovia (à esquerda), paralela ao muro do condomínio Solar de Brasília 3, seguir sempre por ela e após passar o balão (rotatória), entrar na primeira rua à esquerda, estrada para o Centro Hipico Lago Sul, e condomínio Solar de Brasília 1 e 2. Seguir na rua ate o **AT 06 - CENTRO HÍPICO LAGO SUL**

AT 06 – CENTRO HÍPICO LAGO SUL – Ciclismo 11 km.

COM APOIO. CORTE“D”: 18h40.

O Atleta deve passar pela cronometragem e fazer a transição para bicicleta. Seguir pelo asfalto saindo do Centro Hípico e entrando à esquerda na via principal. Cuidados redobrados devem ser tomados na entrada desta via , na passagem pelo balão dos condomínios, cruzamentos e entradas e saída de veículos. Seguir indicações de percurso até a chegada.

CHEGADA – ESPLANADA

HORÁRIO LIMITE 19h00. 12 HORAS APÓS A LARGADA.

Desmontar da bicicleta em local indicado e seguir a pé até o pórtico de chegada.