



## BMS LONG 135 K – RACE BOOK ATLETA

ÁREA DE TRANSIÇÃO	LOCAL	PERCURSO	MODALIDADE	DISTÂNCIA(KM)
LARGADA 7h30	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	CONTORNAR PILAR DA PONTE E PASSAR ENTRE BÓIA E MARGEM	CANOAGEM	
AT 02 (APOIO) (CORTE "D": 11h00)	MORROTE ASA DELTA- PARQUE ANFITEATRO	MORROTE 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 (SACOLA)	CEB GUARITA / BARRAGEM	GUARITA ATÉ ACESSO AO RIO POR TRILHA ÍNGREME , LEITO DO RIO, CASCALHO	CORRIDA	3
P.P.O-08	CACHOEIRA DA CEB	PASSAGEM	CORRIDA	
AT 04 (APOIO) (CORTE "D": 14h10)	CEB RIO / CHÁCARA ÁGUA BRANCA	RIO PARANOÁ 12KM E RIO SÃO BARTOLOMEU 6 KM	CANOAGEM	18
PPO 09	CORREDEIRA 2	FAZ. TAQUARI	CANOAGEM	
AT 05 (SACOLA) (CORTE "D": 16h45)	COND.SHAOLIN ALTIPLANO LESTE	COND.SHAOLIN / ALTIPLANO AO COND.MANSÕES ITAIPÚ	CORRIDA	14
P.P.O-10 (CORTE "D": 17h00)	ALTO DAS ABELHAS (*PONTO DE ÁGUA 01)	TOPO DA TRILHA ANTES DO RIO 1	CORRIDA	

<b>AT 06</b> (CORTE“P”:16h30) (CORTE“D”: 18h00)	<b>COND.MANSÕES</b> <b>ITAIPÚ</b> (*PONTO DE ÁGUA 02)	<b>COND.MANSÕES ITAIPÚ</b> <b>AO CENTRO HÍPICO LAGO</b> <b>SUL</b>	<b>CORRIDA</b>	<b>7</b>
<b>AT 07</b> (APOIO) (CORTE“D”: 19h00)	<b>CENTRO HÍPICO</b> <b>LAGO SUL</b>	<b>CENTRO HÍPICO LAGO SUL</b> <b>À ESPLANADA</b>	<b>CICLISMO</b>	<b>11</b>
<b>CHEGADA</b> ( L I M I T E : 19h30)	<b>ESPLANADA</b>	<b>ESPLANADA EM FRENTE</b> <b>AO MUSEU</b>	<b>TOTAL</b>	<b>135</b>

- 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).

<b>HORÁRIOS DE CORTES - BMS LONG 135 K</b>		
<b>LOCAL</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>TIPO DE CORTE</b>
<b>P.P.O. 03 - PONTE JK/ILHA</b>	<b>9h00</b>	<b>Progressivo.</b> <b>Permitido escolha pelo Corte antes das 9h00</b> <b>(Opcional)</b>
<b>AT 02 - MORROTE</b>	<b>11h00</b>	<b>Desclassificatório</b>
<b>AT 04 - CEB RIO</b>	<b>14h10</b>	<b>Desclassificatório</b>
<b>AT 05 – COND. SHAOLIN</b>	<b>16h45</b>	<b>Desclassificatório</b>
<b>P.P.O. 10 - ALTO DAS ABELHAS</b>	<b>17h00</b>	<b>Desclassificatório</b>
<b>AT 06 – MANSÕES ITAIPÚ</b>	<b>16h30</b>	<b>Progressivo</b>
	<b>18h00</b>	<b>Desclassificatório</b>
<b>AT 07- CENTRO HÍPICO</b>	<b>19h00</b>	<b>Desclassificatório</b>



Os horários de corte na prova existem 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, obrigado-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. O atleta desclassificado deve usar seu telefone celular lacrado para chamar seu APOIO para resgatá-lo. Em caso de atleta de outro estado apoiado pela Organização, deverá esperar até que esta o resgate.

## **SACOLAS DE PROVA**

- **SACOLA 01** - Virá dentro do Kit atleta para ser deixado na guarita da CEB Geração - AT 03, com os pertences para serem usados na corrida do AT 03 ao AT 04 - Ciclismo 1 para canoagem 2, de rio. Neste trecho é obrigatório capacete, e indicado Tênis. Nesta sacola deve também ser deixado todo material avulso do ciclismo, para ser recolhido por seu Apoio.
- **SACOLA 02** - Será disponibilizada uma sacola pelo Staff na AT 05 - Cond. Shaolin, saída da canoagem de rio, onde os atletas poderão deixar os equipamentos que não mais forem ser usados até o final desta corrida: 14 + 7 km = 21 km. Esta SACOLA deverá ser recolhida

pelo seu APOIO, juntamente ao recolhimento do caiaque, remo e colete salva-vidas do atleta.



## A PROVA – SÁBADO – 26 DE JUNHO

### 6h30 às 7h20– REGISTRO OBRIGATÓRIO DO ATLETA PARA LARGADA: EM FRENTE AO MUSEU NACIONAL DO CONJUNTO CULTURAL DA REPÚBLICA

#### 7h30 – 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 pela Praça dos Três Poderes, descendo pela pista vicinal do estacionamento do STF que dá acesso ao Bosque dos Constituintes, cruzando o pé do Panteão Pátria e da Liberdade Tancredo Neves, passando ao lado do Mastro da Bandeira Nacional, cruzando a “trilha” onde será a futura passarela de Athos Bulcão. Segue em direção ao viaduto da via L4 pelos caminhos de terra e atravessa para a Vila Planalto pelas trilhas e estradas de terra por fora da vila até a Concha Acústica. Nesta área haverá o P.P.O-01 : POSTO DE PASSAGEM OBRIGATÓRIA.

**Os atletas mais rápidos fazem este trecho em cerca de 17 minutos.**

#### AT 01 – CONCHA ACÚSTICA – Canoagem 15 km. SEM APOIO.

Todo material que por ventura o atleta precisar neste próximo trecho de canoagem e que ele não queira levar na corrida de largada, deverá deixar no dia anterior, no Check In de CAIAQUE – AT 01: CONCHA ACÚSTICA: sexta-feira, 25 de junho, de 16 às 19h30.

Antes de entrar no curral de caiaques haverá um local onde as equipes de revezamento farão a troca dos atletas e a passagem do colete de revezamento. 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 do colete salva-vidas**. 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 Nº do atleta/ dupla ou equipe no 2º Posto de Passagem Obrigatória – P.P.O 02. Dizer seu número ao Fiscal de prova.

**\*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 do lago e a Ilha (cerca de 20 metros entre elas), com o primeiro CORTE, PROGRESSIVO, às 9h00. **Dizer seu número ao Fiscal de prova.**

Todos os atletas devem, depois deste horário de corte(P), seguir direto para a AT 02– PARQUE ANFITEATRO/ 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-se direto para o AT 02– MORROTE ASA DELTA/ PARQUE ANFITEATRO, encurtando o percurso da canoagem do lago em 5,5km. **Esta decisão é aconselhada para atletas/equipes que não desempenham uma boa canoagem ou se desgastam muito fisicamente com esta modalidade, podendo comprometer sua sequência de prova, sua condição física, ou até ficando fora da prova por um corte desclassificatório de tempo à frente. Checar a tabela de CORTES P e D da prova e programar sua estimativa de tempo para cada trecho.**

No percurso Original, sem o corte, seguir remando rumo ao pilar esquerdo da próxima ponte, a Ponte Costa e Silva, sinalizado por bóia. Contornar o pilar esquerdo da ponte em sentido anti-horário e retornar, passando pelo P.P.O-04, localizado entre a margem direita e outra bóia de sinalização da prova, cerca de 20 m, no Pontão do Lago Sul. **Dizer seu número ao Fiscal de prova.**

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 ( bóia amarela) , no Saco do

Gama. Remar sempre próximo à margem direita até chegar à AT 02 – MORROTE ASA DELTA/  
PARQUE ANFITEATRO.

**Os atletas mais rápidos fazem este trecho em cerca de 1h15 minutos.**



## **AT 02 – MORROTE ASA DELTA/ PARQUE ANFITEATRO – Ciclismo 61km. COM APOIO. CORTE“D”:11h00.**

Desembarcar em local indicado pelo Staff e deixar caiaque, com colete e remo dentro, identificados com nome e numeral de prova. Os caiaques alugados que também forem ser transportados pela Organização e reutilizados no rio, também serão encaminhados a AT 04– CEB RIO.

Ao desembarcar, seguir na pista de corrida sinalizada e conforme instruções do Staff. Subir e descer à pé o Morrote da Asa Delta (cerca de 25 m altura) antes de cruzar o pórtico de transição, onde é registrada a cronometragem e onde é feita a passagem do colete dos atletas em revezamento.

Após o pórtico, haverá a área reservada à transição, encontrar o APOIO, deixar com ele os pertences que não for utilizar no próximo trecho, receber o que for necessário, pegar a bicicleta e vestir o colete de prova por cima de todas as vestimentas com o numeral para frente. O APOIO passará a bicicleta ao(s) atleta(s) e demais materiais necessários. Este local de Apoio é livre dentro de uma área determinada pela Organização e não haverá divisão numerada, curral de bicicletas ordenados, nem estrutura da Organização quanto suporte a atletas. **Os Apoios devem ficar atentos às instruções de estacionamento e horário de fechamento de entrada de carros no Morrote, às 9h00. Depois desse horário, os carros de Apoio deverão estacionar do lado de fora do Parque, levando e trazendo todo material e equipamentos a pé. Para tal, os Apoios de revezamentos devem se apressar depois da transição de seus atletas na AT 01– Concha Acústica e seguir direto para At 02 – Morrote. Os Apoios de atletas que não revezam devem seguir da largada direto para a AT 02 – Morrote e garantir um bom local para a transição do seu atleta.**

Sair para o ciclismo entrando na DF 025 – estrada Parque Dom Bosco, à direita na saída do parque / AT02, **sempre na via principal** até o balão do aeroporto, depois do Posto Texaco. Seguir as indicações da prova, entrando na via L4 Sul, ( PPO 05) sempre pelo canto direito da pista e à direita da via.

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, passa pelo PPO 06, na Vila Planalto, pela Ponte do Brageto, 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 na Barragem do Paranoá, fazer o retorno à esquerda no balão e entrar à direita em área murada, ao lado da guarita de acesso à CEB GERAÇÃO – USINA. **Os atletas mais rápidos fazem este trecho em cerca de 1h30 minutos.**

**PPO 05 – ENTRADA NA L4 SUL**

**PPO 06 – SAÍDA DA VILA PLANALTO/ L4 NORTE**

**PPO 07 – ESQUINA P/ DESCIDA PARA C.A.(LAGO NORTE), VINDO DA PONTE DO BRAGETO**

**AT 03 – GUARITA CEB – Corrida – 2,5 km. SACOLA 01. SEM APOIO.**

Entrar na AT 03 passando pela cronometragem no portão, deixar sua bicicleta no cavalete de bicicleta com seu numeral, onde irá encontrar sua SACOLA 01, deixada pelo Apoio na Guarita da CEB Geração ( entrada para AT04– RIO) , fazer a transição e seguir a pé, usando o capacete de canoagem ou similar OBRIGATORIAMENTE, até o P.P.O. 08 – no meio da trilha que dá acesso à AT 04 /RIO. Todos os seus pertences avulsos devem ser colocados na sua sacola, deixada pendurada na sua bicicleta para que seu Apoio recolha logo após ter lhe dado suporte na AT 04 – RIO. O Apoio não deve perder muito tempo nestas transições.

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 o colete de prova em área indicada pelo Staff e segue a pé pela trilha até o rio.

**PPO 08 – meio da trilha da CEB**

## AT 04 – CEB RIO / CHÁCARA ÁGUA BRANCA: ENTRADA DA CANOAGEM 2

APOIO. CORTE“D”: 14h10.

Encontrar seu APOIO na área no asfalto : área de apoio ao atleta, indicada pelo staff( é proibido apoiar atleta na área onde foi deixado o caiaque, cerca de 450 m distante do carro. Apoio terá de carregar caiaque e material neste trecho até a beira do rio, antes do atleta chegar). Ao chegar na AT04 o Apoio deixa perto do rio: o caiaque, remo, colete salva-vidas e TUDO mais que o atleta for precisar para toda canoagem e corrida de 21 km. A área onde os atletas do Revezamento passam o colete de prova também é no asfalto, perto da área de apoio. Nesta AT04, a cronometragem fica perto do rio, e apenas o canoísta passa por ela.



Se o atleta não tiver outro capacete para a canoagem de rio ( obrigatório, assim como o colete salva-vidas), ex: mesmo capacete da bicicleta, deverá correr o trecho de corrida em trilha( 14 + 7 k= 21 km) portando o capacete consigo para ser usado no último trecho da prova, no ciclismo.

Passar pela cronometragem, encontrar seu caiaque com colete, remo, colete salva-vidas e demais materiais a serem usados na canoagem e corrida de 21 km, deixados pelo seu Apoio anteriormente. Vestir os equipamentos obrigatórios (colete salva-vidas, capacete e colete de prova por cima de tudo) e entrar no rio. A primeira corredeira esta no Km 05 e a segunda no km 06 no inicio da descida do rio. O rio tem correnteza forte e as corredeiras são de Classe 2. Possui perigos naturais de galhadas e troncos submersos, além de pedras e redemoinhos.

O Rio Paranoá é um rio de correnteza muito forte principalmente nos primeiros 10 km. Toda descida deve ser **muito atenta** aos troncos e galhadas para que você não fique preso neles. Nas corredeiras haverá bombeiros. Nunca desça as corredeiras com o barco de lado. **Os atletas mais rápidos fazem este trecho em cerca de 1h12 minutos.**

**P.P.O-09- MARGEM DIREITA APÓS A 2º CORREDEIRA.**

## AT 05 – COND.SHAOLIN –ALTIPLANO LESTE – Corrida 14 km.

SEM APOIO. ACESSO À SACOLA DA ORGANIZAÇÃO P/ DEIXAR MATERIAL IDENTIFICADO. CORTE“D”: 16h45.

Desembarcar na AT 05, ajudar o staff a tirar seu caiaque da água e colocá-lo em local indicado. Pegar a sua SACOLA de transição e deixar nela todos os equipamentos que não for utilizar no próximo trecho, devolvê-la ao staff , que a identificará com o seu número de prova, passar pela cronometragem. O colete salva-vidas, caso não couber dentro da sacola, deve ser amarrado junto ao remo, identificados com o numeral do atleta, e deve ser deixado dentro do caiaque. Atletas do REVEZAMENTO trocam e local indicado pelo Staff, ao lado da cronometragem.

Trecho de corrida bastante duro e árido, com muita subida e trilhas em cascalho, corrida em leito de rio com água, às vezes, perto dos joelhos. **Os atletas mais rápidos fazem este trecho de 14 Km em cerca de 1h22 minutos.**

**P.P.O-10 – ALTO DAS ABELHAS. CORTE “D”: 17h00. PONTO DE HIDRATAÇÃO 01.** Dizer ao Staff o número de prova

## AT 06- COND.MANSÕES ITAIPÚ – Corrida 7 km

SEM APOIO. CORTE“P”: 16h30; CORTE“D”: 18h00. PONTO DE HIDRATAÇÃO 02.

Apenas equipes de REVEZAMENTO tem acesso a esta AT 06. Atleta que pegar o **CORTE“P”:** **16h30**, deve sair da AT 06, 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 à pista principal e ao muro do condomínio Solar de Brasília 3), seguir sempre por ela até passar o balão grande(rotatória), entrar na primeira rua à esquerda, estrada para o Centro Hípico Lago Sul, e condomínio Solar de Brasília 1 e 2. Seguir na rua até o **AT 07- CENTRO HÍPICO LAGO SUL . Os atletas mais rápidos fazem este trecho em cerca de 30 minutos.**

**AT 07 – CENTRO HÍPICO LAGO SUL – Ciclismo 11 km. COM APOIO. CORTE“D”: 19h00.**

O Atleta deve passar pela cronometragem e fazer a transição para bicicleta. Seguir pelo asfalto saindo do Centro Hípico e entrando à direita 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 sempre pelo acostamento, descendo a via principal até cruzar a Ponte JK. Seguir sempre à direita da via e seguindo as sinalizações do percurso. Entrar à direita no CCBB/ Academia de Tênis ( primeira à direita depois de cruzar a ponte), contornar o balão para sair à esquerda, subindo até a L4 - Avenida das Nações. Ao chegar na L4, seguir instruções de sinalização e passar por baixo do viaduto, rumo à Esplanada dos Ministérios, sempre dentro das marcações de segurança na pista( via central). Ao passar em frente ao Palácio do Planalto, cruzar para esquerda, e seguir sempre à esquerda da pista até a entrada do curral de bicicleta. Desmontar e correr para cruzar o pórtico de chegada.

A Retirada da bicicleta do Curral apenas poderá ser feita pelo próprio atleta identificado com o colete de prova com o N° igual ao da bicicleta, ou pelo APOIO registrado previamente na planilha do Staff e com identificação de APOIO com o N°do atleta. Os atleta devem recolher sua bicicleta o quanto antes. **Os atletas mais rápidos fazem este trecho em cerca de 12 minutos.**

**CHEGADA - ESPLANADA. HORÁRIO LIMITE 19h30. 12 HORAS APÓS A LARGADA.**

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

**\* HAVERÁ PUNIÇÃO PARA ATLETAS QUE VESTIREM O COLETE DE PROVA COM O NUMERAL PARA TRÁS OU DO AVESSE, IMPOSSIBILITANDO QUE O SATFF O IDENTIFIQUE COM FACILIDADE.**