



MANUAL DO ATLETA - NATAÇÃO

ENTREGA DE KITS

DIA 27/06, SEXTA FEIRA

- **14H00 ÀS 20H00 - ENTREGA DE KITS**

DIA 28/06, SÁBADO

- **15H00 ÀS 17H30 - ENTREGA DE KITS**

LOCAL: POUSADA VILLA DEL SOL

– RUA FLORESTA 124, PARQUE IMPERIAL – PARATY/RJ

DOCUMENTOS

O QUE LEVAR:

- IDENTIDADE
- TERMO DE RESPONSABILIDADE ASSINADO

RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS:

- CÓPIA IDENTIDADE
- AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS ASSINADA(PODE SER DE PRÓPRIO PUNHO)
- ALÉM DOS DOCUMENTOS MENCIONADOS ACIMA

ATLETAS HOSPEDADOS NO MAMANGUÁ

OS ATLETAS QUE ESTIVEREM HOSPEDADOS NO MAMANGUÁ E OS ACOMPANHANTES PAGANTES PODERÃO SOLICITAR O BARCO PARA PARATY MIRIM NO DIA DA PROVA.

A ORGANIZAÇÃO IRÁ DISPONIBILIZAR BOTES QUE IRÃO SAIR DA PRAIA GRANDE DO MAMANGUA (ECOLODGE) PARA LEVAR OS ATLETAS ATÉ PARATY MIRIM (TODOS SERÃO LEVADOS PARA PARATY MIRIM, INCLUSIVE OS ATLETAS DOS 2KM)

O BARCO IRÁ SAIR DO MAMANGUÁ ÀS 6H10

PARA RESERVAR ENTRE EM CONTATO PELO SAC ATÉ O DIA 23/06, SEGUNDA FEIRA.

SAC 3A EVENTOS: 21 99949-1810

CRONOGRAMA

DIA 29/06, DOMINGO

- **6H40 - EMBARQUE NO BARCO EM PARATY MIRIM - SOMENTE ATLETAS DOS 2KM**
- **7H30 - SAÍDA DOS BARCOS PARA A PRAIA DA BANQUINHA (LARGADA DOS 2KM)**
- **7H40 - LARGADA 6,5KM**
- **7H41 - LARGADA 6,5KM PÉ DE PATO**
- **8H15 - LARGADA PROVA DE 2KM (HORÁRIO APROXIMADO)**
- **10H30 - INICIO PREMIAÇÃO PROVAS DE NATAÇÃO**
- **11H30 - INICIO DO RETORNO DOS BARCOS PARA PARATY MIRIM**

DIA DA PROVA

SEPARAR TODO MATERIAL NO DIA ANTERIOR PARA NÃO SE ESQUECER DE NADA.

LEVAR MOCHILA COM TOALHA E ROUPA EXTRA.

COLOQUE O NÚMERO NO BRAÇO ANTES DE SAIR DO HOTEL. APLIQUE NO BRAÇO SECO E LIMPO. DEPOIS COLOQUE O PROTETOR SOLAR POR CIMA. AQUELES QUE FOREM COMPETIR DE MANGA COMPRIDA PODERÃO COLAR O NÚMERO NA MÃO.

VOCÊS TERÃO QUE SE DIRIGIR ATÉ PARATY MIRIM POR CONTA PRÓPRIA CHEGUE COM ANTECEDÊNCIA AO LOCAL PARA DAR TEMPO DE SE PREPARAR PARA A PROVA, GUARDAR OS PERTENCES...

HAVERÁ UM ESTACIONAMENTO PARCEIRO DO EVENTO ABERTO A PARTIR DAS 6H DA MANHÃ

O TRECHO PARATY/ PARATY MIRIM DE CARRO LEVA EM TORNO DE 30/40MIN DE VIAGEM. NÃO SE ATRASE PARA SAIR DO HOTEL

EQUIPAMENTOS

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA TODAS AS CATEGORIAS:

- **TOUCA DE NATAÇÃO FORNECIDA NO KIT**
- **NÚMERO TATUAGEM COLADO NO BRAÇO**
- **BÓIA DE SINALIZAÇÃO (SEGURANÇA)**

**O PÉ DE PATO É LIBERADO SOMENTE PARA A CATEGORIA 6KM PÉ DE PATO
NÃO É PERMITIDO A UTILIZAÇÃO DE PALMAR, PULLBUOY**

A ROUPA DE NEOPRENE ESTARÁ LIBERADA PARA TODOS OS ATLETAS

GUARDA VOLUMES

TODOS OS ATLETAS RECEBERÃO NO KIT UMA SACOCHILA COM O NÚMERO DO ATLETA.

ESSA SACOCHILA SERÁ UTILIZADA PARA O GUARDA VOLUMES. O ATLETA QUE QUISER DEIXAR OS PERTENCES COM A ORGANIZAÇÃO DEVERÁ ENTREGAR TUDO DENTRO DESSA BOLSA. A ORGANIZAÇÃO NÃO IRÁ GUARDAR NADA ALÉM DISSO.

DOIS STAFFS ESTARÃO RECEBENDO O MATERIAL E COLOCANDO DENTRO DO BARCO QUE SERÁ LEVADO ATÉ O PONTO DE CHEGADA DA PROVA.

ABERTURA GUARDA VOLUMES EM PARATY MIRIM: 6H30

OS ATLETAS DOS 2KM PODERÃO ENTREGAR OS PERTENCES NO LOCAL DE LARGADA DA PROVA, DENTRO DO BARCO QUE FARÁ O TRANSPORTE ATÉ A PRAIA DA BANQUINHA, POIS COMO HAVERÁ UM TRAJETO DE BARCO ATÉ ESSE PONTO E PROVAVELMENTE ESTARÁ FRIO, OS PERTENCES PODERÃO SER ENTREGUES SOMENTE LÁ

LARGADAS

TODAS AS LARGADAS SERÃO
FEITAS NA AREIA, INCLUSIVE A
LARGADA DE PÉ DE PATO

6,5KM - 7H40

6,5KM PÉ DE PATO - 7H41

REALIZADA EM PARATY MIRIM

2KM - 8H15 (APROXIMADAMENTE)

REALIZADA NA PRAIA DA

BANQUINHA



LOGÍSTICA PROVA 2KM

OS ATLETAS DA PROVA DE 2KM DEVERÃO SE DIRIGIR AO CAIS DE PARATY MIRIM, ORIENTADOS PELOS NOSSOS STAFFS, PARA EMBARCAR NAS ESCUNAS QUE IRÃO LEVAR ATÉ O PONTO DE LARGADA DA PROVA

OS PERTENCES PODERÃO SER ENTREGUES NO GUARDA VOLUMES DENTRO DO BARCO (EMBALADO NA SACOLA PLÁSTICA)
A LARGADA SE DARÁ NA PRAIA, PARA ISSO OS ATLETAS TERÃO QUE PULAR NA ÁGUA E IR NADANDO ATÉ A PRAIA



PERCURSO NATAÇÃO

- HAVERÁ ALGUMAS BÓIAS DE SINALIZAÇÃO EM ALGUNS TRECHOS DE NATAÇÃO PARA MELHOR ORIENTAÇÃO NO MAR
- O ATLETA DEVERÁ ESTAR SEMPRE PRÓXIMO A COSTEIRA, QUE ESTARÁ SEMPRE A DIREITA DO NADADOR.
- EM FRENTE A CHEGADA NA PRAIA DO ECOLODGE MAMANGUÁ HAVERÁ UMA BÓIA QUE DEVERÁ SER CONTORNADA COM O OMBRO DIREITO



POSTO DE HIDRATAÇÃO

- HAVERÁ UM BARCO/POSTO DE HIDRATAÇÃO NO KM 3 APROXIMADAMENTE
- O BARCO COM A HIDRATAÇÃO ESTARÁ ANCORADO E TERÁ UM WINDBANNER PARA MELHOR IDENTIFICAÇÃO
- NO POSTO HAVERÁ ISOTÔNICO, ÁGUA E GEL CARBOIDRATO
- O ATLETA NÃO PODERÁ SE APOIAR NO BARCO PARA SE HIDRATAR
- TODO LIXO DEVE SER DEIXADO DENTRO DO BARCO



SEGURANÇA

EM TODO O PERCURSO DA PROVA
TEREMOS ALGUM TIPO DE APOIO.
CONTRATAMOS UMA EMPRESA DE
SEGURANÇA MARÍTIMA, A SURF
RESGATE, QUE ESTARÁ
PRESTANDO TODO O SUPORTE
PARA OS ATLETAS.
ALÉM DO SURF RESGATES
TEREMOS VÁRIOS BARCOS DE
APOIO DOS CAIÇARAS LOCAIS QUE
ESTARÃO SENDO ORIENTADOS POR
NOSSOS COORDENADORES



SEGURANÇA

- EMBARCAÇÕES
- SUP
- JET SKY
- AMBULANCHA
- ENFERMEIRA NO BARCO

EM CASO DE EMERGÊNCIA LEVANTE
O BRAÇO PARA A ORGANIZAÇÃO
IDENTIFICAR O PEDIDO DE AJUDA.
TODA A NOSSA EQUIPE ESTARÁ COM
RÁDIO



FUNDAMENTOS DO SRB

EM TODOS OS EVENTOS DO SRB
BUSCAMOS SEMPRE
DISSEMINAR OS FUNDAMENTOS
DO SRB:

- RESPEITO
- AMIZADE
- PARCERIA
- AJUDA AO PRÓXIMO
- PRESERVAÇÃO DA NATUREZA



PRESERVAÇÃO DA NATUREZA

- PRESERVAÇÃO DA NATUREZA É A MISSÃO DE TODOS NÓS
- CADA UM FAZENDO SUA PARTE, A NATUREZA AGRADECE
- NÃO JOGUE LIXO NO MAR E NEM NAS TRILHAS, CONTAMOS COM O SEU APOIO



CHEGADA MAMANGUÁ ECOLODGE NA AREIA



PREMIAÇÃO

- TODOS QUE CONCLUÍREM O PERCURSO RECEBERÃO MEDALHA DE FINISHER

- SERÃO PREMIADOS:

- 6,5KM E 2KM

5 PRIMEIROS GERAL

3 PRIMEIROS POR FAIXA ETÁRIA

- 6KM PÉ DE PATO

5 PRIMEIROS GERAL (MASC/FEM)

BOA PROVA
VALORIZE CADA MOMENTO,
CURTA A NATUREZA E OS
AMIGOS, APROVEITE A VIDA!

CONTATO

SAC 3A EVENTOS - (21)99949-1810

3AEVENTOS.KAREN@GMAIL.COM

3AEVENTOS.BRUNA@GMAIL.COM

