

REGULAMENTO DA PROVA - 2024



1. Definição da Prova

1.1 O Serrano Man é um triatlo extremo segundo as definições da Global Extreme Triathlon.

2. Inscrição e Participação

2.1 O processo de inscrição está condicionado à avaliação da experiência atlética prévia de cada atleta.

3. Staff do Atleta

3.1 É recomendado que todos os atletas tenham um staff próprio que deverá acompanhar o atleta durante o percurso, exceto nas localidades onde o fluxo de carros não seja recomendado.

3.2 O Staff do atleta será responsável por todo suporte, incluindo, mas não se limitando, ao atendimento mecânico, fornecimento de hidratação e suplementação.

3.3 O Staff de um atleta pode dar apoio a outros atletas, seguindo os valores de camaradagem e espírito esportivo.

3.4 A escolha do staff de atleta é de responsabilidade única e exclusiva do próprio atleta.

4. Congresso Técnico

4.1 O Congresso Técnico ocorrerá na véspera da prova, em horário e local a serem informados na programação disponível no site da prova.

4.2 É obrigatória a presença de todos os atletas no Congresso Técnico.

REGULAMENTO DA PROVA - 2024



5. Regras da Prova

5.1 O atleta deve manter sua numeração (adesivos e número de peito) visível em todo o percurso da prova. O descumprimento dessa regra ocasionará desclassificação.

5.2 A largada será na represa Santa Lídia em Serra Negra às 05:00h da manhã do dia da prova, mesmo local da T1 e T2. A chegada será na rampa de voo livre de Serra Negra.

5.3 O Staff do atleta e o atleta são responsáveis pela orientação e cumprimento do percurso, apesar da sinalização da organização.

5.4 É recomendado carregar o arquivo do percurso para o dispositivo de navegação GPS, que estará disponibilizado no site e deverá ser baixado por todos os atletas e staffs.

5.5 Em alguns locais do percurso não haverá cobertura celular, portanto, organize-se para não depender do mesmo.

6. Premiação

6.1 Todos os atletas que concluírem o desafio receberão as medalhas de finisher.

6.2 Para os três primeiros classificados (masculino e feminino), haverá troféu e premiação de R\$ 1500,00. O segundo lugar receberá R\$ 1000,00 e o terceiro lugar R\$ 500,00 em produtos dos parceiros da prova.

6.3 O KOM e a QOM serão premiados com o troféu Dito Catingueiro após análise dos dados do Strava no dia da prova. Mais informações no Congresso Técnico.

REGULAMENTO DA PROVA - 2024



7. Modalidades

7.1 Natação

7.1.1 A prova iniciará impreterivelmente às 05:00h.

7.1.2 A distância será de 2.000m, em duas voltas de 1.000m em formato triangular com boias grandes e visíveis. Não se recomenda o uso de óculos com lentes muito escuras devido ao horário.

7.1.3 A roupa de borracha está liberada durante a prova e será obrigatória em temperaturas abaixo de 20°C. A temperatura prevista para o evento é de 25°C.

7.2 Ciclismo

7.2.1 São permitidos todos os tipos de bicicletas e conjuntos de rodas. O uso de capacete afivelado é obrigatório e recomendam-se modelos ventilados.

7.2.2 Devido aos altos declives, asfalto irregular e curvas fechadas, a revisão mecânica do equipamento é obrigatória. Não se recomenda o uso de rodas de carbono com freio no raio (ferradura, Vbrake, cantilever) por motivos de segurança.

7.2.3 Atente-se à relação de marchas, pois as vias estarão abertas e é proibido pedalar na contramão (cobrinha ou zigue-zague).

7.2.4 O vácuo está liberado entre os atletas. Qualquer outro tipo de vantagem (vácuo de carro, motos, caminhões ou bicicletas não participantes do Serrano Man) será punido com desclassificação.

7.2.5 A organização sinaliza os pontos mais perigosos do trajeto, mas o reconhecimento do percurso e dos riscos é de responsabilidade do atleta.

REGULAMENTO DA PROVA - 2024



7.2.6 As rodovias e ruas estarão com fluxo normal durante a prova.

7.3 Corrida

7.3.1 A maior parte do percurso será em estrada de terra com fluxo aberto aos carros. Fique muito atento a isso.

7.3.2 O Staff poderá entregar bebidas, comidas e gelo. Qualquer outro tipo de ajuda será entendido como desistência.

7.3.3 Recomenda-se o uso de bonés, viseiras, chapéus, bloqueadores solares e mochilas de hidratação.

7.3.4 Durante o percurso, haverá 3 pontos de água potável certificada. Hidrate-se e carregue pelo menos 500ml de água para consumir até o próximo ponto.

8. Disposições Gerais

8.1 Este regulamento pode ser alterado pela organização a qualquer momento, mediante comunicação prévia aos atletas.

8.2 A participação no Serrano Man implica na aceitação de todas as regras e condições estabelecidas neste regulamento.

Agradecemos a sua participação e desejamos uma ótima prova a todos!