



BMS SHORT 25 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 (SEM APOIO) | CONCHA ACÚSTICA | CONCHA ACÚSTICA À ERMIDA DOM BOSCO | CANOAGEM (LAGO) | 3 |
| AT 02 (APOIO) | ERMIDA DOM BOSCO | ESTACIONAMENTO | CANOAGEM | |
| CHEGADA | ESPLANADA | ESPLANADA 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).

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 3 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 da pulseira 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 e com o numeral para frente**. Remar passando pelo Hotel Alvorada e Palácio da Alvorada, residência oficial do Presidente da República, até a AT 02 – Ermida Dom Bosco, onde terá uma bóia e uma Wind flag do evento.

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



AT 02 – ERMIDA DOM BOSCO

COM APOIO. Ao aportar o caiaque na margem em local indicado pelo Staff , seguir as indicações do percurso correndo até a Área de Transição (cerca de 300 m) rumo ao estacionamento, e pegar a bicicleta, capacete e demais equipamentos com o seu APOIO, entregando a ele os materiais que não mais forem ser utilizados.

Pedalar subindo para sair do Parque da Ermida Dom Bosco até a DF 025, avenida principal do Lago Sul. Seguir sempre pelo acostamento, na mesma via principal até a saída para a Ponte JK. Seguir sempre à direita da via e seguindo as sinalizações do percurso. Entrar à direita no CCBB/ Academia de Tênis, 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. O horário limite para retirada deste material do curral de bicicletas é 10h30.

