



08 DE MARÇO

## GUIA DO ATLETA

Última atualização: 13 de fevereiro 2025

As informações a seguir podem ser atualizadas até a publicação do Congresso Técnico.



## Bem-vindos!

Olá, triatletas!

É com grande entusiasmo que damos as boas-vindas à primeira edição do Nubank Ultravioleta IRONMAN 70.3 Curitiba - Paraná, um marco importante para o triathlon no Brasil. Pela primeira vez, a capital paranaense recebe uma prova IRONMAN 70.3, em uma cidade que respira esporte, reúne uma das maiores comunidades de triatletas do país e oferece uma estrutura urbana diferenciada para a prática esportiva.

Curitiba estreia no calendário com uma proposta moderna, desafiadora e ao mesmo tempo acolhedora. A prova foi cuidadosamente desenhada para proporcionar uma experiência de alto nível, aliando performance, segurança e o cenário único de uma cidade reconhecida por sua organização, áreas verdes e qualidade de vida.

As expectativas são altas para este evento inédito, que nasce com o objetivo de se consolidar como uma referência no circuito e de criar uma conexão duradoura com atletas de todo o Brasil e do exterior. Esperamos que cada participante viva uma experiência memorável e faça parte da história da estreia do Nubank Ultravioleta IRONMAN 70.3 Curitiba - Paraná.

CARLOS GALVÃO – CEO

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# MAPA DE ARENA

## VENUE MAP

PINK: CICLISMO | BIKE COURSE  
AMARELO: CORRIDA | RUN COURSE

ÁREA DE RECUPERAÇÃO | RECOVERY ZONE

ÁREA MÉDICA | MEDICAL CENTER

IRONMAN VILLAGE

CENTRO DE EVENTOS  
POSITIVO

CHEGADA  
FINISH LINE

LAGO DO  
PARQUE BARIGUI

TRANSFERS PARA LARGADA (ATLETAS)  
SHUTTLES TO THE SWIM START (ATHLETES)

ESTACIONAMENTO DO  
PARQUE BARIGUI

IRONKIDS

PARQUE DE DIVERSÕES  
DO BARIGUI

TRANSIÇÃO 2  
TRANSITION 2

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3®  
CURITIBA  
PARANÁ

# PROGRAMAÇÃO

**05**  
QUINTA

16:00 - 21:00	IRONMAN Village	Centro de Eventos Positivo
16:00 - 20:00	Entrega de Kits	IRONMAN Village

**06**  
SEXTA

09:00 - 19:00	IRONMAN Village	Centro de Eventos Positivo
09:00 - 18:00	Entrega de Kits	IRONMAN Village
	Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores	SAC IRONMAN Village
16:00 - 17:00	Papo com estreantes	Centro de Eventos Positivo

**07**  
SÁBADO

08:00	IRONKIDS	Transição 2 - Parque Barigui
08:30 - 19:00	IRONMAN Village	Centro de Eventos Positivo
08:30 - 12:00	Entrega de Kits	IRONMAN Village
10:00 - 18:00	Entrega das sacolas vermelhas	Transição 2 - Parque Barigui
10:00	Plantão de Dúvidas exclusivo e obrigatório para atletas PRO	Centro de Eventos Positivo
10:30	Coletiva de Imprensa	Centro de Eventos Positivo
12:00 - 13:00	Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores	SAC IRONMAN Village
13:30 - 17:30	Bike Check-In de acordo com nº de peito	Transição 1 - Parque Passaúna

Parque Barigui (Centro de Eventos Positivo)  
Alameda Ecológica Burle Marx, 2518 - Santo Inácio, Curitiba

Parque Passaúna  
Rua Pelicano, 1779 - Capela Velha, Araucária

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# PROGRAMAÇÃO

**08**

**DOMINGO**

4:15 – 5:40	Transporte de atletas da T2 para a largada	Parque Barigui – Transição 2
04:45 - 06:30	Acesso dos atletas à Área de Transição	Transição 1 - Parque Passaúna
06:30	Largada PRO - Masculino	Parque Passaúna
06:35	Largada PRO - Feminino	Parque Passaúna
06:45 - 07:05	Largada Amadores	Parque Passaúna
07:30 - 16:00	IRONMAN Village	Centro de Eventos Positivo
11:00	Premiação Profissionais - Masc. e Fem.	Parque Barigui
13:00 - 16:00	Bike Check-Out / Achados e Perdidos	Transição 2 - Parque Barigui
17:00 - 18:00	Resultados Oficiais / Contestações	Premiação - IRONMAN Village
19:00	Premiação Top 5 por categoria e Cerimônia de Rolagem de Vagas - Mundial 2026	Premiação - IRONMAN Village

Parque Barigui (Centro de Eventos Positivo)  
Alameda Ecológica Burle Marx, 2518 - Santo Inácio, Curitiba

Parque Passaúna  
Rua Pelicano, 1779 - Capela Velha, Araucária

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3** CURITIBA PARANÁ

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

Sua segurança é nossa principal preocupação. Dentro das instalações do IRONMAN Village haverá uma área médica especializada e com profissionais qualificados 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 para o email [contato@ulsp.com.br](mailto: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 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 stand up ou barco próximo. Avançar dessa forma resultará em desqualificação (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 e nem 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.

VISITE A PÁGINA ["ATHLETE SMART"](#) NO SITE OFICIAL PARA MAIS INFORMAÇÕES.



ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# ENTREGA DE KIT

**05**

QUINTA

das 16:00  
às 20:00

**06**

SEXTA

das 09:00  
às 18:00

**07**

SÁBADO

das 08:30  
às 12:00

IRONMAN Village  
Parque Barigui - Centro de Eventos Positivo

## É OBRIGATÓRIO

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



ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# ITENS DO KIT

	<b>PULSEIRA</b> Deve ser usada até a rolagem de vagas para o Mundial	<b>NÚMERO DE PEITO</b> Uso obrigatório apenas na corrida	
	<b>TOUCA</b> Uso obrigatório na natação	<b>TATUAGEM</b> Deve ser aplicada antes da largada, nos braços ou pernas.	
	<b>SACOLAS DE TRANSIÇÃO</b> Azul (materiais de ciclismo) e Vermelha (materiais de corrida)	<b>ADESIVOS</b> Para seus pertences e sacolas	
	<b>SACOLA BRANCA</b> Para roupas secas, itens que você removerá antes da largada ou itens que possa precisar na linha de chegada.	<b>ADESIVO DE CAPACETE</b> Aplicação sempre na parte FRONTAL	
	<b>TICKET – TRANSFER LARGADA</b> Para transporte da T2 para a largada	<b>TICKET BIKE CHECK-OUT</b> 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. Tanto o atleta que transferir o kit, quanto o que receber o kit, serão suspensos, conforme previsto no regulamento.

O Chip de cronometragem  
será entregue no Bike Check-in

ANYTHING IS POSSIBLE™



# CONGRESSO TÉCNICO



[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#) 

O vídeo será publicado até quinta – 05 de março.

## ASSISTIR AO CONGRESSO TÉCNICO É OBRIGATÓRIO

### PLANTÃO DE DÚVIDAS

Atletas Amadores  
(optativo)

### SAC - IRONMAN Village

SEXTA - 06 | das 16:00 às 17:00  
SÁBADO - 07 | das 12:00 às 13:00

### PLANTÃO DE DÚVIDAS Atletas Profissionais (obrigatório)

Centro de Eventos Positivo  
SÁBADO - 07 | 10:00

### “PAPO DE ESTREANTE”

Centro de Eventos Positivo | SEXTA – 06 | 17:00

Bate-papo informativo com orientações gerais da prova, com o objetivo de deixar os atletas mais seguros e preparados. Serão abordados temas que já fazem parte do Congresso Técnico (obrigatório), porém de forma mais detalhada e aprofundada. **A participação não é obrigatória e o encontro é aberto a todos os atletas**, não apenas aos estreantes.

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# BIKE & BAGS CHECK-IN

**07**  
SÁBADO

Transição 1  
Parque Passaúna

De acordo com Nº de Peito

13:30 - 14:30	1201 - 1600
14:30 - 15:30	801 - 1200
15:30 - 16:30	401 - 800
16:30 - 17:30	101 - 400

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

**SÁBADO 07**  
**TRANSIÇÃO 2 – Parque Barigui**  
**QUALQUER HORÁRIO ENTRE 10:00 e 18:00**



**LEVAR SUA  
SACOLA VERMELHA**  
Todo o material de corrida

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



**1**

**2** **ADESIVO DE BIKE**  
Aplicação abaixo do selim.  
Não é permitido cortar o adesivo.

**3**

As bikes devem ser posicionadas de acordo com o número disposto no rack.

Não será permitido cobrir a bike por completo, apenas câmbio, selim e guidão.

Nenhum material deve ser deixado no sábado, além da bike.

**O Bike e Sacolas 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.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

dobra



**nu ultravioleta**  
**IRONMAN**  
**70.3**  
CURITIBA  
PARANÁ

# TRANSPORTE: Parque Barigui > Largada

**08**  
DOMINGO

Parque Barigui – Transição 2  
Das 04:15 às 05:40

- A organização oferecerá transporte gratuito e exclusivo para os atletas, saindo do estacionamento do Parque Barigui, próximo à Transição 2, em direção à largada da prova;
- O agendamento deverá ter sido feito com antecedência junto ao formulário de agendamento da entrega do kit;
- As saídas serão de 15 em 15 minutos e o horário a ser escolhido pelo atleta será oferecido conforme disponibilidade;
- A previsão de tempo de trajeto até a largada é de 45 minutos.

Apenas atletas com pulseira terão acesso ao ônibus,  
nenhum acompanhante será permitido.

## Caso o atleta prefira ir de carro, com seus acompanhantes:

Haverá um bolsão de estacionamento a 400 m da largada. Por se tratar de local público, reforçamos que a oferta de vagas é limitada, portanto, procure chegar com antecedência para evitar transtornos.

Para maior comodidade, sugerimos o uso de carros de aplicativo ou táxi.



# TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

08

DOMINGO

Das 04:45 às 06:30

Transição | Parque Passaúna

**Lembre-se de trazer seu chip, touca e todo o material de natação e ciclismo.**

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

Nenhuma outra sacola ou mochila será permitida na área de transição.



## SACOLA DE TRANSIÇÃO AZUL

### Materiais de Ciclismo

- O atleta deve posicionar a sacola e seus pertences próximo de sua bike. Fique atento para não interferir ou misturar com o material do outro.
- **Após a natação, TODOS OS PERTENCES devem ser colocados dentro da sacola, para transporte para a T2.** A organização não se responsabiliza por itens que porventura sejam esquecidos ou deixados na T1.

## SACOLA BRANCA

### Itens pré e 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 no local indicado dentro da área de transição.**
- Você terá acesso ao seu material após sua chegada, ao sair da área de alimentação.



## IMPORTANTE!

Após o início do ciclismo, as sacolas brancas e azuis serão levadas pela organização para a Transição 2.

Dentro da área de Transição teremos disponível:



MECÂNICOS  
DE BIKE



BOMBAS PARA  
PNEU



BANHEIROS



ÁGUA



PROTETOR SOLAR  
E VASELINA

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# LARGADA

08

DOMINGO

## Parque Passaúna

Rua Pelicano, 1779 - Capela Velha, Araucária

06:30 Largada PRO - Masculino

06:35 Largada PRO - Feminino

06:45 - 07:05 Largada Amadores

## 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 AZUL de Transição após a natação.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# PERCURSO NATAÇÃO

1,9 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).



BOIAS DE VÉRTICE - OMBRO ESQUERDO



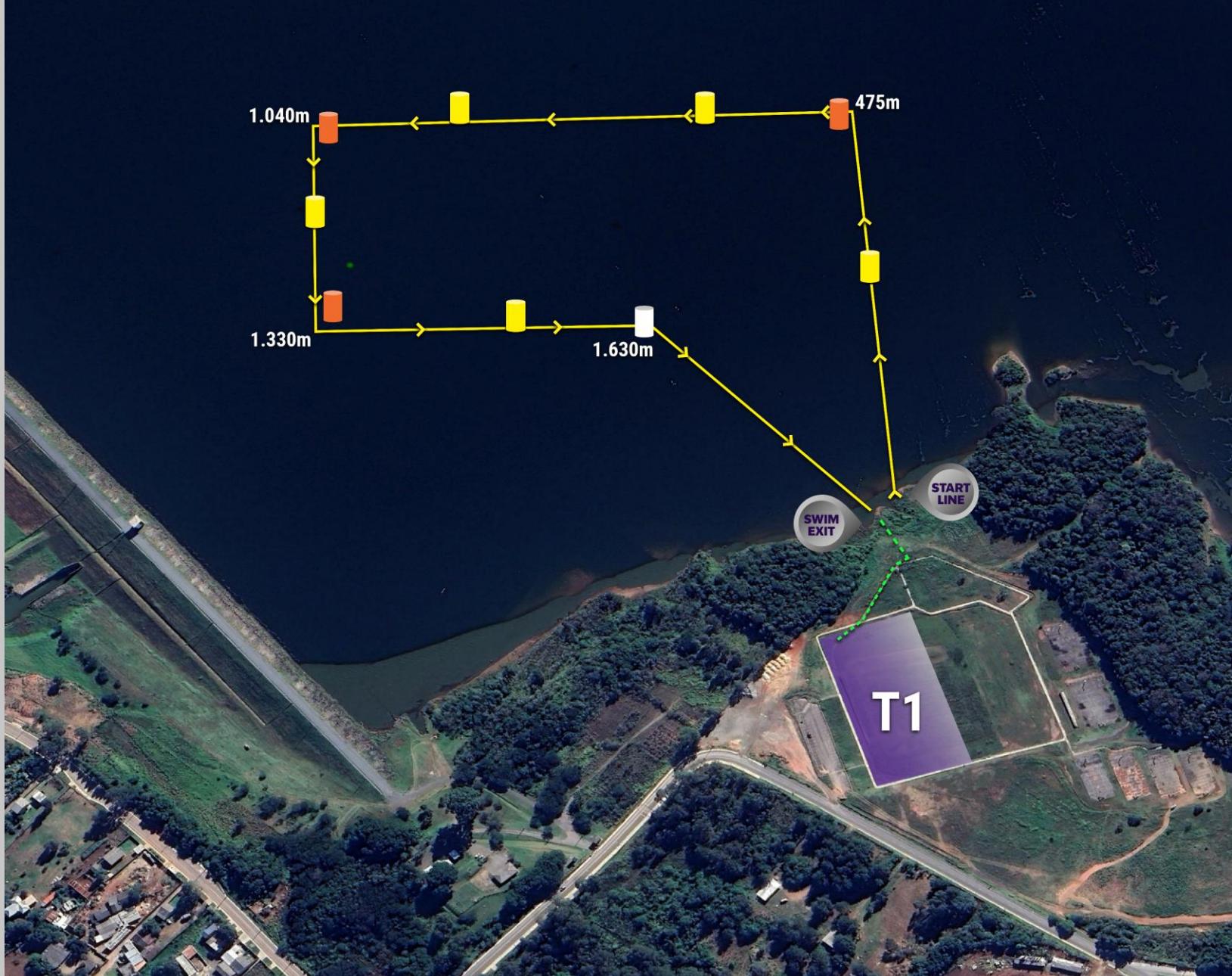
BOIAS INTERMEDIÁRIAS – POR AMBOS OS LADOS



COLCHÃO DE SUPORTE – boia de segurança para atendimento, se necessário

## ATENÇÃO!

Não haverá staff para auxiliar na retirada da roupa de borracha



ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# PERCURSO CICLISMO

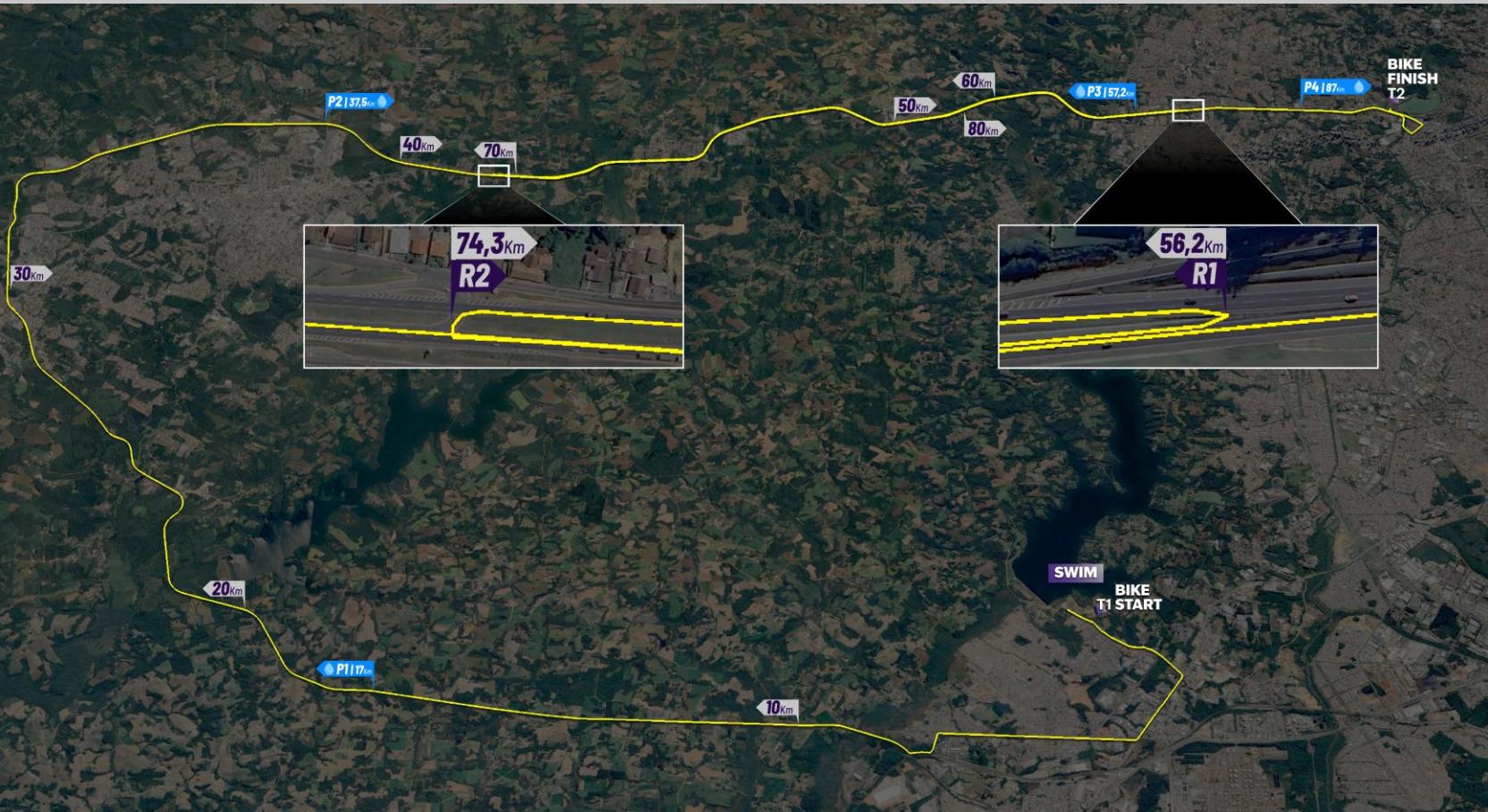
90 KM | 1 volta



TEMPO DE CORTE  
5 horas e 30 minutos



CORTE INTERMEDIÁRIO  
Km 56,2 | 11:11 AM



O percurso de bicicleta será fechado 5 horas e 30 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta ou equipe de revezamento terá 5 horas e 30 minutos para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, independentemente de quando iniciar a natação. Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas e 30 minutos 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 56,2 às 11:11 AM. 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 aproximadamente

P1 • Km 17 | P2 • Km 37,5  
P3 • Km 57,2 | P4 • Km 87

Em todos os postos:

- Água (squeeze branco) • Banana
- Eletrólitos LIQUIDZ (squeeze verde) •
- Bomba de Pé • Banheiro químico

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

[MAPA INTERATIVO](#)

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ



## ATENÇÃO, CICLISTAS! VÁCUO PROIBIDO

### AMADORES

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



### PROFISSIONAIS

20 metros (distância mínima) - Completar a ultrapassagem em 25 segundos



Pedale sempre à direita. Ultrapasse pela esquerda



### 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.

Haverá staff para colocar a bike no rack na T2.

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3**®  
CURITIBA  
PARANÁ

# PERCURSO CORRIDA

21,1 KM | 3 voltas



TEMPO DE CORTE  
8 horas e 30 min



CONTROLE DE VOLTAS  
3 pulseiras

O percurso de corrida será fechado 8 horas e 30 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 8 horas e 30 minutos para completar todo o percurso. Qualquer atleta que demorar mais de 8 horas e 30 minutos 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.

**POSTOS DE HIDRATAÇÃO**  
a cada 2,5km aproximadamente

P1 • 960 m | Km 7,6 | 14,2 (Bananinha Tachão de Ubatuba)  
P2 • Km 2 | 8,6 | 15,3 (Paçoquita) | P3 • Km 5,5| 12 | 18,8 (Gel DUX)

**Em todos os postos:**  
Água • Eletrólitos LIQUIDZ • Refrigerante  
• Banana • Biscoito salgado • Banheiro químico

**ÁREA DE DESCARTE**  
20m antes e 70m depois do posto

[MAPA INTERATIVO](#)



ANYTHING IS POSSIBLE™

# PENALIZAÇÕES



- Vácuo
  - Descarte incorreto
- 2 minutos NO PENALTY BOX**



- Bloqueio de passagem
- Correr/pedalar sem camiseta
- Ajuda externa
- Equipamento de som
- Ser acompanhado por equipe de foto e filmagem não credenciada

**30 segundos NO PENALTY BOX**



- Não parar no Penalty Box
- 3 cartões azuis
- Ser acompanhado por equipe de foto e filmagem não credenciada - reincidência
- Desacato

**DESCLASSIFICAÇÃO**

## Penalidades durante o percurso de ciclismo serão cumpridas no Penalty Box

O Penalty Box estará localizado antes da Entrada da área de Transição, a aproximadamente 300 metros do desmonte.

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

Enquanto estiver no Penalty Box o atleta é proibido de 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.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**



### Tênis Proibidos

Em provas IRONMAN, é proibido o uso de tênis cuja espessura da sola (a altura total da entressola do tênis) ultrapasse 40 mm ou que contenham mais de uma placa rígida embutida. Para mais especificações, acesse o site oficial do IRONMAN.

[Running Shoes FAQ's | IRONMAN](#)



### Atenção, acompanhantes e familiares!

É proibida a entrada de acompanhante(s), incluindo 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.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3**® CURITIBA PARANÁ



## 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.



Qualquer atleta flagrado pelos oficiais de prova sendo acompanhado, filmado ou fotografado por profissionais não credenciados, utilizando qualquer tipo de veículo e em qualquer ponto do percurso ou nas proximidades, **será imediatamente penalizado com cartão amarelo e poderá também ser desclassificado da prova em caso de reincidência.**



ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3** CURITIBA PARANÁ

# BIKE CHECK-OUT

**08**  
DOMINGO

Transição | Parque Barigui  
Das 13:00 às 16:00

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 R\$350,00 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.



**ANYTHING IS POSSIBLE™**

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# RESULTADOS OFICIAIS

08

DOMINGO

App IRONMAN Tracker  
às 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 18:00. Após esse prazo, não serão feitas alterações na classificação geral.



ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# PREMIAÇÃO E CERIMÔNIA DE ROLAGEM DE VAGAS - MUNDIAL 2026

08  
DOMINGO

Parque Barigui | Centro de Exposições Positivo  
Às 19:00



12 e 13 de setembro de 2026 | Nice, França

Serão premiados com troféu o Top 5 entre os atletas profissionais (masculino e feminino), além dos 5 primeiros colocados (masculino e feminino) de cada categoria e Triclubs.

Cada prova receberá um determinado número de vagas de classificação para o Mundial por faixa etária, sendo atribuída a mesma quantidade de vagas para homens e mulheres.

Cada faixa etária masculina e feminina receberá uma vaga automática para o Mundial, destinada ao vencedor da categoria, com rolagem até o terceiro colocado, caso a vaga não seja aceita pelo primeiro ou segundo colocados. Essa vaga é denominada “Vaga de Classificação Automática” (*Automatic Qualifying Slot*). Todas as vagas restantes serão destinadas ao “Grupo de Performance” (*Performance Pool Slots*).

A partir desta temporada, os atletas classificados automaticamente deverão reivindicar sua vaga durante a Cerimônia de Premiação, logo após receber seu troféu. Se a Vaga de Classificação Automática de uma determinada faixa etária não for aceita por nenhum dos três primeiros colocados, essa vaga será transferida para o Grupo de Performance e oferecida aos atletas mais competitivos do mesmo gênero no respectivo evento. As vagas de performance serão oferecidas e alocadas imediatamente após a Cerimônia de Premiação.

**Importante:** se você pretende aceitar uma vaga de classificação, você deve participar de toda a Cerimônia de Premiação e Rolagem de Vagas, que tem início às 19h, do domingo, 8 de março. Os atletas classificados poderão reivindicar sua vaga **somente presencialmente e exclusivamente** durante a Cerimônia.

## INFORMAÇÕES SOBRE PAGAMENTO E INSCRIÇÃO

O pagamento da inscrição deverá ser efetuado imediatamente após o aceite, sendo feito EXCLUSIVAMENTE com CARTÃO DE CRÉDITO. ATENÇÃO: Pix, cartões de débito ou dinheiro não serão aceitos.

O atleta deve ter em mãos o número completo do cartão, data de validade e CVV. Apenas um cartão será aceito (pagamentos parcelados não serão aceitos).

Documento de identidade com foto também é necessário no momento do pagamento.

Para mais informações sobre o processo de classificação e número de vagas por categoria de faixa etária [CLIQUE AQUI](#).

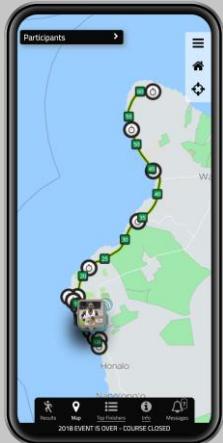
ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3®  
CURITIBA  
PARANÁ

## 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.



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Para facilitar o deslocamento tanto dos atletas como de seus familiares e amigos, recomendamos que utilizem o aplicativo WAZE - GPS e Trânsito Ao Vivo. Todas as restrições de trânsito referentes à prova estarão disponíveis para os usuários na semana do evento.

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ



NEVER FORGET YOUR RACE



As imagens oficiais da prova são oferecidas pela empresa FinisherPix

Se você adquiriu o pacote antecipadamente, as fotos serão encaminhadas para o seu e-mail até 72 horas após a prova.

Se você ainda não adquiriu o pacote, você pode realizar a compra diretamente no site da empresa, na semana da prova ou após o evento.

Guarde os melhores momentos para sempre!

[www.finisherpix.com](http://www.finisherpix.com)

@finisherpix #finisherpix

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3**<sup>®</sup> CURITIBA PARANÁ

ANYTHING IS POSSIBLE™



ANYTHING IS POSSIBLE™

## TRANSMISSÃO AO VIVO

Acompanhe todos os detalhes da prova, entrevistas e muito mais, ao vivo, no canal da **Unlimited Sports Brasil**, no Youtube.

Fique ligado a partir das 6:00 AM (horário de Brasília)



[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#)

Equipe de Transmissão:



nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3** CURITIBA PARANÁ

# 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 1 reserva)
- Touca da prova
- Chip de cronometragem (entregue após o bike check-in)
- Roupa de Neoprene (verificar liberação)
- Toalha
- Vaseline e Protetor Solar
- Tampões de ouvido/nariz

## CICLISMO

- Capacete
- Sapatilha
- Meia
- Óculos de sol
- Caramanhola 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

ANYTHING IS POSSIBLE™

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3® CURITIBA PARANÁ

# NU ultravioleta

PATROCÍNIO

---



CO - PATROCÍNIO

---



APOIO

---



ORGANIZAÇÃO

---





BOA PROVA!

[www.ironmanbrasil.com.br](http://www.ironmanbrasil.com.br)  
@brasilironman | #IM703CURITIBA