



**IRONMAN**<sup>®</sup>

**70.3**<sup>®</sup>  **FORTALEZA  
BRASIL**

LATIN AMERICAN CHAMPIONSHIP

• **GUIA DO ATLETA** •

19. NOVEMBRO | 2023 • FORTALEZA

## ► MENSAGEM DO DIRETOR DE PROVA

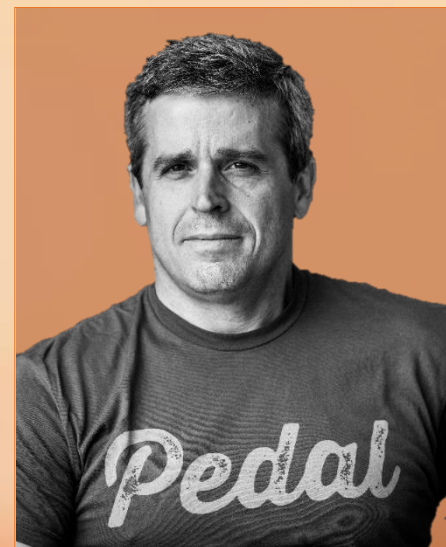
Olá Amigos,

A quinta edição do Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza promete encerrar a temporada 2023 com chave de ouro. O evento foi escolhido como sede do Campeonato Latino-Americano de IRONMAN 70.3, uma conquista que nos enche de orgulho e também nos traz uma enorme responsabilidade. Além da participação dos atletas amadores, veremos em território nacional alguns dos melhores atletas profissionais do circuito mundial.

A prova servirá como classificatória para o Mundial de IRONMAN 70.3 de 2024, marcado entre os dias 14 e 15 de dezembro em Taupo, na Nova Zelândia. Com este novo status serão 75 vagas para amadores e 6 vagas na elite.

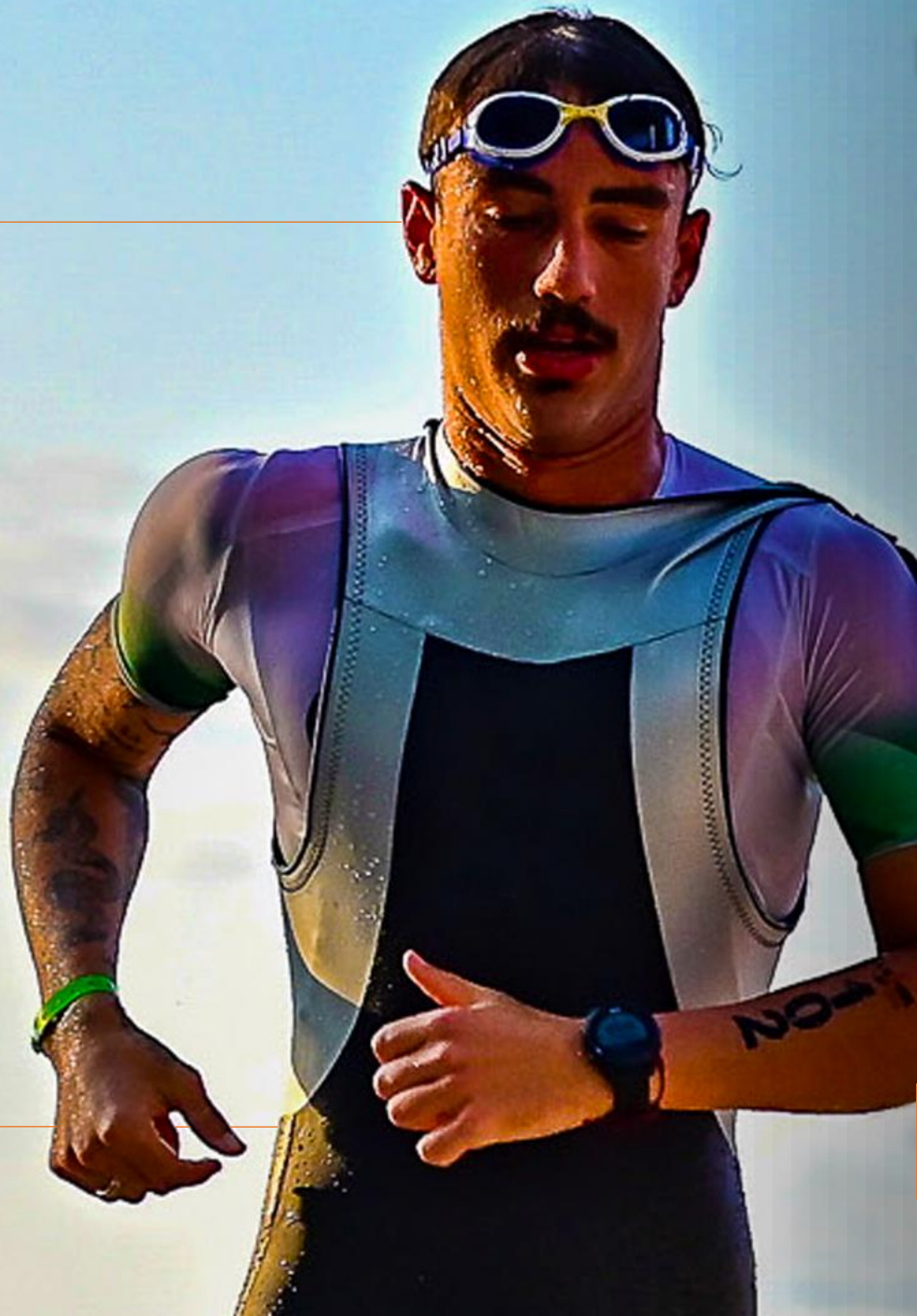
Trata-se de uma oportunidade única de prestigiar uma competição de altíssimo nível em uma das mais belas paisagens do litoral brasileiro.

Desejamos a todos boa prova, que as metas deste ano sejam cumpridas e possamos celebrar muitas vitórias e realizações.



• CARLOS GALVÃO – CEO •

ANYTHING IS POSSIBLE™



## ▶ ÍNDICE

05 PROGRAMAÇÃO  
GERAL

06 ARENA

07 ENTREGA DE  
KIT

08 CONGRESSO  
TÉCNICO

09 BIKE  
CHECK-IN

10 PRÉ-LARGADA

11 LARGADA

12 PERCURSO  
NATAÇÃO

13 PERCURSO  
CICLISMO

14 PERCURSO  
CORRIDA

15 POSTOS DE HIDRATAÇÃO  
E APOIO MECÂNICO

16 REGRAS  
GERAIS

17 BIKE CHECK-OUT

18 RESULTADOS E  
PREMIAÇÕES

19 REVEZAMENTO

# ▶ INFORMAÇÕES MÉDICAS E DE SAÚDE

## IMPORTANTE

Se você não estiver se sentindo bem no dia da prova, **NÃO LARGUE**.

Se começar a se sentir mal em algum momento do dia, **PEÇA AJUDA**.

Pedir avaliação médica durante a prova, não é considerado assistência externa.

Você não será desclassificado se for avaliado por um médico.

## QUANDO VOCÊ DEVE PEDIR AJUDA:

(antes da prova, durante e após)

Dor ou desconforto no peito

Respiração curta

Tontura

Dormência nas mãos ou ao redor da boca

Dificuldade de concentração

Se parar de suar, pare imediatamente e peça ajuda

## ASSISTENCIA MÉDICA

Após a linha de chegada

Durante o percurso (motos)

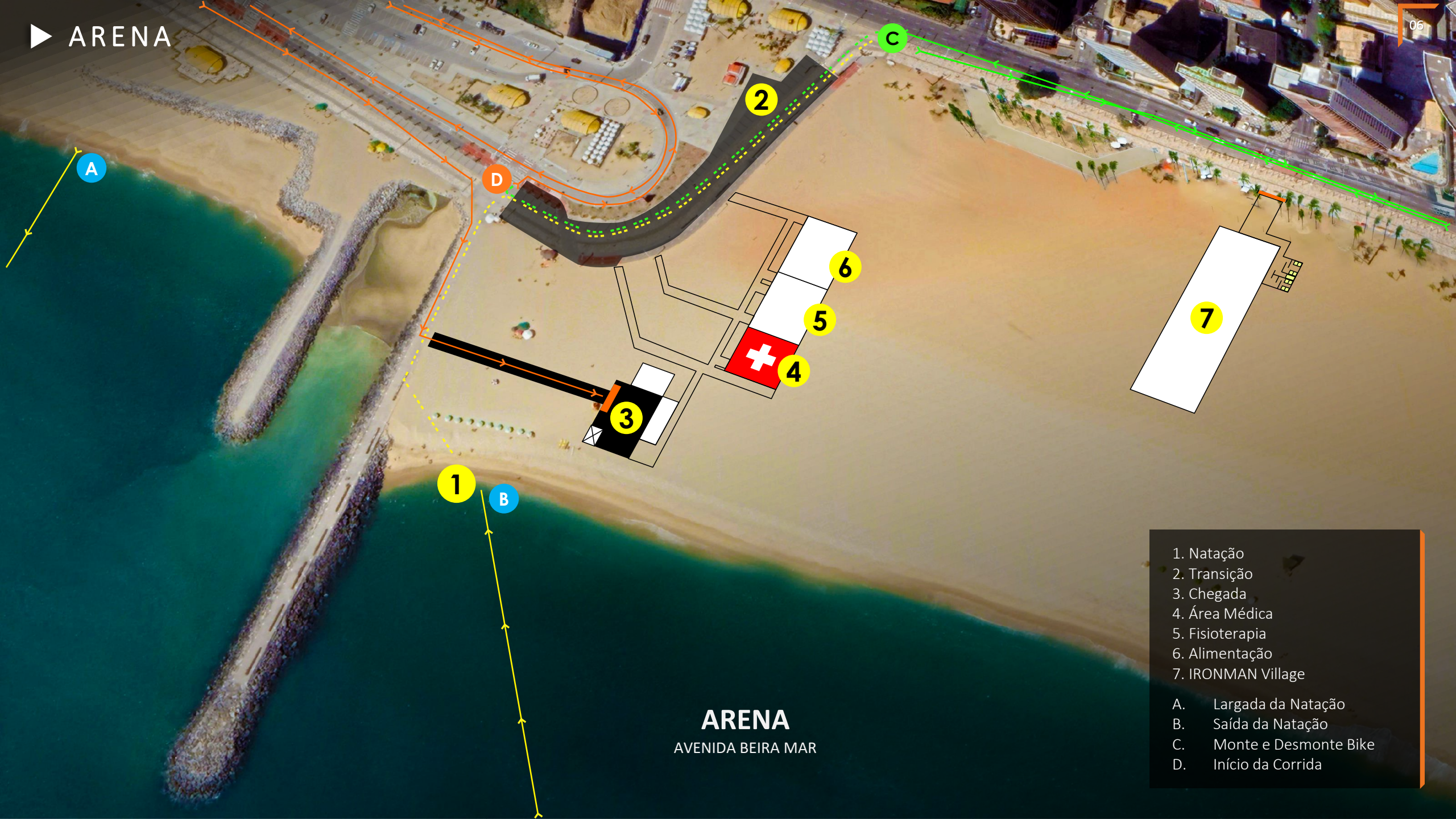
Transições 1 e 2

# ▶ PROGRAMAÇÃO

• DATA •	• HORÁRIO •	• EVENTO •	• LOCAL •
<b>16.NOVEMBRO</b> QUINTA	02 PM - 07 PM 02 PM - 06 PM	IRONMAN Village Entrega de kit • Horário agendado	Av. Nova Beira-Mar IRONMAN Village
<b>17.NOVEMBRO</b> SEXTA	09 AM - 07 PM 09 AM - 06 PM 04 PM - 05 PM	IRONMAN Village Entrega de kit • Horário agendado Plantão de Dúvidas com Diretores da prova	Av. Nova Beira-Mar IRONMAN Village SAC (IRONMAN Village)
<b>18.NOVEMBRO</b> SÁBADO	08 AM 10 AM 09 AM - 07 PM 09 AM - 01 PM 11:30 AM - 12:30 PM 02 PM - 06 PM	IRONKIDS Coletiva de Imprensa IRONMAN Village Entrega de Kits • (horário agendado) Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico com os diretores de prova Bike Check-in • de acordo com o nº de peito	Av. Beira-Mar IRONMAN Village Av. Beira-Mar IRONMAN Village SAC (IRONMAN Village) Transição – Av. Nova Beira-Mar
<b>19.NOVEMBRO</b> DOMINGO	07 AM - 05:30 PM 04 AM - 05:30 AM 05:30 AM 05:35 AM 05:45 AM - 06:10 AM 10:30 AM 11:30 AM - 02:45 PM 11:30 AM - 02:45 PM 05:30 PM 06:30 PM	IRONMAN Village Acesso dos Atletas à Área de Transição Largada Elite Masculina Largada Elite Feminina Largada Amadores • Rolling Start Premiação – Top 3 Bike Check-Out Achados e Perdidos Premiação Distribuição de Vagas IRONMAN 70.3 World Championship	Av. Beira-Mar Transição – Av. Nova Beira-Mar Av. Nova Beira-Mar Av. Nova Beira-Mar Praia de Iracema (Av. Beira-Mar) Chegada – Av. Nova Beira-Mar Transição – Av. Nova Beira-Mar Transição – Av. Nova Beira-Mar Av. Nova Beira-Mar Av. Nova Beira-Mar

## • LOCAL •

Av. Nova Beira-Mar (altura do nº 1750) – Meireles, Fortaleza – CE



**ARENA**  
AVENIDA BEIRA MAR




- 1. Natação
  - 2. Transição
  - 3. Chegada
  - 4. Área Médica
  - 5. Fisioterapia
  - 6. Alimentação
  - 7. IRONMAN Village
- 
- A. Largada da Natação
  - B. Saída da Natação
  - C. Monte e Desmonte Bike
  - D. Início da Corrida

# ▶ ENTREGA DE KIT

## IRONMAN Village

- 16 de novembro • das 02 PM às 06 PM
- 17 de novembro • das 09 AM às 06 PM
- 18 de novembro • das 09 AM à 01 PM

### É OBRIGATÓRIO:

- ✓ Fazer a retirada pessoalmente
- ✓ Agendar o horário para retirada • [AGENDAR](#) 
- ✓ Apresentar documento oficial com foto
- ✓ Assinar o Termo Medico Online • [ASSINAR AQUI](#) ([BRASILEIROS](#) | [ESTRANGEIROS](#)) 
- ✓ Pagar a taxa da Federação • [CLIQUE AQUI](#) 

### IMPORTANTE!

O atleta que não retirar seu kit neste período não poderá fazer a prova. Atletas AWA em qualquer horário, desde que apresentando o certificado AWA no celular. É proibido transferir o kit. O atleta que o fizer será suspenso conforme regulamento.

## 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.



### ADESIVO DE BIKE

- aplicação abaixo do selim.



### ADESIVO DE CAPACETE

- aplicação na parte frontal.



### ADESIVOS EXTRAS

- para seus pertences, se necessário.



### TATUAGEM

- deve ser aplicada antes da largada.



### TICKET BIKE CHECK OUT

- para retirada por terceiros.



### SACOLA BRANCA

- para a troca pré prova e itens que possa precisar após a prova. Será retirada após a chegada.



### SACOLA DE TRANSIÇÃO

- para o material de ciclismo e corrida.

ANYTHING IS POSSIBLE™



UNLIMITED SPORTS BRASIL  
(em breve)



CONTATO DE EMERGÊNCIA

Todos os atletas devem se atentar ao cronograma dias e horários designados. Havendo alguma uma emergência legítima, a equipe de prova tentará ajudar ao atleta pelo email [contato@ulsp.com.br](mailto:contato@ulsp.com.br)

PLANTÃO DE DÚVIDAS COM OS DIRETORES TÉCNICOS

Local: Estande do SAC – IRONMAN Village

- 17 de novembro das 04 às 05 PM •
- 18 de novembro das 11:30 AM às 12:30 PM •

O vídeo será publicado até o dia 17 de novembro.  
Assistir ao Congresso Técnico é obrigatório.



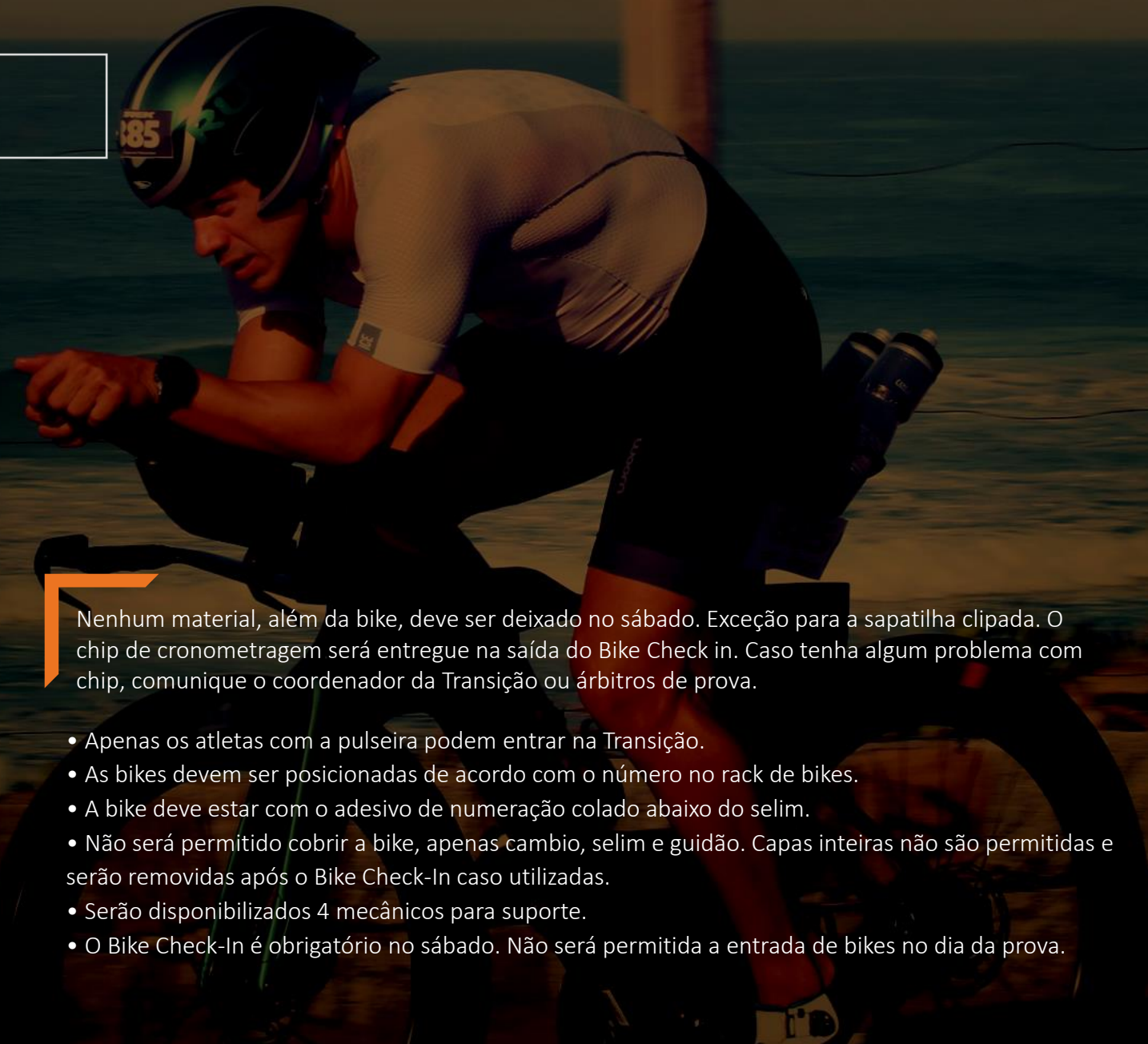
# ▶ BIKE CHECK-IN

18.NOVEMBRO • Transição – Av. Beira-Mar  
Da 02 às 06 PM

## DE ACORDO COM O Nº DE PEITO

02:00 - 03:00 PM	# 0901 – 5300
03:01 - 04:00 PM	# 0601 - 0900
04:01 - 05:00 PM	# 0301 - 0600
05:01 - 06:00 PM	# 0001 – 0300

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



Nenhum material, além da bike, deve ser deixado no sábado. Exceção para a sapatilha clipada. O chip de cronometragem será entregue na saída do Bike Check in. Caso tenha algum problema com chip, comunique o coordenador da Transição ou árbitros de prova.

- Apenas os atletas com a pulseira podem entrar na Transição.
- As bikes devem ser posicionadas de acordo com o número no rack de bikes.
- A bike deve estar com o adesivo de numeração colado abaixo do selim.
- Não será permitido cobrir a bike, apenas cambio, selim e guidão. Capas inteiras não são permitidas e serão removidas após o Bike Check-In caso utilizadas.
- Serão disponibilizados 4 mecânicos para suporte.
- O Bike Check-In é obrigatório no sábado. Não será permitida a entrada de bikes no dia da prova.

# ▶ PRÉ-LARGADA

19.NOVEMBRO • Abertura da Transição  
das 04 AM às 05:30 AM

LEVAR:

## SACOLA BRANCA



Para os itens que possa precisar ao final da prova. Deixe a sacola na tenda indicada ou identificada. Você terá acesso ao seu material após sua chegada.

## SACOLA DE TRANSIÇÃO



Todo o seu material de prova deve estar nesta sacola, que ficará ao lado de sua bike. Após a natação, coloque sua roupa de borracha dentro da sacola.

Mecânicos de Bike • Bombas para Pneu  
Banheiro Químico • Água • Vaselina • Protetor Solar

Capacetes, sapatilhas e itens de nutrição podem estar posicionados na bike.

É permitido deixar o material de corrida fora da sacola, ao lado da bike.



**PROIBIDO**

Nenhuma outra sacola ou mochila poderá ficar na transição.

05:30 AM – Elite Masculina  
05:35 AM – Elite Feminina

5:45 às 6:10 AM  
Amadores – Rolling Start

Rolling Start: os atletas se posicionam para a largada de acordo com o seu tempo previsto de natação, nos locais indicados. A cada 10 segundos, largam 08 atletas ao mesmo tempo.

## TEMPOS

< 30  
MINUTOS

31 – 35  
MINUTOS

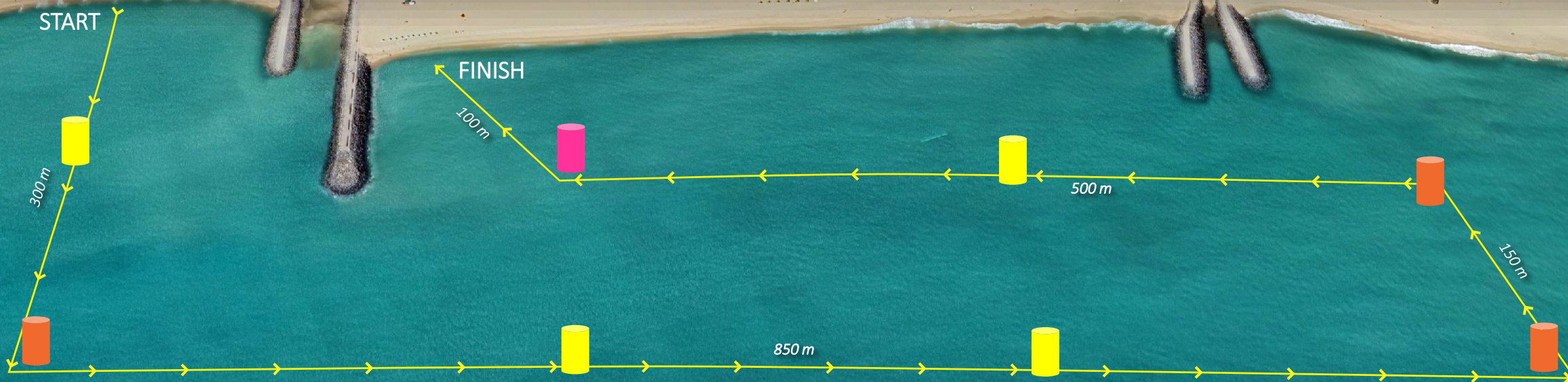
36 - 40  
MINUTOS

41 - 45  
MINUTOS

> 45  
MINUTOS

O atleta que por qualquer motivo não largar, ou abandonar a natação, deve comunicar a Organização **IMEDIATAMENTE**.

• **PLANO B** • (em caso de natação cancelada)  
Largada das bikes em time trial às 6:00 AM



NATAÇÃO 1,9KM • (1 volta)

05:30 AM • Largada Elite Masculina  
05:35 AM • Largada Elite Feminina  
05:45 AM - 06:10 AM • Largada Amadores • Rolling Start

TEMPO LIMITE • 1 hora e 10 minutos

Cada atleta terá 1 hora e 10 minutos para completar o percurso de 1.9 km da natação.

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.

BÓIAS DE VÉRTICE

LARANJAS  
OMBRO À ESQUERDA

BÓIAS INTERMEDIÁRIAS

AMARELAS  
POR AMBOS LADOS

BÓIA DE SAÍDA

ROSA  
OMBRO À DIREITA

O uso da roupa será liberado se a temperatura da água estiver até 24,6°C (amadores) e até 21,9°C (profissionais).

Não haverá staff para auxílio da retirada de roupa de borracha, sendo esta atividade inerente à competição.

**LEMBRE-SE** • A roupa de borracha deve ser colocada dentro da sacola LARANJA de Transição, após a natação.

# ▶ PERCURSO CICLISMO

CICLISMO 90,1 KM • (1 volta)

P1 Km 24  
Km 73

P2 Km 35  
Km 62

P3 Km 43

BIKE  
START / FINISH

## APOIO MECÂNICO E MÉDICO

Para assistência médica leve, a equipe de prova fará o transporte à tenda médica, onde receberá tratamento. Havendo emergência médica, ambulâncias farão o transporte ao hospital base. No caso de problema técnico ou cansaço, a equipe de prova levará o atleta até o próximo posto de apoio. Haverá rádios disponíveis para entrar em contato com ambulâncias e assistência médica. Se tiver algum problema, por favor, dirija-se a um posto de apoio obter assistência adicional.

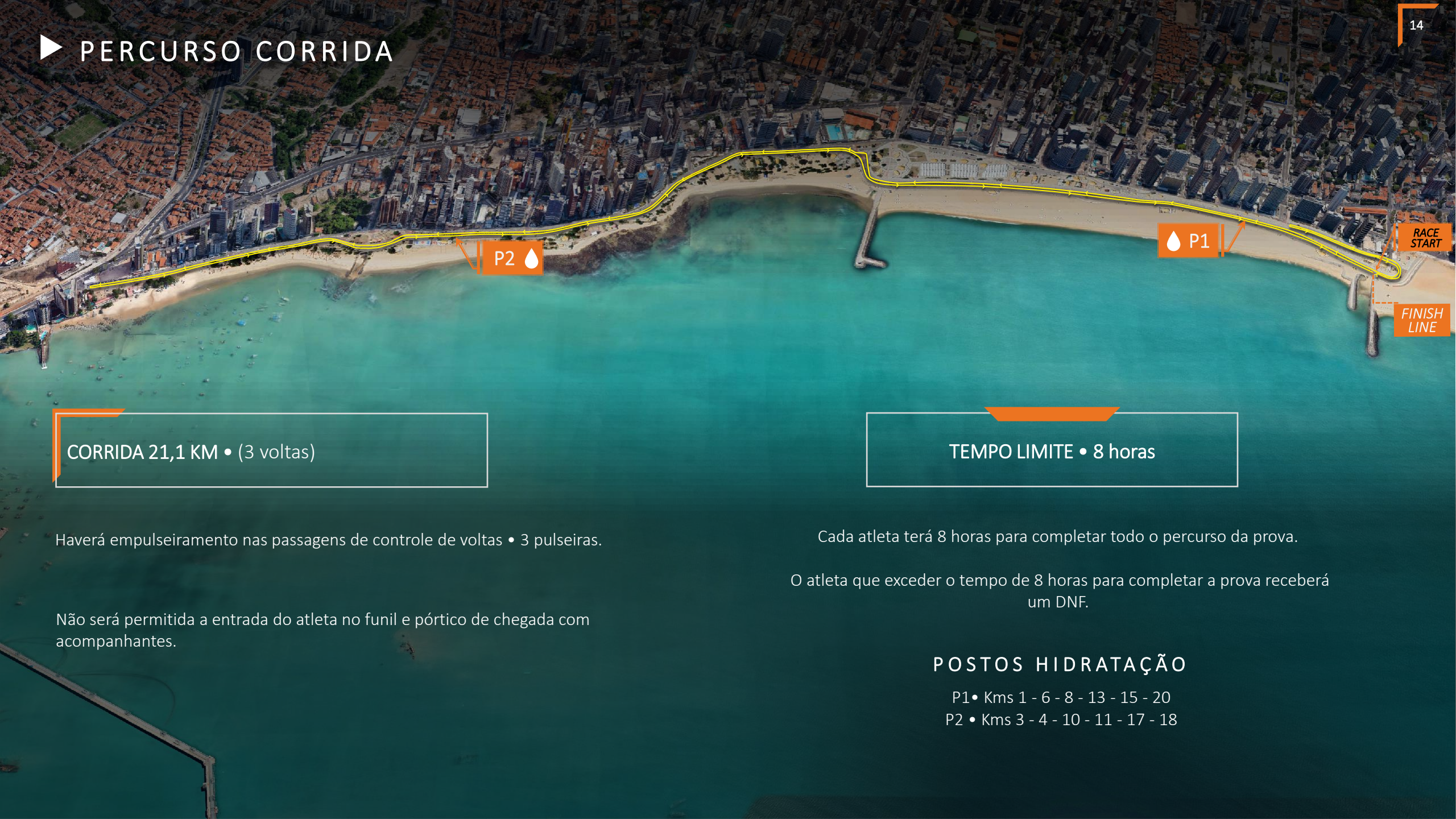
## TEMPO LIMITE • 5 horas

Cada atleta terá 05 horas para completar a natação, transição e ciclismo independentemente do horário de largada.

O atleta que ultrapassar o tempo de 05 horas para completar a natação, transição e ciclismo, receberá um DNF.

Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack, de número correspondente. Não haverá staff para auxílio no desmonte.

# ▶ PERCURSO CORRIDA



P2 

 P1

RACE START

FINISH LINE

CORRIDA 21,1 KM • (3 voltas)

TEMPO LIMITE • 8 horas

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

Cada atleta terá 8 horas para completar todo o percurso da prova.

Não será permitida a entrada do atleta no funil e pÓrtico de chegada com acompanhantes.

O atleta que exceder o tempo de 8 horas para completar a prova receberá um DNF.

## POSTOS HIDRATAÇÃO

- P1 • Kms 1 - 6 - 8 - 13 - 15 - 20
- P2 • Kms 3 - 4 - 10 - 11 - 17 - 18

## ▶ POSTOS DE HIDRATAÇÃO

### CICLISMO

- APROXIMADAMENTE A CADA 15 Km

### CORRIDA

- APROXIMADAMENTE A CADA 2,5 Km

ÁGUA (squeeze branco) •  
ISOTÔNICO DUX (squeeze laranja) • BANANA • SANITÁRIOS

ÁGUA • ISOTÔNICO DUX • BANANA  
BISCOITO SALGADO • SAL • SANITÁRIOS  
REFRIGERANTE • PAÇOCA (P2)

Red Bull (copo) Km 1,5 | 10,5 | 17,5  
[Clique aqui para checar as informações nutricionais](#)

ÁREA DE DESCARTE

100 m ANTES E 300 m DEPOIS  
DE CADA POSTO

30 m ANTES E 70 m  
DEPOIS DE CADA POSTO

ÁREA DE DESCARTE

## ▶ REGRAS GERAIS

### VÁCUO PROIBIDO

- Pedale sempre à direita e ultrapasse pela esquerda.
- Mantenha distância mínima de 6 bikes (12 metros) entre a sua roda da frente e a roda de trás do ciclista à sua frente para evitar o vácuo.
- Complete a ultrapassagem em até 25 segundos.
- Atletas devem ser vistos recuando imediatamente para fora da zona de vácuo quando ultrapassados.

### PENALTY BOX localizado na ÁREA TRANSIÇÃO

- É proibido usar o banheiro, fazer ajustes no equipamento, ou qualquer tipo de manutenção na bike e trocar de roupa.
- O atleta é responsável por se identificar no Penalty Box e cumprir a penalidade.

Leia o Regulamento completo no site [ironmanbrasil.com.br](http://ironmanbrasil.com.br).  
É responsabilidade do atleta ter completo entendimento das regras da prova.

### PENALIZAÇÕES

#### CARTÃO AZUL • 5 MINUTOS NO PENALTY BOX

- Vácuo
- Descarte incorreto

#### CARTÃO AMARELO • 30 SEGUNDOS NO PENALTY BOX

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

#### CARTÃO VERMELHO • DESCLASSIFICAÇÃO

- Equipamento de som verificado posteriormente
- Desacato
- Não parar no Penalty Box para cumprir a penalidade
- 3 cartões azuis

### TÊNIS PROIBIDOS:

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



## ▶ BIKE CHECK OUT

### ÁREA DE TRANSIÇÃO

19.NOVEMBRO • 11:30 AM às 02:45 PM

O atleta deverá estar com a pulseira de atleta e o chip de cronometragem para realizar o bike check out.

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.

### • 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.

O chip de cronometragem está sendo emprestado a você. Ao retirar o seu número de peito e chip de cronometragem, você está concordando em devolvê-lo. Ou será cobrada uma taxa de 300 REAIS para reposição, antes do bike check out.

## ▶ RESULTADOS E PREMIAÇÕES

### RESULTADOS OFICIAIS

19.NOVEMBRO • 04:30 PM  
IRONMAN Village, estande do SAC – Av. Beira-Mar

Qualquer contestação em relação ao resultado deve ser feita entre 05:00 e 05:30 PM aos coordenadores presentes no SAC. Os resultados do IRONMAN Tracker não são oficiais.

### • PREMIAÇÃO •

19.NOVEMBRO • 05:30 PM – Transição – Av. Beira-Mar

Serão premiados com troféus os TOP 5 de cada categoria, TOP 3 revezamento (masculino e feminino) e Triclubs.

### Cerimônia de Rolagem de Vagas

- VINFAST MUNDIAL IRONMAN 70.3 2024 •
- Taupo / Nova Zelândia – 14 e 15 de dezembro

19.NOVEMBRO • 06:30 PM

- 75 VAGAS (faixa etária) •

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

**INSCRIÇÃO: US\$ 780,00 + taxas**

Pagamento por cartão de crédito – compra online. Não é aceito pagamento por aproximação ou em dinheiro.

Os atletas devem estar presentes até o final da rolagem.  
Uma vez aceita a vaga, a mesma deverá ser paga, não sendo possível desistência.

## ▶ REVEZAMENTO

### • ENTREGA DE KIT •

Um atleta pode retirar o kit de todos os integrantes, desde que tenha toda a documentação descrita na página 6, de todos os atletas. Todos os atletas devem assinar o Termo Médico e pagar a taxa da Federação.

### TRANSIÇÃO

A equipe deve estar por todo o tempo de prova com a tornozeleira e chip. Faça a transferência do chip de tornozelo para tornozelo e não corra com o chip nas mãos em nenhum momento. A transição dos atletas é feita dentro da Área de Transição, ao lado da bike correspondente.

### CHEGADA

Os atletas podem cruzar a linha de chegada junto ao atleta da corrida para ter acesso à área Finisher.

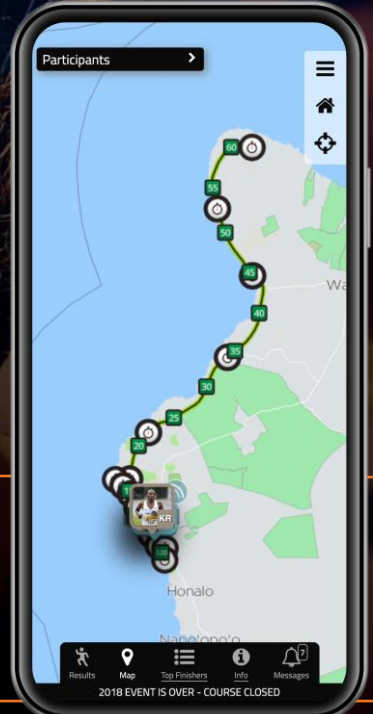
### • BIKE CHECK-OUT •

Bike check-out das 11:30 am às 02:45 pm, mediante a entrega do chip de cronometragem, após a chegada do atleta da corrida. Não haverá antecipação no horário do bike check out.



O app IRONMAN Tracker é a fonte para rastreamento de atletas. Os atletas ou revisar seus tempos parciais e tempo final\* assim que você cruzar a linha de chegada. A lista de inscritos é atualizada no sábado anterior à prova.

\* Os resultados do IRONMAN Tracker não são oficiais.



**AVISE A TORCIDA**  
PARA ACOMPANHAR  
SUA PROVA



·TITLE SPONSOR·



·PATROCÍNIO·



·CO-PATROCÍNIO·



·APOIO·



·ORGANIZAÇÃO·





**IRONMAN**<sup>®</sup>

**70.3**<sup>®</sup>  **FORTALEZA  
BRASIL**

LATIN AMERICAN CHAMPIONSHIP

• BOA PROVA! •

#IM703FOR