



IRONMAN®

70.3®  **FLORIANÓPOLIS**
SANTA CATARINA

GUIA DO ATLETA

14.ABRIL | 2024 • PRAIA DOS INGLESES



• CARLOS GALVÃO - CEO •

Boas-vindas!

Olá, amigos,

Estamos muito felizes em iniciar mais uma temporada do Circuito Itaú BBA IRONMAN no Brasil. Para abrir essa disputa de altíssimo nível, teremos a 5ª edição do Itaú BBA IRONMAN 70.3 Florianópolis, uma prova rápida e exigente na Praia dos Ingleses. O evento praticamente se consolidou como uma das provas mais aguardadas do calendário mundial, e quem disse isso foram os próprios triatletas.

O Itaú BBA IRONMAN 70.3 Florianópolis garantiu ótimos resultados no 2023 Athletes Choice Awards, que reconhece os eventos com maior pontuação global em diversas categorias. A premiação é feita com base em pesquisas pós-prova realizadas com atletas que participaram das mais de 170 provas no mundo, em 2023. O Itaú BBA IRONMAN 70.3 Florianópolis ficou com 3 prêmios: Melhor Prova, Melhor Ciclismo e Prova Mais Recomendada da América Latina. Com 93,69% de aprovação dos triatletas, o evento se destacou na média global.

Essa premiação só reforça o nosso empenho e dedicação para que os participantes tenham a melhor experiência possível durante a prova.

Desejamos que todos comecem o ano com o pé direito.

Bons treinos nessa reta final e nos vemos em Floripa!





PROGRAMAÇÃO

Quinta-feira – 11 de abril

Horário	Atividade	Local
02 PM – 07 PM	IRONMAN Village	Oceania Park
02 PM – 06 PM	Entrega de Kits (Horário Agendado)	Oceania Park

Sexta-feira – 12 de abril

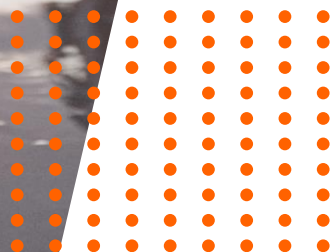
Horário	Atividade	Local
09 AM – 07 PM	IRONMAN Village	Oceania Park
09 AM – 06 PM	Entrega de Kits (Horário Agendado)	Oceania Park
04 PM – 05 PM	Plantão de Dúvidas com os Diretores da Prova	SAC – IRONMAN Village

Sábado – 13 de abril

Horário	Atividade	Local
08 AM	IRONKIDS	Transição (Oceania Park)
08:30 AM – 07 PM	IRONMAN Village	Oceania Park
09 AM – 12 PM	Entrega de Kits (Horário Agendado)	Oceania Park
10:30AM - 11:30AM	Plantão de Dúvidas com os Diretores de Prova	SAC – IRONMAN Village
01:30 PM – 06:30 PM	Bike Check-In	Transição (Oceania Park)

Domingo – 14 de abril

Horário	Atividade	Local
07:30 AM – 06 PM	IRONMAN Village	Oceania Park
05 AM – 06:30 AM	Acesso à área de Transição	Transição (Oceania Park)
06:30 AM – 07 AM	Largada (Rolling Start)	Praia dos Ingleses
11 AM	Premiação – Top 3	Chegada (Oceania Park)
01 PM – 04 PM	Bike Check-Out	Transição (Oceania Park)
05 PM – 05:30 PM	Divulgação dos resultados Oficiais - Contestação	SAC – IRONMAN Village
07 PM	Premiação (Age Group e Triclub)	Food Park (Oceania Park)
08 PM	Rolagem de Vagas – Mundial IRONMAN 70.3 2024	Food Park (Oceania Park)



INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

- Sua segurança é nossa principal preocupação. Dentro das instalações do Hotel Oceania Park haverá uma área médica especializada e com profissionais disponíveis para qualquer tipo de atendimento. Recursos médicos também estarão disponíveis enquanto você estiver no percurso.
- Se você não estiver se sentindo bem na manhã da prova, aconselhamos fortemente que não largue. Se decidir não largar, você deve informar um membro da Organização (pode ser por email contato@ulsp.com.br ou, se estiver ao seu alcance, na área de transição).
- Se começar a se sentir mal a qualquer momento durante o percurso, recomendamos que PARE e procure ajuda em vez de continuar.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

Se a qualquer momento durante a corrida você sentir dor ou desconforto no peito, falta de ar, tontura, dormência ao redor da boca ou nas mãos, dificuldade de concentração ou parar de suar, pare imediatamente e procure ajuda médica.

Você não receberá penalidade ou será desqualificado por receber uma avaliação médica.

Uma avaliação médica não constitui assistência externa.

Durante a natação: Levante e agite a mão, o que alertará a equipe de segurança aquática de que você precisa de ajuda. Se conseguir, também pode verbalizar que precisa de ajuda gritando "socorro". Você também pode agarrar-se a um caiaque, prancha de stand up paddle ou barco próximo. Você não será desqualificado por agarrar-se a nenhum desses itens de segurança durante a natação.

Durante o ciclismo: Se estiver em um posto de apoio, avise alguém que precisa de ajuda médica. Se não estiver perto de um posto de apoio, PARE e avise alguém que precisa de ajuda médica. Qualquer pessoa pode ajudar - outro atleta, um voluntário, um veículo da equipe, um veículo de apoio ao evento ou uma moto do evento no percurso; até mesmo um espectador. Peça-lhes para alertar o posto de apoio ou membro da equipe mais próximo que você precisa de assistência médica. Certifique-se de fornecer seu número de peito para iniciar seu atendimento.

Durante a corrida: Assim como no ciclismo, se estiver em um posto de apoio, avise alguém que precisa de ajuda médica. Se não estiver em ou perto de um posto de apoio, PARE e avise alguém que precisa de ajuda médica. Qualquer pessoa pode ajudar - outro atleta, um voluntário, um veículo da equipe, um veículo de apoio ao evento ou uma moto do evento no percurso; até mesmo um espectador. Peça-lhes para alertar o posto de apoio ou membro da equipe mais próximo que você precisa de assistência médica. Certifique-se de fornecer seu número de peito para iniciar seu atendimento.

Ajudando outro atleta - Se um colega atleta precisar de ajuda, por favor, use as mesmas etapas listadas acima para obter assistência médica para o atleta. Certifique-se de fornecer o número de peito do atleta que precisa de ajuda. **Você não será desqualificado ou receberá uma penalidade por ajudar um colega atleta em necessidade médica**

Depois de terminar a prova, por favor, não saia da área pós-prova até conseguir beber sem vomitar, ficar de pé sem tonturas e se sentir bem. Se não estiver se sentindo bem, por favor, vá até a tenda médica do evento para ser avaliado pela equipe médica antes de deixar a área de recuperação.

MONITORE SUA SAÚDE E SEGURANÇA NO DIA DA PROVA

Por favor, visite nossa página na internet "Athlete Smart" para mais informações sobre sua saúde pré-prova e durante a competição.

PÁGINA WEB



1. OCEANIA PARK HOTEL
2. Transição
3. Chegada
4. Praça de Alimentação
 - Premiação
 - Rolagem de Vagas
5. Centro de Convenções
 - IRONMAN Village
 - Área Médica
 - Fisioterapia

- A. Natação - Largada e Chegada
B. Ciclismo – Monte e Desmonte
C. Início da Corrida

⚠️ RESTRIÇÕES DE TRÂNSITO ⚠️

No domingo, dia da prova, a Rua das Gaivotas estará bloqueada para percurso. Caso vá de carro, sugerimos estacionar próximo das ruas Dante de Patta, Rua dos Mariscos e Rua dos Lordes

ITENS DO KIT

 <p>PULSEIRA</p> <ul style="list-style-type: none"> Deve ser usada até a rolagem de vagas para o Mundial 	 <p>ADESIVOS EXTRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Para seus pertences, se necessário
 <p>NÚMERO DE PEITO</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso obrigatório apenas na corrida 	 <p>TATUAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> Deve ser aplicada antes da largada
 <p>TOUCA</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso obrigatório na natação 	 <p>TICKET BIKE CHECK OUT</p> <ul style="list-style-type: none"> Para retirada por terceiros
 <p>ADESIVO DE BIKE</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicação abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo 	 <p>SACOLA BRANCA</p> <ul style="list-style-type: none"> Para itens pós-prova - será retirada após a chegada
 <p>ADESIVO DE CAPACETE</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicação sempre na parte FRONTAL 	 <p>SACOLA DE TRANSIÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> para o material de ciclismo e corrida

O Chip de cronometragem será entregue no Bike Check-in



ENTREGA DE KITS

Local: IRONMAN Village – Oceania Park

- 11 de abril (quinta) das 02 PM às 06 PM
- 12 de abril (sexta) das 09 AM às 06 PM
- 13 de abril (sábado) das 09 AM às 12 PM

Atletas AWA podem retirar em qualquer horário, desde que apresentando o certificado no celular.

É OBRIGATÓRIO

- Fazer a retirada pessoalmente
- Apresentar documento oficial com foto
- Assinar o Termo Médico Online
 - [Link para BRASILEIROS](#)
 - [Link para ESTRANGEIROS](#)
- Agendar o horário para retirada • [AGENDAR](#)
- Pagar a Taxa da Federação local (*day use*) • [PAGAR](#)

IMPORTANTE!

O atleta que não retirar seu kit neste período não poderá fazer a prova. É proibido transferir o kit. O atleta que o fizer será suspenso, conforme regulamento.

Congresso técnico

YouTube

UNLIMITED SPORTS BRASIL



O vídeo será publicado até o dia 11 de abril (quinta-feira)



Assistir ao Congresso Técnico é obrigatório

PLANTÃO DE DÚVIDAS COM OS DIRETORES DA PROVA

Local: Estande do SAC – IRONMAN Village

- 12 de abril (sexta) das 04 às 05 PM
- 13 de abril (sábado) das 10:30 às 11:30 AM



BIKE CHECK-IN

13 de Abril (sábado)

Local: Transição - Oceania Park

DE ACORDO COM O Nº DE PEITO

01:30 - 02:30 PM	# 101 – 450
02:31 - 03:30 PM	# 451 - 800
03:31 - 04:30 PM	# 801 - 1150
04:31 - 05:30 PM	# 1151 – 1500
05:31 - 06:30 PM	# 1501 – 1920

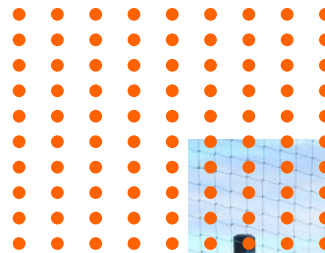
Atletas **AWA** em qualquer horário, desde que apresentando o certificado AWA no celular.

Retire o chip de cronometragem na saída do Bike Check-in

IMPORTANTE!

- Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local;
- O Bike Check-In é obrigatório no sábado e deve ser feito pessoalmente, conforme disposto no regulamento.

- As bikes devem ser posicionadas de acordo com o número disposto no rack, não sendo permitida ajuda de staffs ou terceiros para colocá-las no cavalete;
- A bike deve estar com o adesivo de numeração colado abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo;
- Não será permitido cobrir a bike, apenas câmbio, selim e guidão. Capas inteiras serão removidas pela organização caso utilizadas;
- Nenhum material deve ser deixado no sábado, além da bike, com exceção da sapatilha clipada. Não é necessário trazer o capacete.





TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

14 de abril (domingo) das 05 AM às 6:30 AM

SACOLA DE TRANSIÇÃO – Materiais de prova



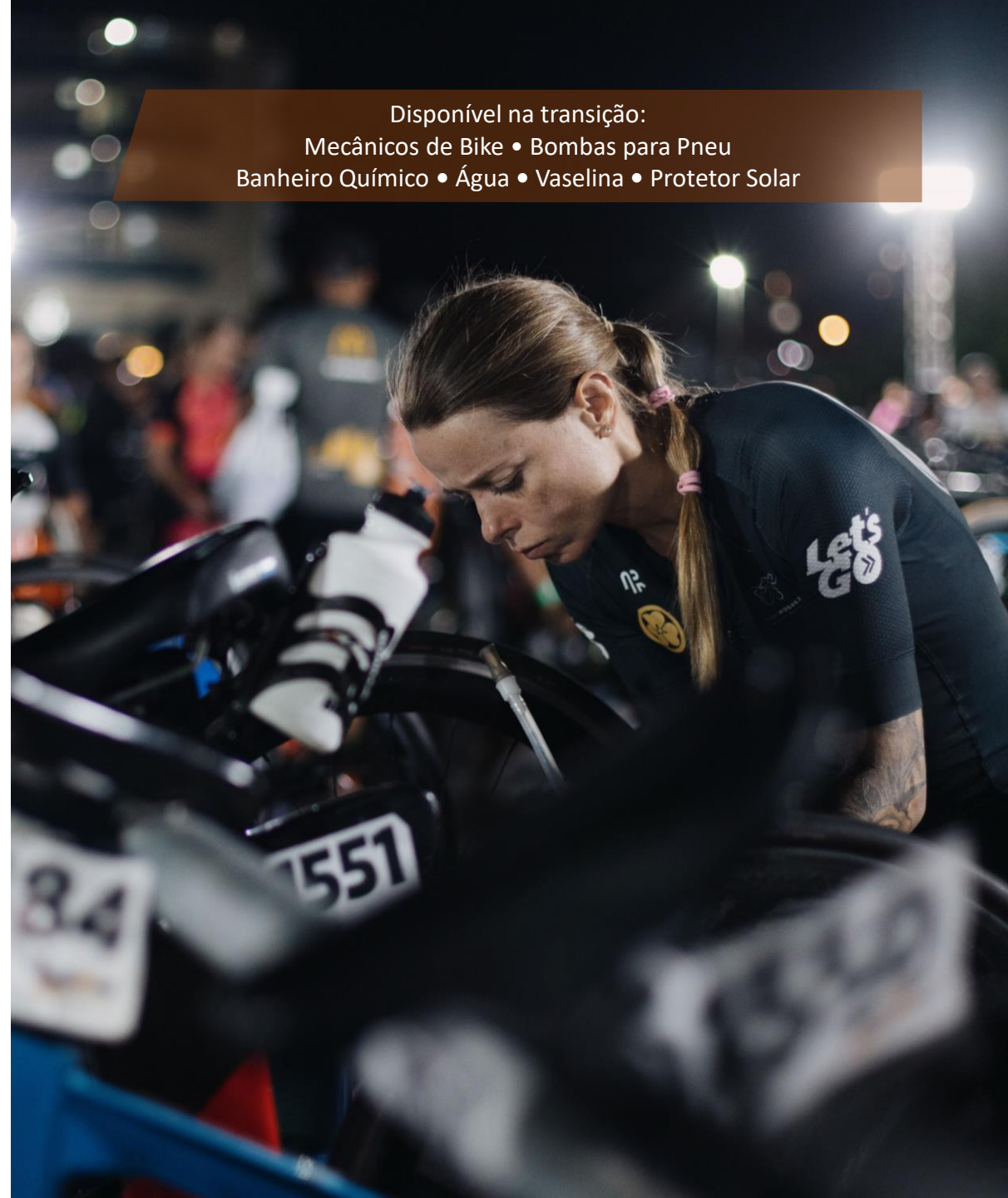
- Posicionar a sacola próximo de sua bike;
- Os itens de corrida podem ser posicionados ao lado da bike;
- Capacetes, sapatilhas e itens de nutrição podem estar posicionados na bike;
- **Após a natação, coloque sua roupa de borracha dentro da sacola;**
- É proibido o uso de mochila ou outro tipo de sacola na área de Transição.

SACOLA BRANCA – Itens pós-prova



- Esta sacola é para itens como blusa de frio, chinelo e outros objetos que o atleta precise após terminar sua prova (*Sugerimos não deixar equipamentos eletrônicos, como celular e chave de carro*);
- **Deixe a sacola na tenda indicada dentro da área de transição;**
- Você terá acesso ao seu material após sua chegada - ou caso abandone a prova – na área de transição.

Disponível na transição:
Mecânicos de Bike • Bombas para Pneu
Banheiro Químico • Água • Vaselina • Protetor Solar



LARGADA

14 de abril (domingo) das 6:30 às 7:00



FORMATO ROLLING START

Os atletas devem se posiciona para a largada de acordo com o seu tempo previsto de natação. Haverá staffs e placas de sinalização com os tempos indicados abaixo.

< 30 MINUTOS	31 - 35 MINUTOS	36 - 40 MINUTOS	41 - 45 MINUTOS	> 45 MINUTOS
-----------------	--------------------	--------------------	--------------------	-----------------



O uso da roupa de borracha será liberado se a temperatura da água estiver igual ou abaixo de 24,5°C.
A confirmação será enviada por e-mail aos atletas e divulgada nas redes sociais no sábado.

A roupa de borracha deve ser colocada dentro da sacola LARANJA de Transição, após a natação.

O atleta que, por qualquer motivo, NÃO LARGAR ou abandonar a natação deve comunicar a Organização IMEDIATAMENTE. (CONTATO@ULSP.COM.BR)

• **PLANO B** (Caso a natação seja cancelada) - Largada das bikes em time trial às 7:00 AM

PERCURSO NATAÇÃO

TEMPO LIMITE • 1 hora e 10 minutos

O atleta que ultrapassar este tempo para completar o percurso da natação receberá um DNF.

A Organização reserva-se o direito de retirar os atletas que excederem o tempo de corte estabelecido.

Não haverá staff para auxiliar na retirada da roupa de borracha.

Após a natação, na T1, coloque sua roupa de borracha dentro da sacola laranja





PERCURSO CICLISMO

TEMPO LIMITE • 5 horas

O atleta que ultrapassar este tempo para completar o percurso de natação + transição + ciclismo receberá um DNF. A Organização reserva-se o direito de retirar os atletas que excederem o tempo de corte estabelecido.

CORTE INTERMEDIÁRIO • km 71 • 11:11 AM

O atleta que não atingir o km 71 até às 11:11 AM, será desclassificado e deverá deixar o percurso.

APOIO MECÂNICO • Km 36,5 / Km 52,2 e dentro da Área de Transição

POSTOS DE HIDRATAÇÃO
a cada 15km \cong

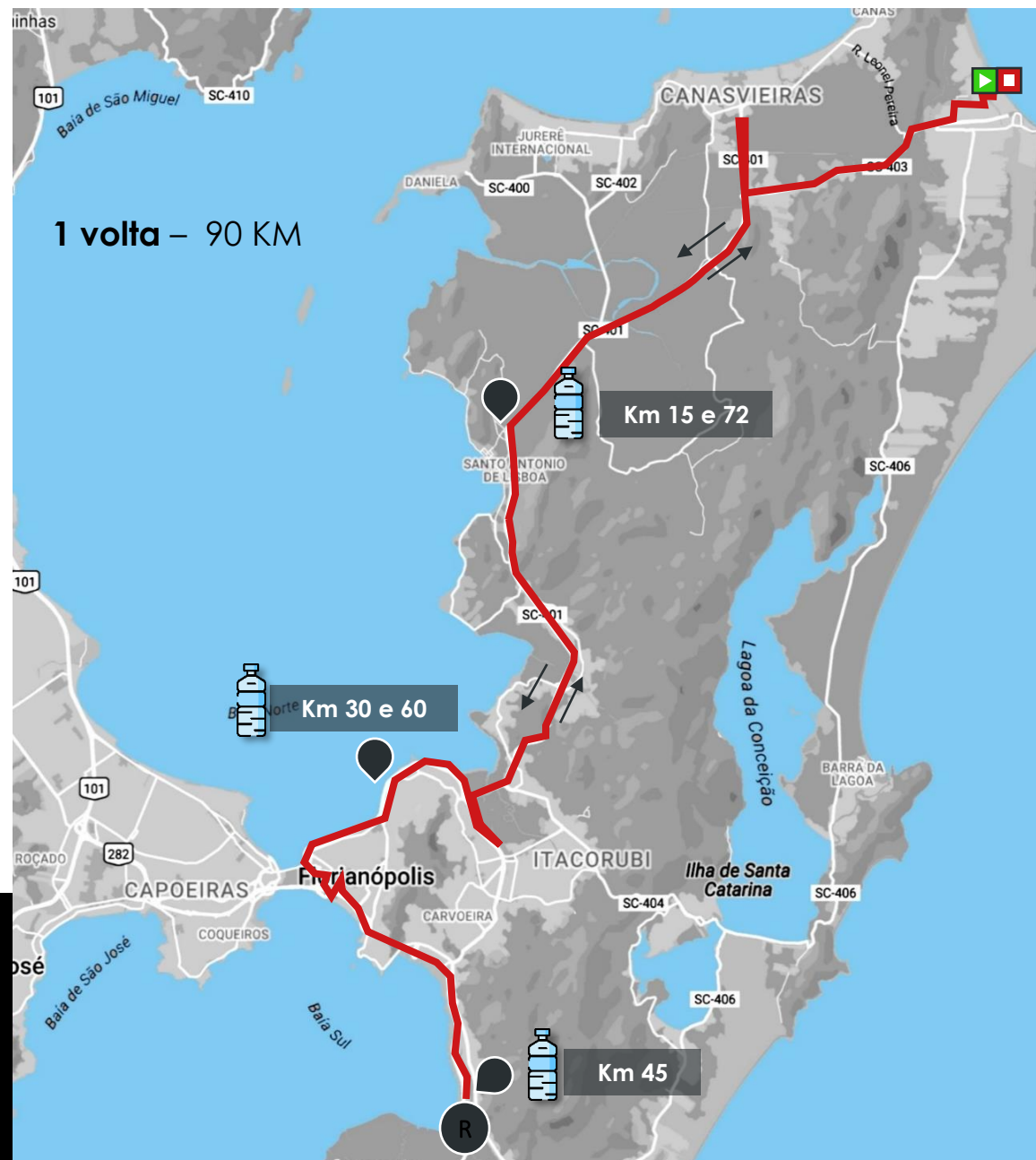
- ÁGUA (SQUEEZE BRANCO)
- ISOTÔNICO HYDROLITE DUX (SQUEEZE LARANJA)
- BANANA
- BANHEIRO QUÍMICO

ÁREA DE DESCARTE • 100m antes e 300m depois do posto

PENALTY BOX
Na entrada da
Transição

Penalidades durante o percurso de Bike serão cumpridas no Penalty Box (PB), dentro da área de transição. É responsabilidade do atleta reportar a penalidade no PB disponível. Não parar no PB resultará em desclassificação.

Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack quando chegarem para a T2





PERCURSO CORRIDA

TEMPO LIMITE • 8 horas

Cada atleta terá 8 horas para completar todo o percurso da prova.
O atleta que exceder este tempo receberá um DNF.

Haverá empulseiramento nas passagens de controle de voltas • 3 pulseiras.

É proibida a entrada de acompanhante(s) junto com o atleta no funil e pórtico de chegada. Quem o fizer será desclassificado, conforme previsto no regulamento.

POSTOS DE HIDRATAÇÃO
a cada 2,5km \cong

P1 - Km 1.4 | 8 | 13.7
P2 - Km 3.8 | 10.4 | 17
P3 - Km 5.4 | 12 | 18.7

ÁGUA • ISOTÔNICO HYDROLITE DUX
• BANANA • SAL (sachê)
BANHEIRO QUÍMICO

ÁREA DE DESCARTE • 10m antes e 50m depois do posto





REGRAS GERAIS

Pedale sempre à direita
Ultrapasse pela esquerda.



VÁCUO PROIBIDO



12 metros (distância mínima) – 6 bikes
25 segundos para completar ultrapassagem



PENALIZAÇÕES

Cartão
Azul

- Vácuo
 - Descarte incorreto
- 5 MINUTOS NO PENALTY BOX

Cartão
Amarelo

- Bloqueio de passagem
 - Correr/pedalar sem camiseta
 - Ajuda externa
 - Equipamento de som
- 30 SEGUNDOS NO PENALTY BOX

Cartão
Vermelho

- Equipamento de som verificado posteriormente
 - Não parar no Penalty Box
 - 3 cartões azuis
 - Desacato
- DESCLASSIFICAÇÃO

PENALTY BOX na entrada da Transição

Cada atleta é responsável sua por parada no Penalty Box. Os árbitros do PB não notificam ou direcionam atletas para o espaço, eles apenas fiscalizam o cumprimento da penalização.

Enquanto estiver no PB o atleta é proibido usar o banheiro, fazer ajustes no equipamento, ou qualquer tipo de manutenção na bike, e trocar de roupa.

TÊNIS PROIBIDOS

- Adidas Adizero Prime X / Adizero Prime X Strung
- Asics SUPERBLAST
- New Balance FuelCell SuperComp Trainer



BIKE CHECK-OUT

14 de abril (domingo) da 01 PM às 04 PM
Local: Transição (Oceania Park)

- Para realizar o bike check-out o atleta deverá estar com a pulseira de atleta e apresentar seu chip de cronometragem.
- Caso não possa realizar pessoalmente o bike check-out, um terceiro deve apresentar o ticket de bike check-out (entregue junto ao kit da prova) e o chip de cronometragem.

A não devolução do chip de cronometragem implicará na cobrança de uma taxa de 300 REAIS para reposição do dispositivo.

Tanto a bike como os materiais de prova serão liberados somente mediante entrega do chip e/ou pagamento da taxa.

IMPORTANTE – Achados e Perdidos

Caso algum material seja encontrado fora da área dos atletas, ele será levado e disponibilizado para busca durante o bike check-out e também durante a Premiação.



CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Divulgação dos Resultados

14 de abril (domingo) às 05 PM
Oceania Park (IRONMAN Village) - SAC

**Ressaltamos que os resultados do IRONMAN Tracker
não são oficiais**

CONTESTAÇÕES

Local: Estande do SAC – IRONMAN Village (Oceania Park)
Das 05 PM às 5:30 PM

*Caso haja alguma divergência, o atleta deve se dirigir aos coordenadores de arbitragem disponíveis durante este período.
Após esse prazo, não serão aceitas alterações na classificação geral.*

Premiação

14 de abril (domingo) às 07 PM
Oceania Park (Food Park)

Serão premiados com troféus os 5 primeiros colocados de cada categoria e Triclubs



ROLAGEM DE VAGAS

Mundial de IRONMAN 70.3
Taupo – Nova Zelândia
14 e 15 de dezembro 2024

14 de abril (domingo) às 08 PM
Local: Oceania Park (Food Park)

30 VAGAS • Masculino e Feminino
+ 15 vagas extras exclusivas para mulheres

A distribuição final de vagas será publicada
no site oficial após a largada.

• INSCRIÇÃO: € 650.00 + taxas

O pagamento da inscrição deverá ser efetuado imediatamente após o aceite, sendo feito EXCLUSIVAMENTE com CARTÃO DE CRÉDITO.



**Os atletas devem estar presentes até o final da rolagem.
Uma vez aceita a vaga, não é possível desistência.**

IMPORTANTE !!

O valor da inscrição será debitado em Euros. Por isso, sugerimos aos interessados que entrem em contato com seu banco antecipadamente informando que será realizada uma COMPRA ONLINE INTERNACIONAL, agilizando o processo de inscrição. ATENÇÃO: Pix, cartões de débito ou dinheiro não serão aceitos.



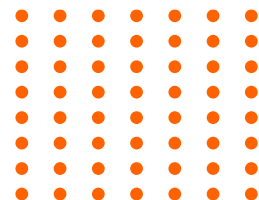
NEVER FORGET **YOUR RACE**



GUARDE OS MELHORES MOMENTOS PARA SEMPRE

Compre as fotos oficiais em www.finisherpix.com.br

@finisherpix





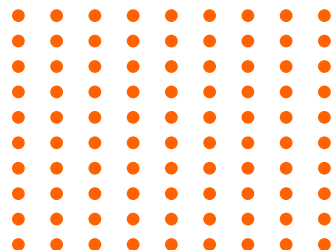
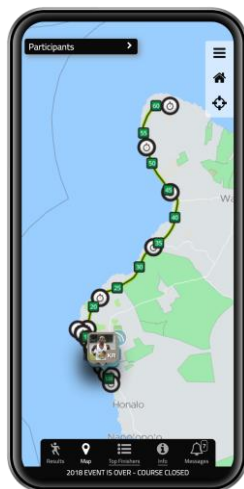
O app **IRONMAN Tracker** é a melhor forma para acompanhar os atletas. A lista de inscritos é atualizada no sábado, véspera da prova.

IMPORTANTE!

Os resultados do **IRONMAN Tracker** não são oficiais. Os atletas devem checar seus tempos e parciais a partir das 5 PM no painel de resultados localizados no IRONMAN Village

AVISE SUA TORCIDA

PARA ACOMPANHAR
SUA PROVA



·TITLE SPONSOR·



·PATROCÍNIO·

Track & Field



·CO-PATROCÍNIO·



PACCO



·APOIO·



·ORGANIZAÇÃO·



ANYTHING IS POSSIBLE™

Itaú BBA IRONMAN 70.3 FLORIANÓPOLIS

14 de Abril de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN

Itaú BBA IRONMAN BRASIL FLORIANÓPOLIS

19 de Maio de 2024



3.8KM SWIM • 180.2KM BIKE • 42.2KM RUN

Itaú BBA IRONMAN 70.3 Rio de Janeiro

23 de Junho de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN

Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza *

25 de Agosto de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN

Itaú BBA IRONMAN 70.3 SÃO PAULO *

22 de Setembro de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN

*INSCRIÇÃO INDIVIDUAL OU REVEZAMENTO

Itaú BBA TRIDAY Series Sorocaba

28 de Julho de 2024



SUPER SPRINT: 375M SWIM • 10KM BIKE • 2.5KM RUN

SPRINT: 750M SWIM • 20KM BIKE • 5KM RUN

Itaú BBA TRIDAY Series Sorocaba

03 de Novembro de 2024



STANDARD: 1.5KM SWIM • 40KM BIKE • 10KM RUN

(INSCRIÇÃO INDIVIDUAL OU REVEZAMENTO)



IRONMAN®

70.3®  **FLORIANÓPOLIS**
SANTA CATARINA

@brasilironman
@unlimitedsports

#IM703Floripa