



FLORIANÓPOLIS.SANTA CATARINA

1º de Junho

GUIA DO ATLETA



BOAS-VINDAS!

Olá, triatletas!

Chegamos a mais uma edição do IRONMAN Brasil, uma prova mundialmente prestigiada e reconhecida pelo seu altíssimo nível de entrega. No início deste ano, recebemos com muito orgulho e satisfação a notícia de que fomos eleitos a melhor natação entre as mais de 170 provas da franquia na pesquisa anual realizada pela WTC referente ao ano de 2024. Mais do que um grande desafio físico e mental, nosso compromisso é para que você, triatleta, continue vivendo conosco momentos únicos, marcantes e inesquecíveis em uma dos maiores eventos de Endurance do planeta!

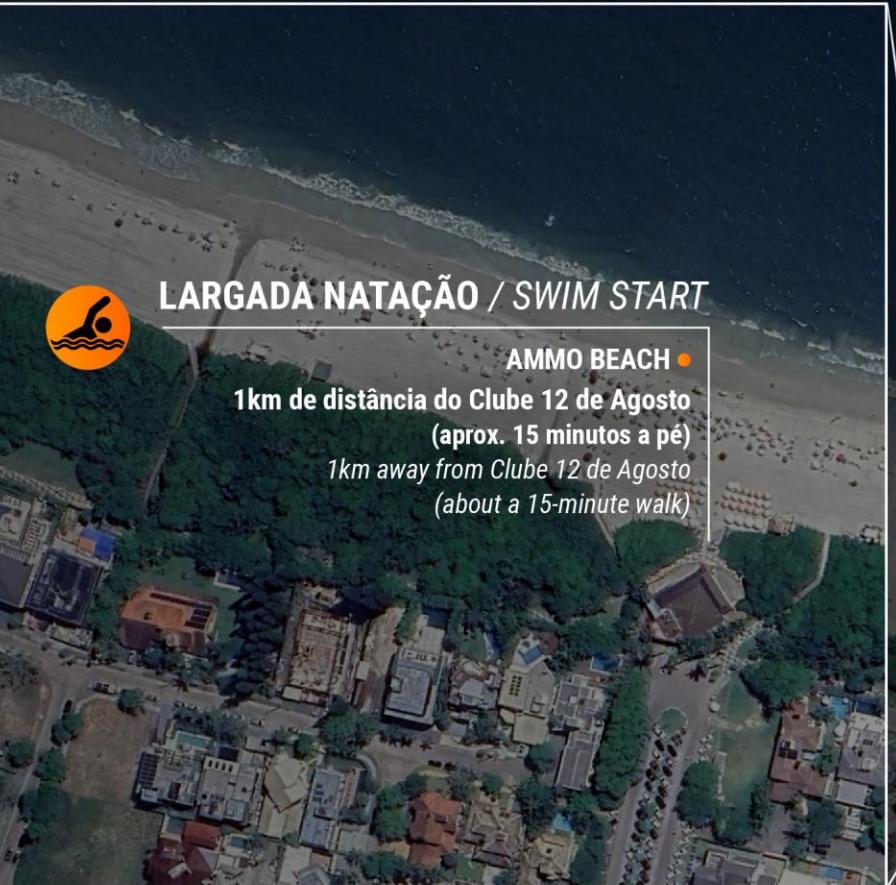
Boa prova e nos vemos na linha de chegada!



CARLOS GALVÃO - CEO



ARENA



P12 e Clube 12 de Agosto

Avenida Serv. José Cardoso de Oliveira, 668
– Jurerê Internacional, Santa Catarina (SC)

PROGRAMAÇÃO

QUA 28

| | | |
|---------------|-----------------|-----------------|
| 14:00 – 19:00 | IRONMAN Village | P12 |
| 14:00 – 18:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |

QUI 29

| | | |
|---------------|-----------------|-----------------|
| 09:00 – 19:00 | IRONMAN Village | P12 |
| 09:00 – 18:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |

SEX 30

| | | |
|---------------|--|-----------------------|
| 09:00 – 19:00 | IRONMAN Village | P12 |
| 09:00 – 18:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |
| 11:00 – 12:00 | Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico | SAC – IRONMAN Village |

SAB 31

| | | |
|---------------|---|---|
| 08:00 | IRONKIDS | Clube 12 de Agosto |
| 08:30 – 19:00 | IRONMAN Village | P12 |
| 08:30 – 12:00 | Entrega de Kits | IRONMAN Village |
| 10:00 | Plantão de Dúvidas exclusivo e obrigatório para atletas PRO | Palco de Premiação - Clube 12 de Agosto |
| 10:30 | Coletiva de Imprensa | Palco de Premiação – Clube 12 de Agosto |
| 12:00 – 13:00 | Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores | SAC – IRONMAN Village |
| 13:30 – 18:30 | Bike e Sacolas Check-In – de acordo com nº de peito | Transição – Clube 12 de Agosto |

PROGRAMAÇÃO

DOM 01

| | | |
|---------------|---|--------------------------------|
| 04:30 – 06:30 | Acesso dos atletas à Área de Transição | Transição – Clube 12 de Agosto |
| 06:45 | Largada PRO - Masculino | Praia de Jurerê - Ammo Beach |
| 06:50 | Largada PRO - Feminino | Praia de Jurerê - Ammo Beach |
| 07:00 – 07:30 | Largada Amadores – Categorias de Idade | Praia de Jurerê - Ammo Beach |
| 07:30 – 20:00 | IRONMAN Village | P12 |
| 15:00 | Premiação Top 3 Geral - Masc e Fem | Chegada – Clube 12 de Agosto |
| 18:30 – 01:00 | Bike e Sacolas Check-Out / Achados e Perdidos | Transição – Clube 12 de Agosto |

SEG 02

| | | |
|---------------|---|--------------------|
| 09:00 – 14:00 | IRONMAN Village | P12 |
| 09:30 – 12:00 | Achados e Perdidos | Clube 12 de Agosto |
| 09:30 | Premiação Top 5 por categoria e TriClubs | Clube 12 de Agosto |
| 11:00 | Rolagem de Vagas – Mundial 2025 (Feminino) | Clube 12 de Agosto |
| 12:00 | Rolagem de Vagas – Mundial 2025 (Masculino) | Clube 12 de Agosto |

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

Sua segurança é nossa principal preocupação. Dentro das instalações do IRONMAN Village, montado no P12, 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.

ENTREGA DE KITS

IRONMAN Village – P12

QUA 28 - das 14:00 às 18:00

QUI 29 - das 09:00 às 18:00

SEX 30 - das 09:00 às 18:00

SAB 31 - das 08:30 às 12:00

É OBRIGATÓRIO

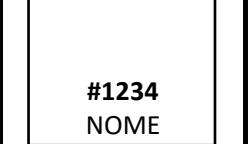
- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto
- ✓ Agendar o horário para retirada - [CLIQUE AQUI](#)

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 |
|  | SACOLAS DE TRANSIÇÃO E PERSONAL NEEDS Para todo o material que será usado durante a prova |  | 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 identificação das suas sacolas |  | TICKET BIKE CHECK OUT Para retirada da bike por terceiros – Deixar com uma pessoa de confiança |

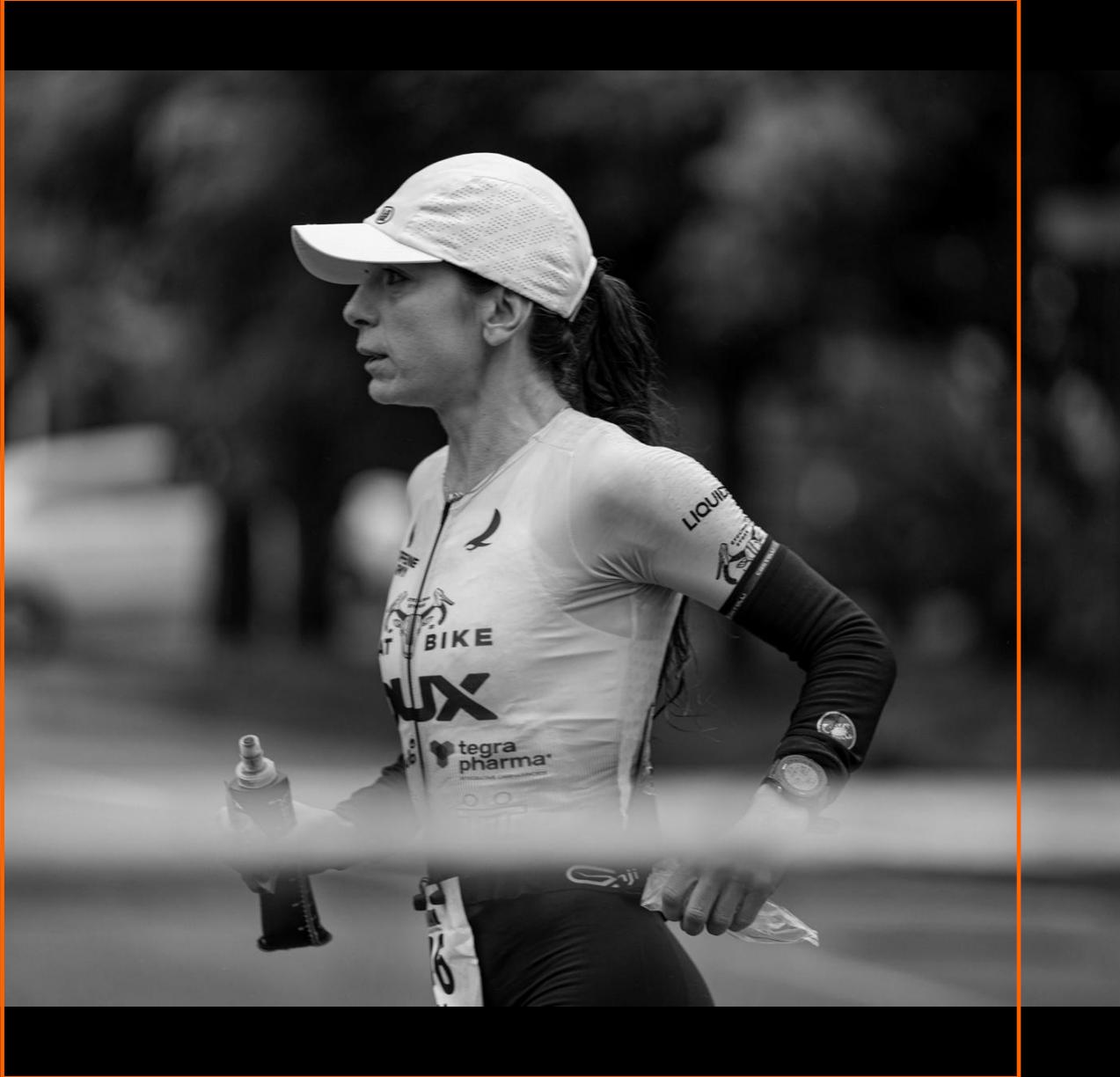
IMPORTANTE

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 QUA 28

**ASSISTIR AO CONGRESSO TÉCNICO
É OBRIGATÓRIO**

**PLANTÃO DE DÚVIDAS
SOBRE O CONGRESSO TÉCNICO**

SAC – IRONMAN Village
SEX 30 - das 11:00 às 12:00
SAB 31 - das 12:00 às 13:00

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

Palco de Premiação – Clube 12 de Agosto
SAB 31 - 10:00

BIKE E SACOLAS CHECK-IN

SAB 31 - Área de Transição – Clube 12 de Agosto

De acordo com Nº de Peito

| | |
|---------------|-------------|
| 13:30 – 14:30 | 2100 – 1601 |
| 14:30 – 15:30 | 1600 – 1201 |
| 15:30 – 16:30 | 1200 – 801 |
| 16:30 – 17:30 | 800 – 401 |
| 17:30 – 18:30 | 400 – 001 |

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



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 e sacolas de transição, com exceção da sapatilha clipada.

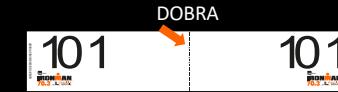
1 ADESIVO DE CAPACETE
Aplicação sempre na parte FRONTAL



2

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.



3

ADESIVO DE BIKE

Aplicação abaixo do selim. O número deve estar SEMPRE na horizontal
Não é permitido cortar o adesivo.



4

SACOLAS DE TRANSIÇÃO
Para todo o material de Ciclismo e Corrida

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.

TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

DOM 01 - das 04:30 às 06:25 – Clube 12 de Agosto

Teremos disponível:



MECÂNICOS DE BIKE



BOMBAS PARA PNEU



BANHEIROS



ÁGUA



PROTETOR SOLAR e VASELINA

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

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

Os atletas terão acesso à todas as sacolas e à bike. Capacete, sapatilhas e itens de nutrição podem estar posicionados na bike.

OS ATLETAS TAMBÉM DEVEM LEVAR NO DIA DA PROVA:



SACOLA BRANCA

Para roupas secas ou itens que possa precisar na linha de chegada.

Entregar na tenda respectiva dentro da área de transição

Retirada da sacola somente após a chegada (ou abandono da prova), na saída da Área de Recuperação

IMPORTANTE! Não recomendamos deixar equipamentos eletrônicos, como celular e chave de carro.

PERSONAL NEEDS (Uso opcional)

Para hidratação extra, itens como casaco, boné, protetor labial (de preferência itens descartáveis)

Entregar aos staffs na entrada da Área de Transição

Onde acessar



Na Via Expressa Sul
1ª Volta – km 56
2ª Volta – km 142



Nos Km
8, 18, 28 e 38

Obs: O atleta é responsável por pegar sua sacola no ponto

Também sugerimos que não sejam colocados pertences de valor nas sacolas de Personal Needs pois, caso não sejam retiradas na segunda-feira, junto aos achados e perdidos, as sacolas serão descartadas.

LARGADA | DOM 01

Praia de Jurerê – Ammo Beach

06:45 Atletas PRO - MASC

06:50 Atletas PRO - FEM

07:00 – 07:30 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.

< 01 Hora

01:00 – 01:10

01:11 – 01:20

01:21 – 01:30

> 01:30 min

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.

PERCURSO NATAÇÃO

3,8 KM | 1 volta



TEMPO DE CORTE - 2 horas e 20 min

O percurso de natação será fechado 2 horas e 20 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 2 horas e 20 minutos para completar o percurso de natação, independentemente de quando iniciar a prova. Qualquer atleta que demorar mais de 2 horas e 20 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 2 horas e 20 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).

Dentro da área de transição, haverá tenda de troca e staffs para auxílio na retirada da roupa de borracha



LARGADA (Ammo Beach) - 1 km de distância do Clube 12 de Agosto ou aprox. 15 minutos à pe



HIDRATAÇÃO - Água (Donna Restaurante)

SAÍDA DA NATAÇÃO (Clube 12 de Agosto)

PERCURSO CICLISMO

180 KM | 2 volta



TEMPO DE CORTE – 10 horas e 30 min



CORTE INTERMEDIÁRIO – Km 130 | 15:40 PM

O percurso de bicicleta será fechado 10 horas e 30 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 10 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 10 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 10 horas e 30 minutos 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 130 às 15:40 PM. Qualquer atleta que não cumprir os tempos limite intermediários não poderá continuar e receberá um DNF (Did Not Finish).



ATENÇÃO CICLISTAS!

Pedale sempre à direita
Ultrapasse pela esquerda

VÁCUO PROIBIDO



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

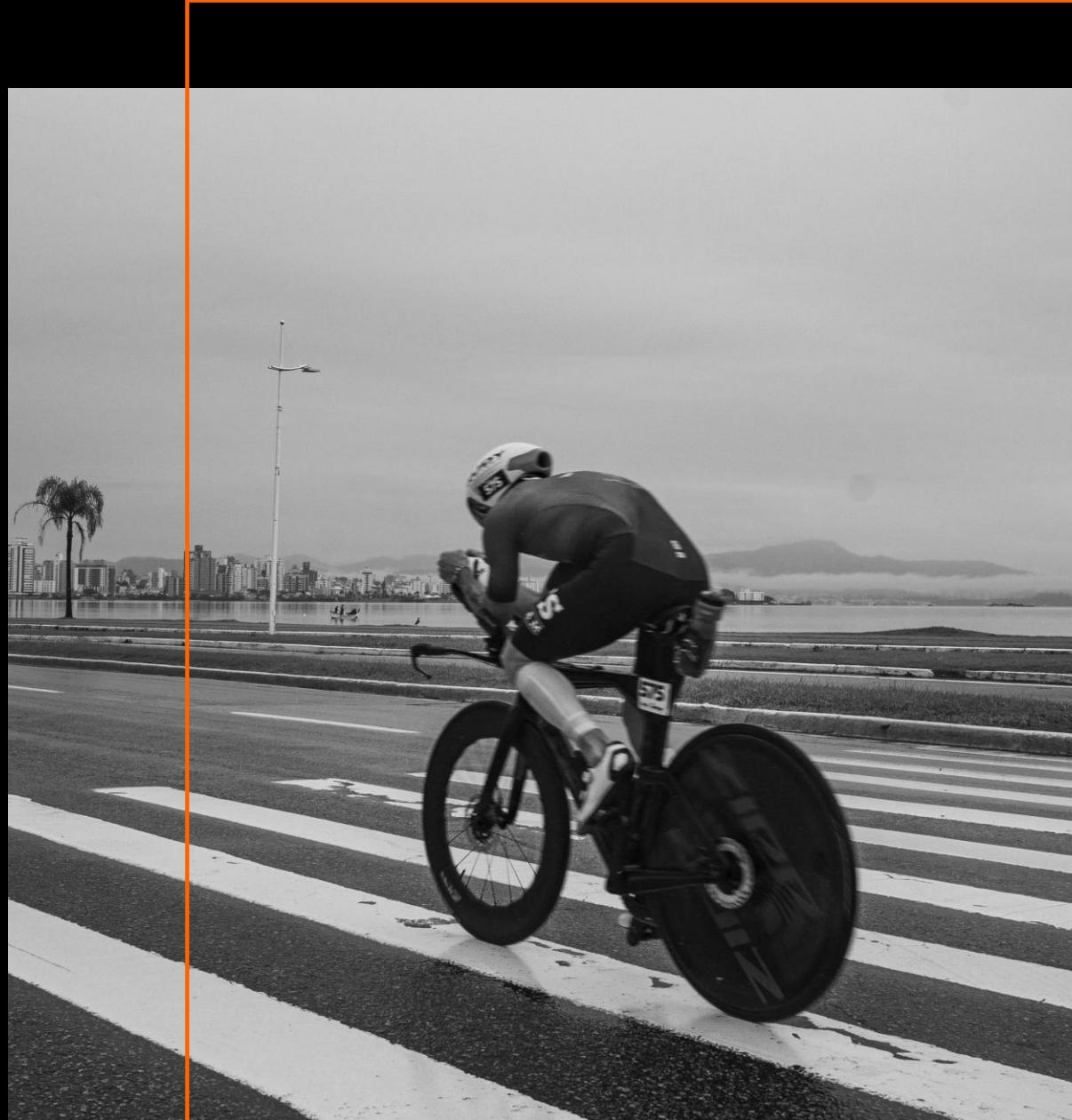


APOIO MECÂNICO

Dentro da área de transição e
circulando no percurso

O tempo de atendimento pode variar conforme a demanda. 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 de sua própria bike.

Haverá staff para o desmonte, responsáveis apenas pelas bikes.
Não haverá auxílio para retirada de nenhum outro material de prova



PERCURSO CORRIDA

42,2 KM | 4 voltas

Controle de voltas : 4 pulseiras



TEMPO DE CORTE – 17 horas

O percurso de corrida será fechado 17 horas após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 17 horas para completar todo o percurso. Qualquer atleta que demorar mais de 17 horas 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 17 horas 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 ≈

Em todos os postos:

- ÁGUA
- REFRIGERANTE
- ISOTÔNICO HYDROLITE DUX
- BISNAGUINHA
- BISCOITO SALGADO
- BANANA
- SAL (sachê)
- SOPA HOLYFOODS (após às 5 PM)
- BANHEIRO QUÍMICO

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



PENALIZAÇÕES

Cartão
Azul

- Vácuo
- Descarte incorreto

3 MINUTOS

NO PENALTY BOX

Cartão
Amarelo

- Bloqueio de passagem
- Correr/pedalar sem camiseta
- Ajuda externa
- Equipamento de som

60 SEGUNDOS

NO PENALTY BOX

Cartão
Vermelho

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

DESCLASSIFICAÇÃO

Penalidades durante o percurso de Bike serão cumpridas no Penalty Box (“PB”)

Tenda 1 – Via Expressa Sul (km 56,8 e 143) | Tenda 2 – Próximo ao pedágio (km 18 e 110)

Tenda 3 – Entrada da Área de Transição (antes do desmonte)

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 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.

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:

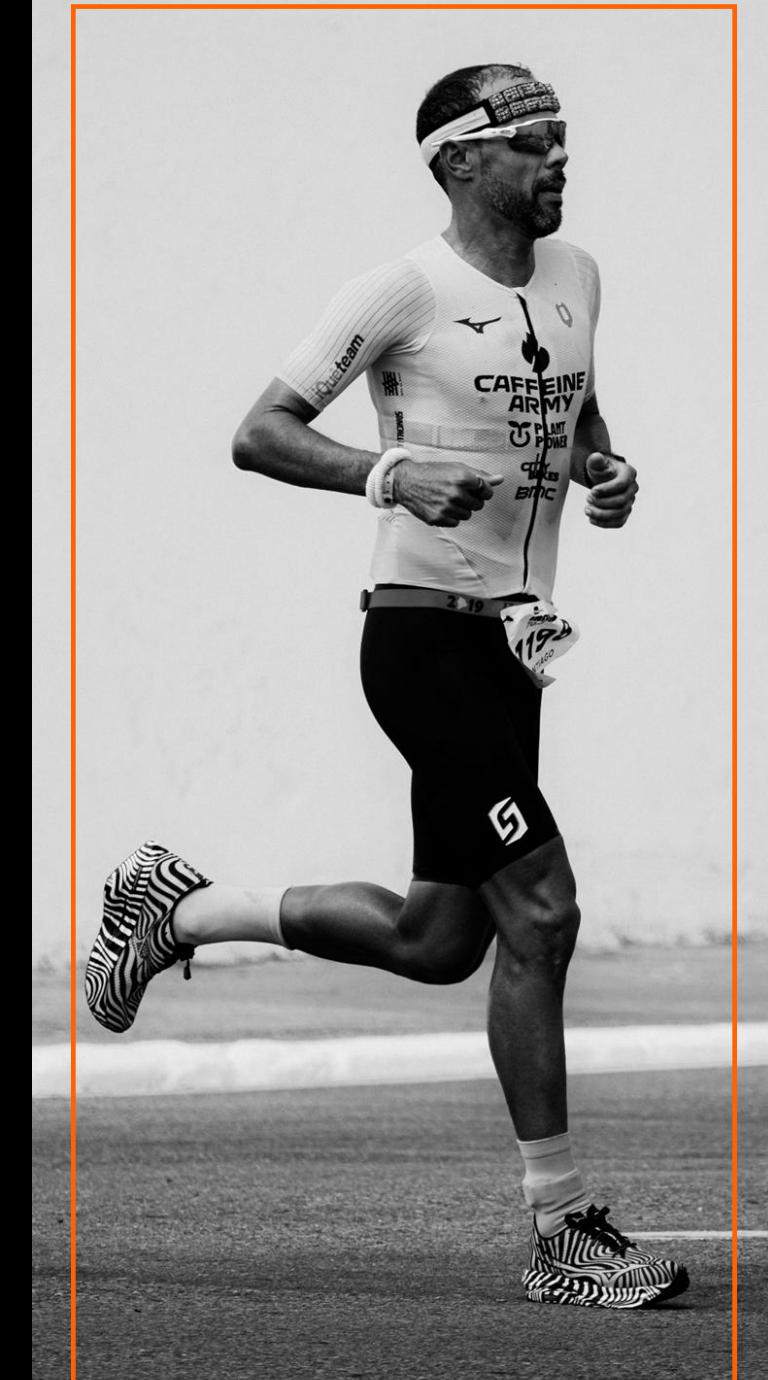
[Prohibited Running Shoes \(ironman.com\)](#)

Atenção acompanhantes e familiares!

É proibida a entrada de acompanhante(s) 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 E SACOLAS CHECK-OUT

DOM 01 - das 18:30 às 01:00 AM
Área de Transição – Clube 12 de Agosto

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

SEG 02 – 08:00

Os resultados oficiais serão atualizados e confirmados na segunda-feira (02/06) às 08:00 no aplicativo **IRONMAN TRACKER**

Os tempos publicados antes das 08:00 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 08:00 às 08:30. Após esse prazo, não serão feitas alterações na classificação geral.



PREMIAÇÃO

SEG 02 – 09:30

Clube 12 de Agosto

Serão premiados com troféus os 6 primeiros colocados na categoria Elite, os 5 primeiros colocados de cada categoria de idade e Triclubs

CERIMÔNIA DE ROLAGEM DE VAGAS

SEG 02 – 11:00 - Clube 12 de Agosto

65 VAGAS – Masculino

40 VAGAS - Feminino

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



VALOR DA INSCRIÇÃO

Prova Masculina – Nice: 1,460.61 EUROS (já com taxas inclusas)

Prova Feminina – Kona : 1,654.18 DÓLARES (já com taxas inclusas)

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/Dólares. 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.

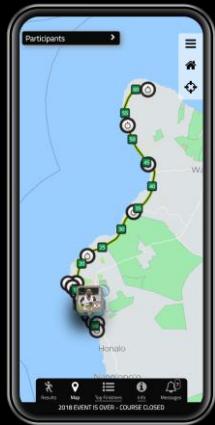
PROVA MASCULINA
14 de SETEMBRO – Nice (França)

PROVA FEMININA
11 de OUTUBRO – Kona (Havaí - EUA)

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.



IRONMAN FIRST-TIMER'S BELL



É SEU PRIMEIRO IRONMAN?
Queremos tornar este momento ainda
mais especial!

Durante a retirada de kit, avise aos staffs sobre sua estreia para que possamos identificar seu número de peito
e orientar nossos locutores sobre sua chegada.
Antes de cruzar o pórtico, toque o sino e receba o aplauso caloroso da nossa torcida!



NEVER FORGET YOUR RACE



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
#IMBRASIL