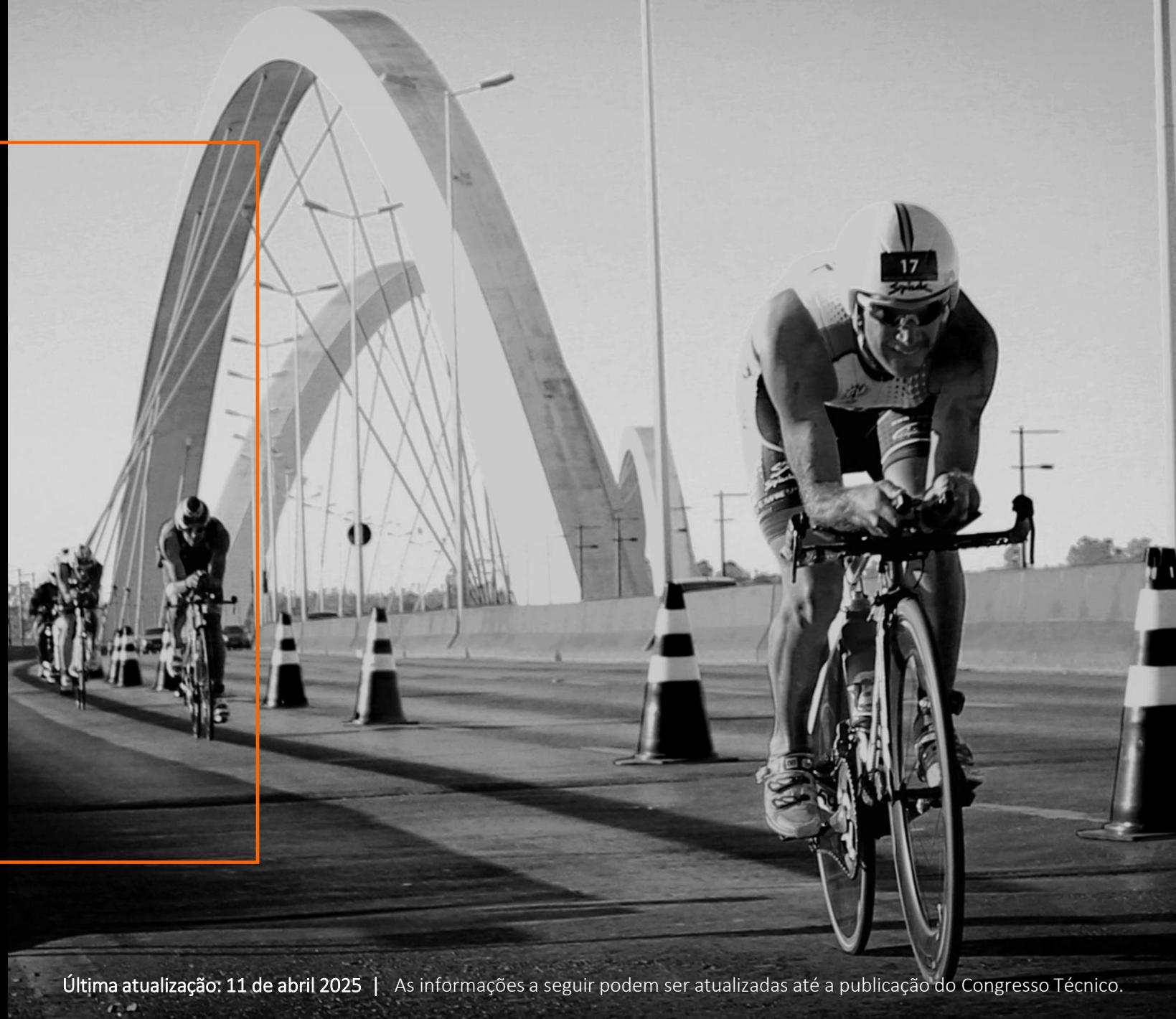




13 de ABRIL

GUIA DO ATLETA



BOAS-VINDAS!

Olá, triatletas!

A temporada 2025 tem tudo para entrar para a história! Começamos os trabalhos na cidade sede do primeiro IRONMAN 70.3 realizado no país. Brasília, nossa capital federal, situada no coração do Brasil, retorna ao calendário trazendo as melhores expectativas possíveis: uma disputa de altíssimo nível, que marca também a volta dos atletas profissionais a todas as provas do circuito IRONMAN no país; e casa cheia, com a presença de 1.500 atletas, um recorde para a etapa, ainda mais considerando que vagas para a prova se esgotaram em menos de 3 dias após a abertura das inscrições, o que demonstra a força do triatlo nacional.

Desejamos à todos uma excelente prova e um 2025 repleto de conquistas!



CARLOS GALVÃO - CEO

ARENA



PROGRAMAÇÃO

QUI 10

- | | | |
|---------------|-----------------|--------------------|
| 14:00 – 19:00 | IRONMAN Village | Pontão do Lago Sul |
| 14:00 – 18:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |

SEX 11

- | | | |
|---------------|--|-----------------------|
| 09:00 – 19:00 | IRONMAN Village | Pontão do Lago Sul |
| 09:00 – 18:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |
| 16:00 – 17:00 | Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico | SAC – IRONMAN Village |

SAB 12

- | | | |
|---------------|---|---|
| 08:00 | IRONKIDS | Pontão do Lago Sul |
| 08:30 – 19:00 | IRONMAN Village | Pontão do Lago Sul |
| 09:00 – 12:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |
| 09:30 | Plantão de Dúvidas exclusivo e obrigatório para atletas PRO | Palco de Premiação - Pontão do Lago Sul |
| 10:30 | Coletiva de Imprensa | Palco de Premiação - Pontão do Lago Sul |
| 12:00 – 13:00 | Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores | SAC – IRONMAN Village |
| 13:00 – 18:00 | Bike Check-In – de acordo com nº de peito | Transição – Pontão do Lago Sul |

PROGRAMAÇÃO

DOM 13

05:00 – 06:25	Acesso dos atletas à Área de Transição	Transição – Pontão do Lago Sul
06:30	Largada PRO - Masculino	Pontão do Lago Sul
06:35	Largada PRO - Feminino	Pontão do Lago Sul
06:45 – 07:15	Largada Amadores – Categorias de Idade	Pontão do Lago Sul
07:30 – 17:00	IRONMAN Village	Premiação – Pontão do Lago Sul
11:00	Premiação Top 3 Geral - Masc e Fem	Chegada – Pontão do Lago Sul
12:30 – 15:30	Bike Check-Out / Achados e Perdidos	Transição – Pontão do Lago Sul
17:00 – 17:30	Resultados Oficiais / Contestações	Premiação – Pontão do Lago Sul
18:00	Premiação Top 5 por categoria e TriClubs	Premiação – Pontão do Lago Sul
19:00	Rolagem de Vagas – Mundial 2025	Premiação – Pontão do Lago Sul

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

Sua segurança é nossa principal preocupação. Dentro das instalações do IRONMAN Village, montado no Pontão do Lago Sul, 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. Você não deve avançar na água enquanto estiver segurando um caiaque, prancha de paddle ou barco próximo. Avançar dessa forma resultará em desclassificação (DQ).

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.

ENTREGA DE KITS

IRONMAN Village – Pontão do Lago Sul

QUI 10 - das 14:00 às 18:00

SEX 11 - das 09:00 às 18:00

SAB 12 - das 09:00 às 12:00

É OBRIGATÓRIO

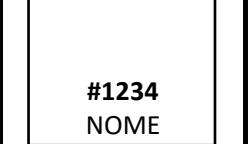
- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto
- ✓ Agendar o horário para retirada - [CLIQUE AQUI](#)

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

- ✓ Pagar a Taxa da Federação local (*Day Use*) - [PAGUE AQUI](#)
- ✓ Assinar o Termo Médico Online
 - [Link para BRASILEIROS](#)
 - [Link para ESTRANGEIROS](#)



ITENS DO KIT

	PULSEIRA Deve ser usada até a rolagem de vagas para o Mundial		NÚMERO DE PEITO Uso obrigatório apenas na corrida
	TOUCA Uso obrigatório na natação		TATUAGEM Deve ser aplicada antes da largada
	ADESIVO DE CAPACETE Aplicação sempre na parte FRONTAL		ADESIVO DE BIKE Aplicação abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo
	SACOLA DE TRANSIÇÃO Para o material de ciclismo e corrida		SACOLA BRANCA Para roupas secas, itens que você removerá antes da largada da natação ou itens que possa precisar na linha de chegada.
	ADESIVOS Para seus pertences e sacolas		TICKET BIKE CHECK OUT Para retirada da bike por terceiros – Deixar com uma pessoa de confiança

IMPORTANTE

Conforme descrito no regulamento, a entrega de kits é um procedimento presencial, portanto, se você pretende fazer a prova, não existe a possibilidade de entrega do kit para terceiros.

O atleta que não retirar seu kit nos dias e horários estabelecidos não poderá fazer a prova.

É proibido transferir o kit. O atleta que o fizer será suspenso, conforme previsto no regulamento.

O Chip de cronometragem será entregue no Bike Check-in

CONGRESSO TÉCNICO



[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#)

O vídeo será publicado até QUI 10

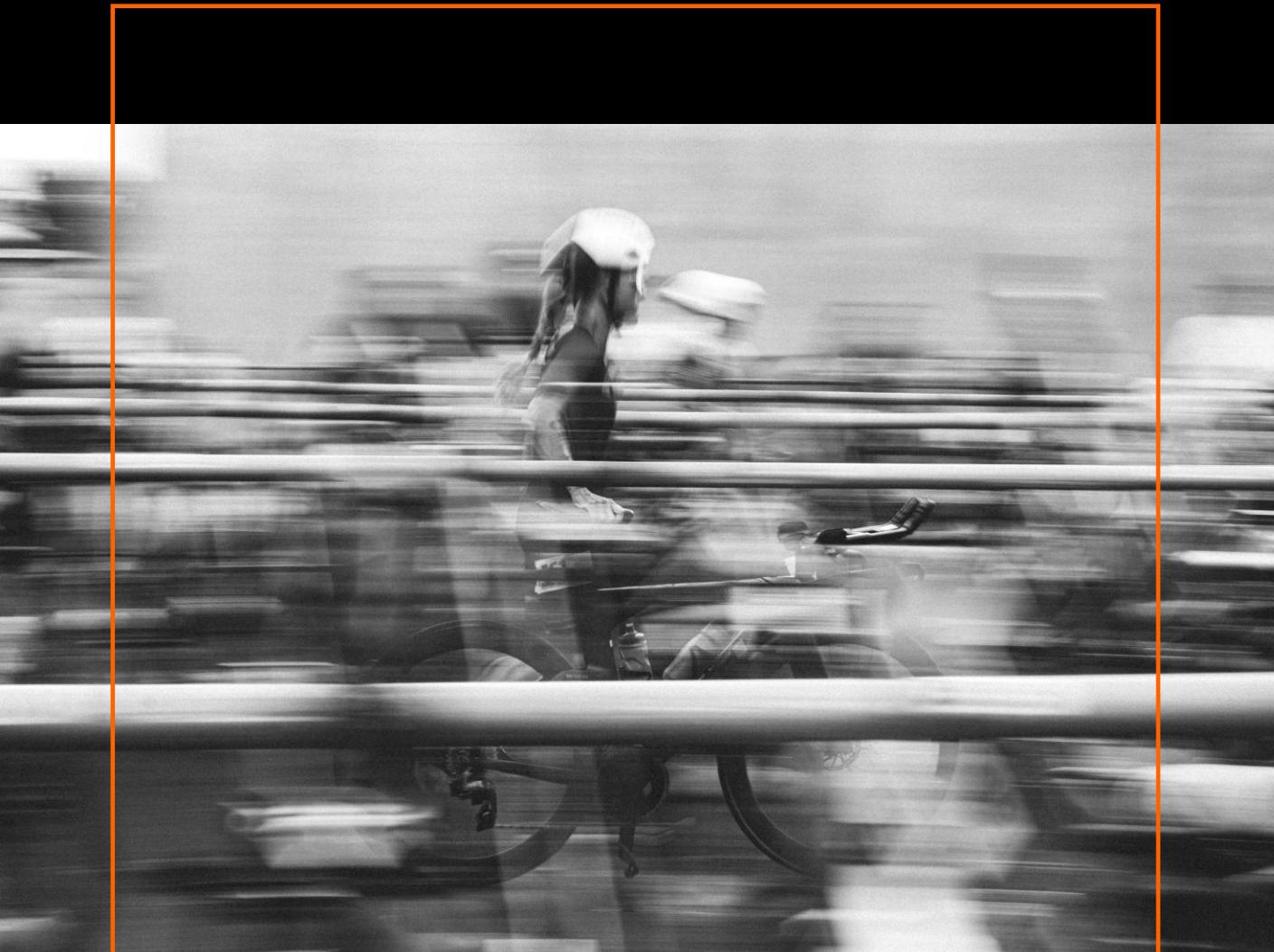
**ASSISTIR AO CONGRESSO TÉCNICO
É OBRIGATÓRIO**

**PLANTÃO DE DÚVIDAS
SOBRE O CONGRESSO TÉCNICO**

SAC – IRONMAN Village
SEX 11 - das 16:00 às 17:00
SAB 12 - das 12:00 às 13:00

**PLANTÃO DE DÚVIDAS
OBRIGATÓRIO E EXCLUSIVO PARA ATLETAS PROFISSIONAIS**

Palco de Premiação – Pontão do Lago Sul
SAB 12 - 09:30



BIKE CHECK-IN

SAB 12 - Área de Transição
Pontão do Lago Sul

De acordo com Nº de Peito

01 PM – 02 PM	0001 – 0350
02 PM – 03 PM	0351 – 0700
03 PM – 04 PM	0701 – 1050
04 PM – 05 PM	1051 – 1400
05 PM – 06 PM	1401 - 1800

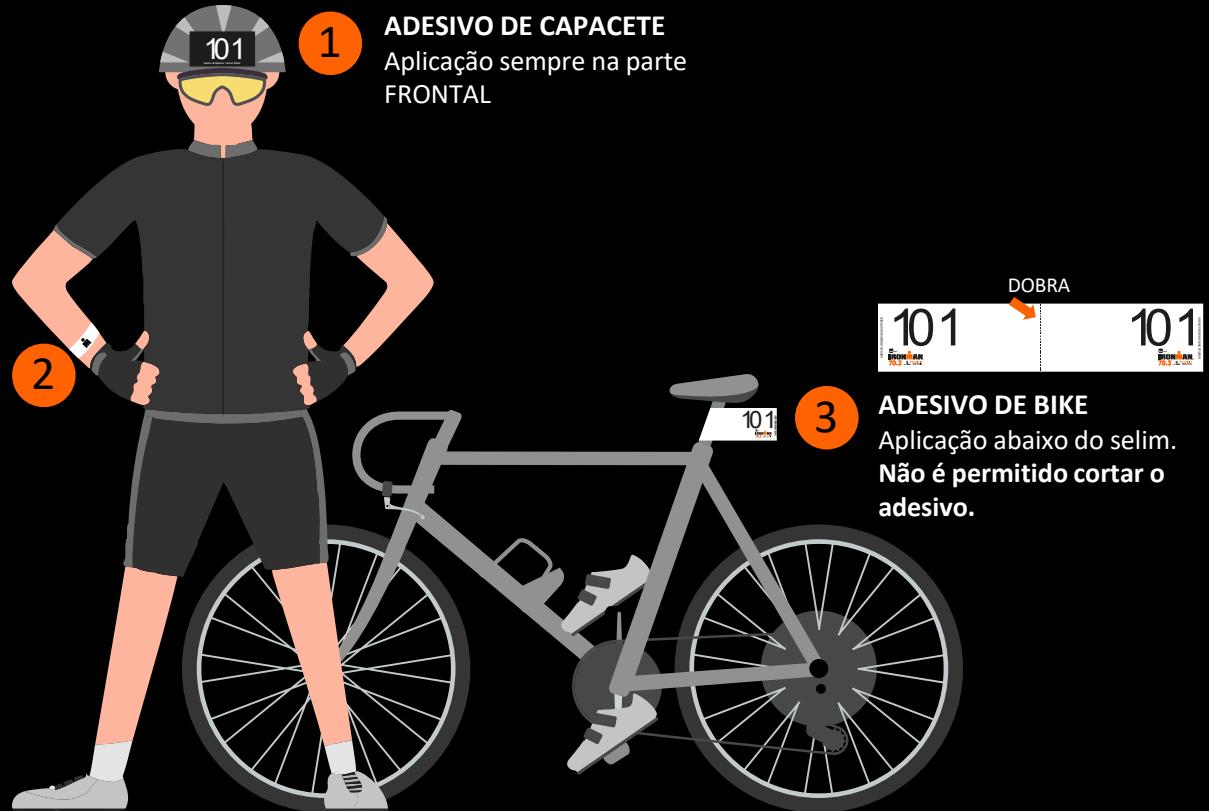
Atletas PRO e AWA em qualquer horário, desde que apresentando o certificado no celular

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

O Bike Check-In é obrigatório no sábado e deve ser feito pessoalmente pelo atleta. Quem não o fizer, não poderá participar da prova, conforme disposto no regulamento.



PULSEIRA
Deve ser usada até a rolagem de vagas para o Mundial. Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.



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;

Não será permitido cobrir a bike por completo, 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.

TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

DOM 13 - das 05:00 às 06:25
Pontão do Lago Sul

Lembre-se de trazer seu chip, touca e demais pertences não deixados durante o bike check-in

SACOLA DE TRANSIÇÃO Materiais de prova

Posicionar a sacola próximo de sua bike;

Os itens de corrida podem ser posicionados ao lado da bike. Capacete, 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.

Esta sacola será devolvida ao atleta no bike check-out.



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;

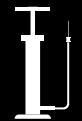


Você terá acesso ao seu material após sua chegada ao sair da área de alimentação; Caso abandone a prova, você encontrará a sacola na saída da área de recuperação.

Dentro da área de Transição teremos disponível:



MECÂNICOS
DE BIKE



BOMBAS PARA
PNEU



BANHEIROS



ÁGUA



PROTETOR SOLAR e
VASELINA

LARGADA | DOM 13

06:30 Atletas PRO - MASC

06:35 Atletas PRO - FEM

06:45 – 07:15 Atletas Amadores (Age Group)

FORMATO ROLLING START

Os atletas devem se posicionar 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 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 07:00



O uso da roupa de borracha será liberado se a temperatura da água estiver igual ou abaixo de **24,5 °C** para atletas amadores e **21,9 °C** para atletas PRO.

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.

PERCURSO NATAÇÃO

1,90 KM | 1 volta



TEMPO DE CORTE - 1 hora e 10 min

O percurso de natação será fechado 1 hora e 10 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 1 hora e 10 minutos para completar o percurso de natação, independentemente de quando iniciar a prova. Qualquer atleta que demorar mais de 1 hora e 10 minutos para completar o percurso de natação e não terminar antes do fechamento do percurso será removido da prova e receberá DNF (Did Not Finish). Qualquer atleta que demorar mais de 1 hora e 10 minutos para completar a natação, mas estiver à frente do fechamento do percurso de natação e continuar até a linha de chegada, receberá NC (Não Classificado).

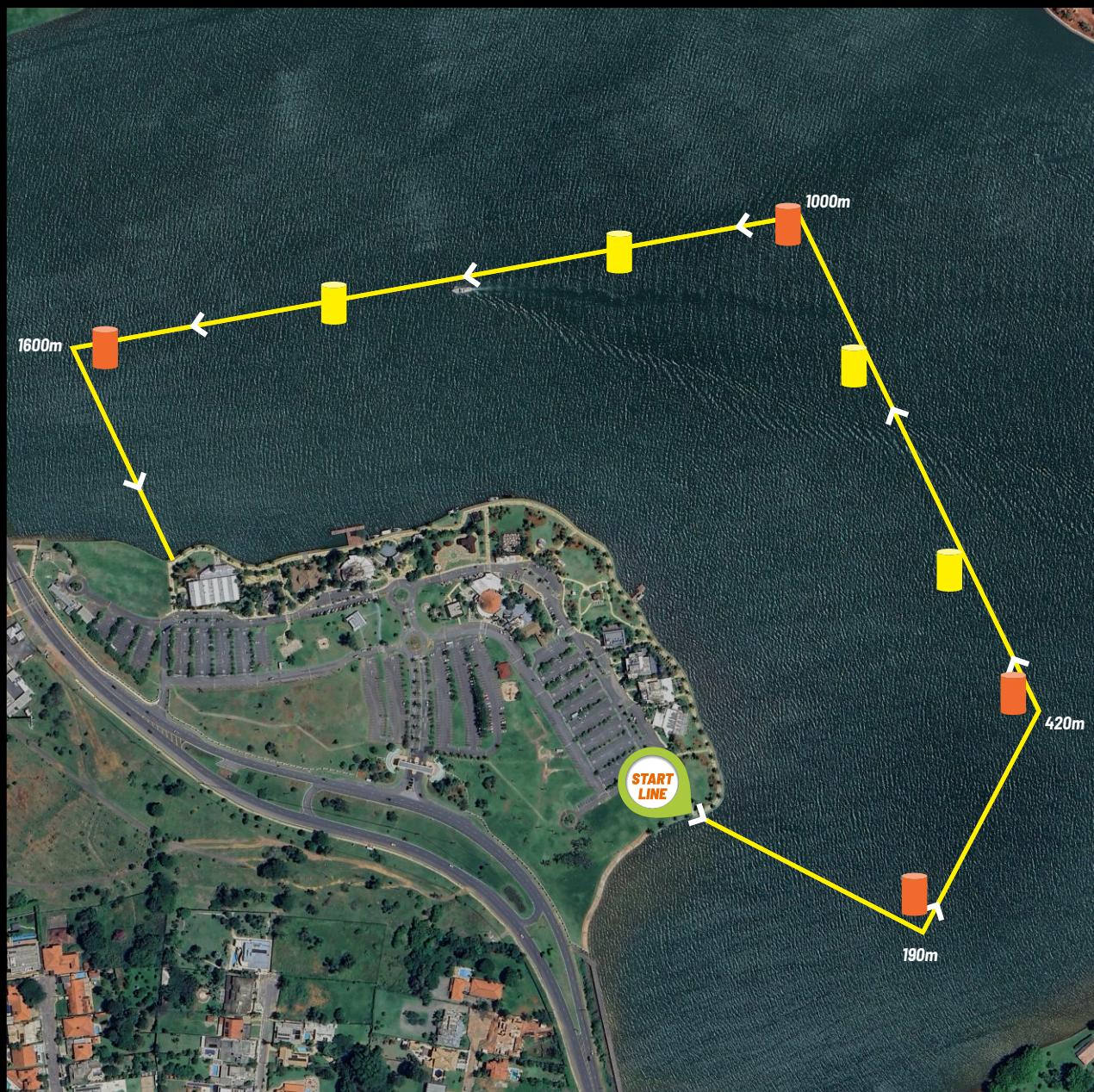


BÓIAS DE VÉRTICE - OMBRO ESQUERDO



BÓIAS INTERMEDIARIAS – POR AMBOS LADOS

ATENÇÃO! Não haverá staff para auxiliar na retirada da roupa de borracha



PERCURSO CICLISMO

90 KM | 2 voltas



TEMPO DE CORTE – 5 horas



CORTE INTERMEDIÁRIO – Km 76 | 11:56 AM

O percurso de bicicleta será fechado 5 horas após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta ou equipe de revezamento terá 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, independentemente de quando iniciar a natação. Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta e não atingir o fechamento final do percurso de bicicleta será removido da prova e receberá DNF (Did Not Finish). Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, mas estiver à frente do fechamento final do percurso de bicicleta e continuar até a linha de chegada, receberá NC (Não Classificado). Cortes intermediários adicionais são determinados pela organização da prova e são os seguintes: km 76 às 11h56. Qualquer atleta que não cumprir os tempos limite intermediários não poderá continuar e receberá um DNF (Did Not Finish).

POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 15km ≈

P1 = Km 15 | 59,5

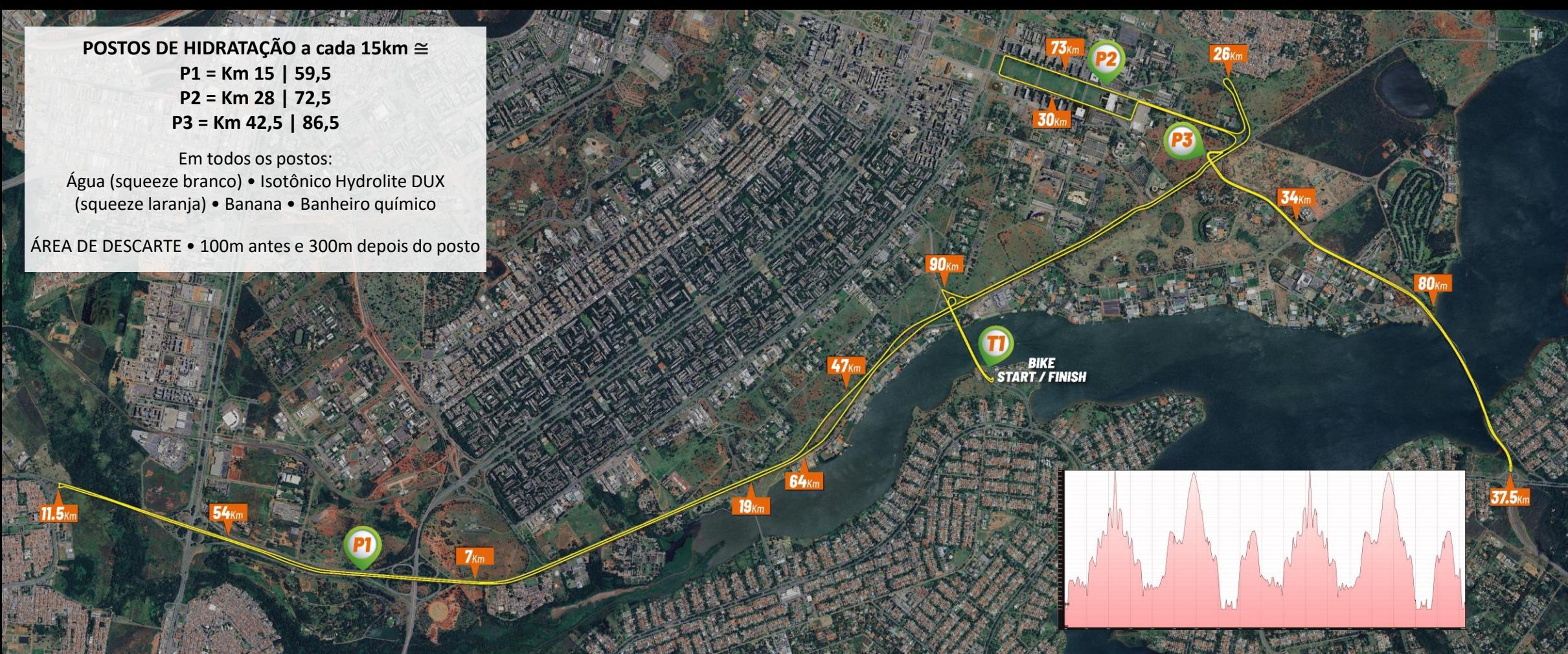
P2 = Km 28 | 72,5

P3 = Km 42,5 | 86,5

Em todos os postos:

Água (squeeze branco) • Isotônico Hydrolite DUX (squeeze laranja) • Banana • Banheiro químico

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



ATENÇÃO CICLISTAS!



Pedale sempre à direita
Ultrapasse pela esquerda

VÁCUO PROIBIDO



12 metros (distância mínima)
Completar a ultrapassagem em 25 segundos



APOIO MECÂNICO

Dentro da área de transição e
circulando no percurso

Reforçamos que os mecânicos buscam auxiliar os atletas o mais breve possível, entretanto, não é responsabilidade da Organização nenhum tipo de reparo durante a prova. É importante que os atletas saiam com autonomia mínima para manutenção básica de sua própria bike.

Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack, na T2.

PERCURSO CORRIDA

21,1 KM | 3 voltas

Controle de voltas : 3 pulseiras



TEMPO DE CORTE – 8 horas e 30 min

O percurso de corrida será fechado 8 horas e 30 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 8 horas para completar todo o percurso. Qualquer atleta que demorar mais de 8 horas e 30 munitos para completar o percurso completo e não terminar antes do fechamento do percurso de corrida receberá DNF (Did Not Finish). Qualquer atleta que demorar mais de 8 horas e 30 minutos para completar o percurso completo, mas cruzar a linha de chegada antes do fechamento do percurso de corrida, receberá NC (Não Classificado) nos resultados da prova e não será elegível para prêmios de faixa etária ou vagas para o Campeonato Mundial.



PENALIZAÇÕES

Cartão
Azul

- Vácuo
- Descarte incorreto

2 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

- Não parar no Penalty Box
- 3 cartões azuis
- O atleta que reportar um cartão amarelo em vez de um cartão azul será desclassificado."
- Desacato

DESCLASSIFICAÇÃO

**Penalidades durante o percurso de ciclismo serão cumpridas no
Penalty Box (“PB”) - localizado antes da entrada da Área de Transição**

Cada atleta é responsável por sua própria 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, trocar de roupa e fazer ajustes no equipamento ou qualquer tipo de manutenção na bike;

As penalidades da corrida são aplicadas no próprio percurso da corrida

Após receber o cartão, o atleta penalizado deverá parar imediatamente, cumprindo sua punição juntamente ao árbitro que aplicou a penalização. Depois disso, será liberado para correr.

Tênis Proibidos

Alguns modelos de tênis de corrida são proibidos. A restrição faz parte de uma política global da WTC, sendo válida tanto para atletas profissionais como amadores.

Os atletas que fizerem o percurso da corrida com estes tênis serão desclassificados.

Para mais informações a respeito dos modelos, verifique o link a seguir:

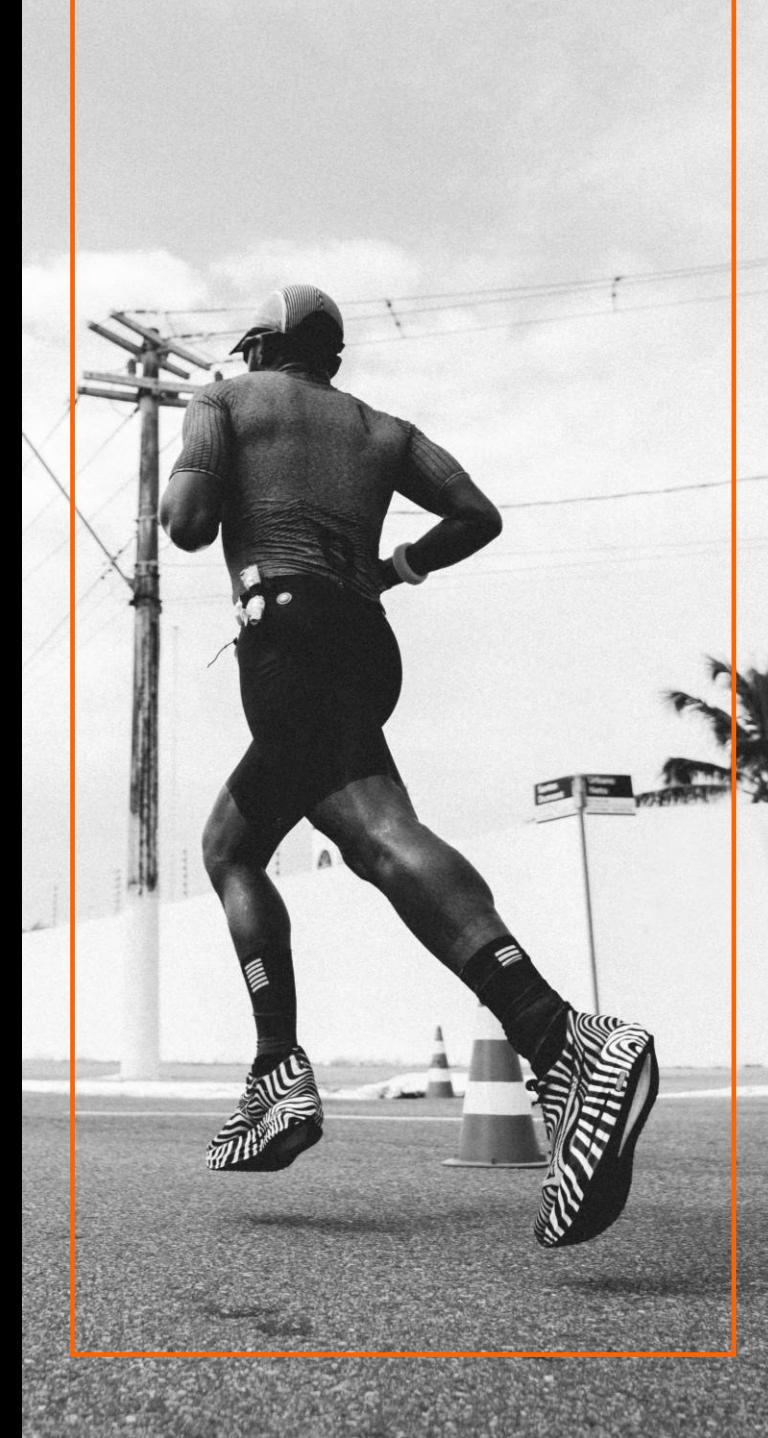
[Prohibited Running Shoes \(ironman.com\)](http://Prohibited Running Shoes (ironman.com))

Atenção acompanhantes e familiares!

É proibida a entrada de acompanhante(s), incluído animais de estimação, junto com o atleta no funil e pórtico de chegada. O atleta que descumprir o regimento será desclassificado, conforme previsto no regulamento.

Tempo limite de prova

A Organização do IRONMAN se reserva o direito de retirar atletas do percurso que excedam qualquer limite de tempo estabelecido para o percurso.





Atenção triatletas e produtores de conteúdo!

É TERMINANTEMENTE PROIBIDA a presença de fotógrafos não credenciados, produtores de vídeos, **DRONES** e qualquer tipo de veículo não oficial (incluindo skate, patinete, monociclo, bicicleta, moto, patins e carro) dentro do percurso.

Essa medida reforça nosso compromisso em oferecer segurança e uma experiência única para todos os participantes regularmente inscritos. O descumprimento pode acarretar na desclassificação do atleta.

BIKE CHECK-OUT

DOM 13 - das 12:30 às 15:30

Área de Transição – Pontão do Lago Sul

Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.

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 o bike check-out pessoalmente, um terceiro pode fazer a retirada desde que apresente 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 350 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.

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.



RESULTADOS OFICIAIS DOM 13 – 17:00

Os resultados oficiais serão atualizados e confirmados no domingo às 17:00 no aplicativo **IRONMAN TRACKER**

Os tempos publicados antes das 17:00 representam apenas uma estimativa já que ainda não passaram pela revisão e apuração da comissão de arbitragem, que irá confirmar eventuais penalizações.

CONTESTAÇÃO

Caso haja alguma divergência nos resultados divulgados após a apuração, o atleta deve se dirigir aos coordenadores de arbitragem ao lado do Palco de Premiação, das 17:00 às 17:30. Após esse prazo, não serão feitas alterações na classificação geral.

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



PREMIAÇÃO
DOM 13 – 18:00
Pontão do Lago Sul

CERIMÔNIA DE ROLAGEM DE VAGAS

DOM 13 – 19:00

Pontão do Lago Sul

45 VAGAS - Masculino e Feminino
+ 25 vagas extras exclusivas para mulheres

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

VALOR DA INSCRIÇÃO: 700 Euros + taxas

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

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.

IMPORTANTE! Conforme previsto no regulamento, os atletas devem confirmar pessoalmente a vaga durante a cerimônia. Uma vez aceita a vaga, não é possível desistência - a vaga não pode retornar para a rolagem.

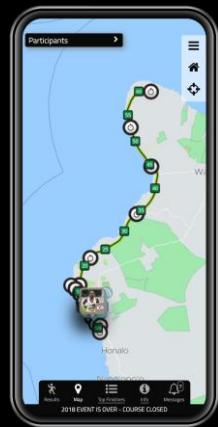


8 e 9 de novembro de 2025

DICAS IMPORTANTES

GUIA DA TORCIDA - CLIQUE AQUI

Confira no link acima informações relevantes, como horários, locais e acessos, para que seus familiares e amigos possam acompanhar os melhores momentos da prova!



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





NEVER FORGET YOUR RACE



IRONMAN.
OFFICIAL PHOTOGRAPHER

ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:
www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
@finisherpix #finisherpix

GUARDE OS MELHORES MOMENTOS PARA SEMPRE

Compre as fotos oficiais em www.finisherpix.com

@finisherpix #finisherpix

CHECK LIST

ITENS PESSOAIS

- Documento oficial com foto (RG, CNH, Passaporte)
- Comprovante de inscrição
- Comprovante de pagamento Day Use / Carteirinha da Federação
- Passagem Aérea
- Voucher da hospedagem

OUTROS

- Serviço de transporte/montagem/desmontagem bike
- Verificar transfer/transporte para largada (se for o caso)
- Verificar horários e itens para o bike/sacolas check-in
- Relógio GPS

NATAÇÃO

- Macaquinho
- Maiô ou sunga
- Óculos de natação (incluindo 01 reserva)
- Touca da prova
- Chip de cronometragem (entregue após o bike check-in)
- Roupa de Neoprene (verificar liberação)
- Toalha
- Vaselina e Protetor Solar
- Tampões de ouvido/nariz

CICLISMO

- Capacete
- Sapatilha
- Meia
- Óculos de sol
- Caramalhola para água ou similares
- Kit para reparos - bike
- Câmara ou pneu reserva
- Hidratação (géis e outros)
- Protetor Solar

CORRIDA

- Tênis
- Meia reserva
- Boné ou viseira
- Óculos de sol
- Porta número de peito ou alfinetes
- Hidratação (géis e outros)
- Protetor Solar



BOA PROVA!

www.ironmanbrasil.com.br
@brasilironman
#IM703Brasilia