

itaú BBA

IRONMAN[®]
70.3[®] RIO DE JANEIRO
BRASIL

GUIA DO ATLETA

23 JUNHO | 2024

Última atualização: 12 de Junho 2024 | *As informações a seguir podem ser atualizadas até a publicação do Congresso Técnico.



• CARLOS GALVÃO - CEO •

Boas-vindas!

Olá, amigos,

Chegou a hora de uma das provas mais aguardadas do circuito Itaú BBA IRONMAN 70.3 no Brasil. A 8ª edição do Itaú BBA IRONMAN 70.3 Rio de Janeiro promete muita emoção e um percurso belíssimo em meio aos principais pontos turísticos da cidade maravilhosa!

Vale destacar que, em 2023, o percurso de corrida, realizado próximo à Orla da Praia de Botafogo e ao longo do famoso Aterro do Flamengo, foi classificado como o 4º melhor do mundo e ainda considerado a melhor corrida da América Latina, segundo resultados do Athletes' Choice Awards, pesquisa anual realizada pela WTC com atletas que participaram das mais de 170 provas IRONMAN e IRONMAN 70.3 no mundo. Uma conquista que nos enche de orgulho.

Também é importante destacar que, pela primeira vez, a prova na capital fluminense irá oferecer 15 vagas extras dedicadas exclusivamente às mulheres para o Mundial de IRONMAN 70.3 2024 em Taupo, na Nova Zelândia, além das 30 vagas classificatórias para homens e mulheres já disponibilizadas pela WTC para o evento na Oceania.

Desejamos a todos uma excelente prova e nos vemos na linha de chegada!





PROGRAMAÇÃO

Quinta-feira – 20 de junho

Horário	Atividade	Local
02 PM – 07 PM	IRONMAN Village	Marina da Glória
02 PM – 06 PM	Entrega de Kits (Horário Agendado)	Marina da Glória

Sexta-feira – 21 de junho

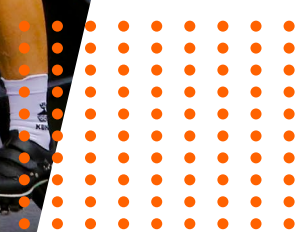
Horário	Atividade	Local
09 AM – 07 PM	IRONMAN Village	Marina da Glória
09 AM – 06 PM	Entrega de Kits (Horário Agendado)	Marina da Glória
04 PM – 05 PM	Plantão de Dúvidas com os Diretores da Prova	SAC – IRONMAN Village

Sábado – 22 de junho

Horário	Atividade	Local
08 AM	IRONKIDS	Marina da Glória
08:30 AM – 07 PM	IRONMAN Village	Marina da Glória
09 AM – 12 PM	Entrega de Kits (Horário Agendado)	Marina da Glória
10:30AM - 11:30AM	Plantão de Dúvidas com os Diretores de Prova	SAC – IRONMAN Village
02 PM – 07 PM	Bike e Sacolas Check-In (de acordo com N° de Peito)	T1 – Forte de Copacabana

Domingo – 23 de junho

Horário	Atividade	Local
08 AM – 07 PM	IRONMAN Village	Marina da Glória
05 AM – 06:25 AM	Acesso à área de Transição	T1 – Forte de Copacabana
06:30AM – 06:50AM	Largada (Rolling Start)	Praia de Copacabana
11 AM	Premiação – Top 3	Chegada – Marina da Glória
01 PM – 04 PM	Bike e Sacolas Check-Out / Achados e Perdidos	T2 – Marina da Glória
05 PM – 05:30 PM	Divulgação dos resultados Oficiais - Contestação	SAC – IRONMAN Village
07 PM	Premiação (Age Group e Triclub)	Marina da Glória
08 PM	Rolagem de Vagas – Mundial IRONMAN 70.3 2024	Marina da Glória





INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

- Sua segurança é nossa principal preocupação. Dentro das instalações da Marina da Glória 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 e-mail contato@ulsp.com.br ou, se estiver ao seu alcance, na área de transição).
- Se começar a se sentir mal a qualquer momento durante o percurso, recomendamos que PARE e procure ajuda em vez de continuar.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

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

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

Uma avaliação médica não constitui assistência externa.

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

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

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

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

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

MONITORE SUA SAÚDE E SEGURANÇA NO DIA DA PROVA

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

PÁGINA WEB 

ARENAS



PRAIA DE COPACABANA

Largada

Transição 1 (T1) – Forte de Copacabana (Praça Cel. Eugênio Franco)



MARINA DA GLÓRIA

IRONMAN Village / Transição 2 (T2)

Chegada / Premiação e Rolagem de Vagas



RESTRIÇÕES DE TRÂNSITO



No domingo, dia da prova, a av. Atlântica estará bloqueada nos dois sentidos para o percurso de ciclismo. Lembramos que existem poucas vagas públicas disponíveis nessa região e que a quantidade de estacionamentos rotativos nas imediações também é limitada no horário da Largada. Por isso, sugerimos o uso de carros de aplicativo ou taxi para maior comodidade. Ruas próximas de referência: Rua Joaquim Nabuco, Av. Rainha Elizabeth, Rua Julio de Castilho.

Também haverá bloqueios no acesso à Marina da Glória. Portanto, sugerimos o estacionamento de carros ao lado do Monumento aos Mortos da 2ª Guerra e no Museu de Arte Moderna.

ITENS DO KIT

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

O Chip de cronometragem será entregue no Bike Check-in



ENTREGA DE KITS

Local: IRONMAN Village – Marina da Glória

- 20 de junho (quinta) das 02 PM às 06 PM
- 21 de junho (sexta) das 09 AM às 06 PM
- 22 de junho (sábado) das 09 AM às 12 PM

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

É OBRIGATÓRIO

- Fazer a retirada pessoalmente
- Apresentar documento oficial com foto

Assinar o Termo Médico Online

- [Link para BRASILEIROS](#)
- [Link para ESTRANGEIROS](#)

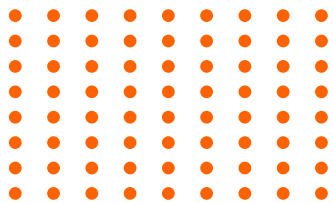
- Agendar o horário para retirada • [AGENDAR](#)

- Pagar a Taxa da Federação local (*day use*) • [PAGAR](#)

IMPORTANTE!

O atleta que não retirar seu kit neste período não poderá fazer a prova.

É proibido transferir o kit. O atleta que o fizer será suspenso, conforme regulamento.

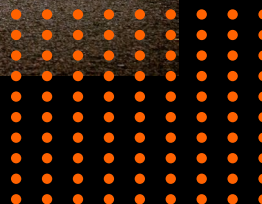


CONGRESSO TÉCNICO



UNLIMITED SPORTS BRASIL

O vídeo será publicado até o dia 20 de junho (quinta-feira)



Assistir ao Congresso Técnico é obrigatório

PLANTÃO DE DÚVIDAS COM OS DIRETORES DA PROVA

Local: Estande do SAC – IRONMAN Village

- 21 de junho (sexta) das 04 às 05 PM
- 22 de junho (sábado) das 10:30 às 11:30 AM

BIKE E SACOLAS CHECK-IN SÁBADO – 22 DE JUNHO

T1 – FORTE DE COPACABANA • das 02 às 07 PM

02:00 - 03:00 PM	# 1501 - 1900
03:00 - 04:00 PM	# 1151 - 1500
04:00 - 05:00 PM	# 801 - 1150
05:00 - 06:00 PM	# 451 - 800
06:00 - 07:00 PM	# 101 - 450

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

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

Os atletas podem visitar a T2, na Marina da Glória, para reconhecimento do local durante todo período da entrega de kits (de quinta a sábado). No entanto, nenhum material poderá ser deixado na área.

IMPORTANTE!

- Apenas atletas com pulseira terão acesso à T1 e T2, nenhum acompanhante será permitido no local;
- O Bike Check-In é obrigatório no sábado e deve ser feito pessoalmente, conforme disposto no regulamento.

BIKE CHECK-IN DE ACORDO COM O Nº DE PEITO

- As bikes devem ser posicionadas de acordo com o número disposto no rack, não sendo permitida ajuda de staffs ou terceiros para colocá-las no cavalete;
- A bike deve estar com o adesivo de numeração colado abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo;
- Não será permitido cobrir a bike, apenas câmbio, selim e guidão. Capas inteiras serão removidas pela organização caso utilizadas;
- 4 mecânicos serão disponibilizados para ajustes pequenos. Atendimento conforme demanda.

LEVAR TAMBÉM



SACOLA AZUL CICLISMO

Todo o material de ciclismo
Capacete | Sapatilha

Posicionar a sacola
próximo de sua bike e com todos os
pertences dentro dela



SACOLA VERMELHA CORRIDA

Todo o material de corrida
Entregar ao staff responsável

No sábado, a organização transportará e posicionará as sacolas vermelhas na T2, em cabideiros, organizadas de acordo com o nº de peito do atleta.

*Sugerimos não deixar equipamentos eletrônicos, como celular e chave de carro, em nenhuma das sacolas

TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA FORTE DE COPACABANA

23 de junho (domingo) das 05 AM às 6:25 AM

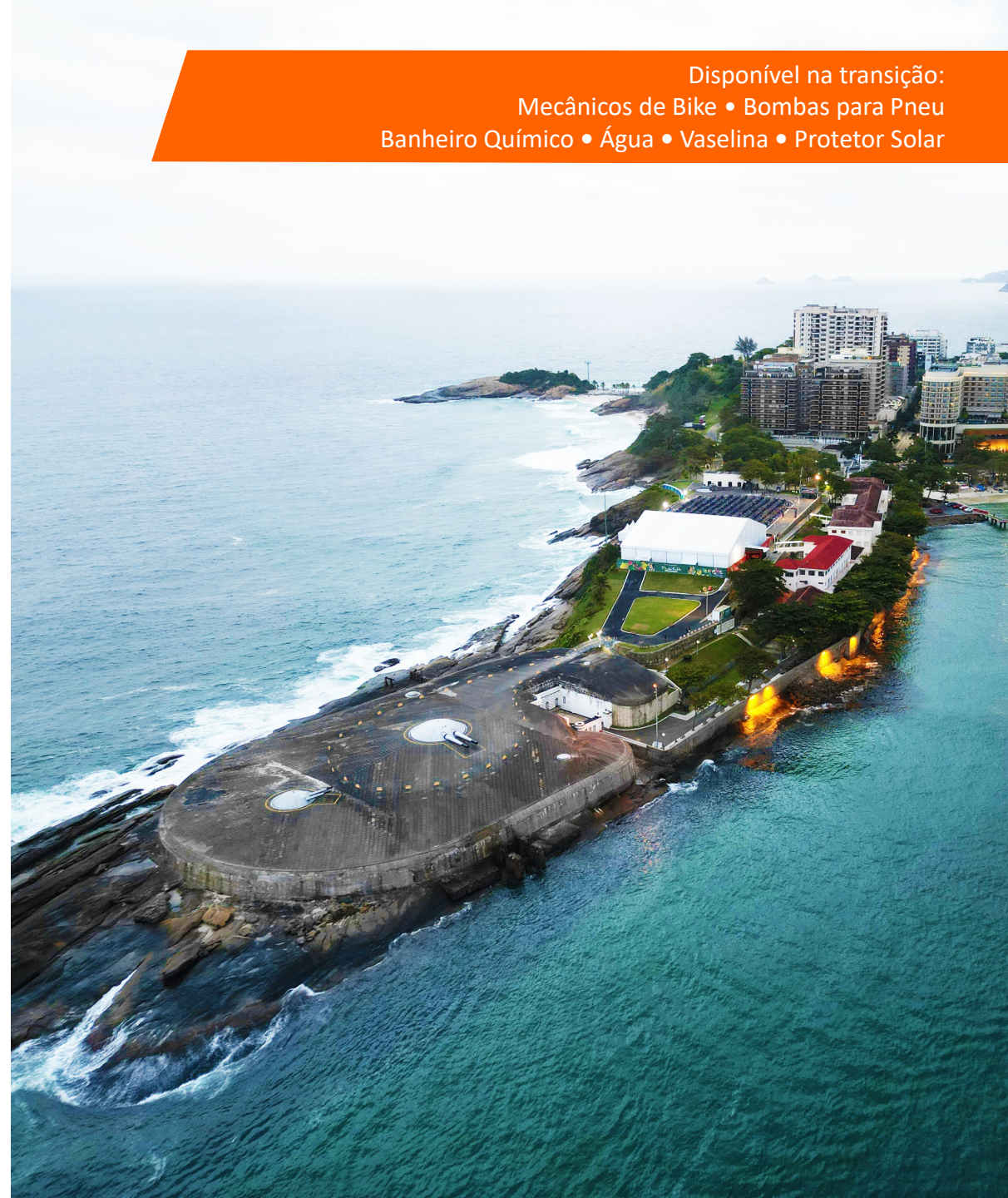
- **Lembre-se de trazer seu chip, touca e demais pertences não deixados durante o bike check-in;**
- Nenhuma outra sacola ou mochila será permitida na área de transição;
- Os atletas terão acesso à bike e à sacola azul;
- Capacetes, sapatilhas e itens de nutrição podem estar posicionados na bike;
- **Após a natação, coloque sua roupa de borracha dentro da sacola azul;**
- Após o início do ciclismo, as sacolas azuis serão levadas pela Organização para a T2, para o bike check-out.

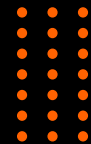
SACOLA BRANCA – Itens pós-prova



- 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, na sacola.*
- **Deixe a sacola na tenda indicada dentro da área de transição;**
- Após o início do ciclismo, as sacolas brancas serão levadas pela Organização para a Transição 2, para retirada após a chegada.

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





LARGADA



PRAIA DE COPACABANA

23 de junho (domingo) das 6:30 às 6:50 AM

FORMATO ROLLING START

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

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



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

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

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

- **PLANO B** (Caso a natação seja cancelada) - Largada das bikes em time trial às 6:30 AM

PERCURSO NATAÇÃO | 1,90 KM • 1 volta

TEMPO LIMITE • 1 hora e 10 minutos

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

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

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

Após a natação, na T1, coloque sua roupa de borracha dentro da sacola azul. O atleta que não o fizer, será desclassificado.



PERCURSO CICLISMO | 90 KM • 3 voltas

TEMPO LIMITE • 5 horas

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

Haverá staffs para o desmonte, portanto, o atleta não precisará levar sua bike até o cavalete, dirigindo-se diretamente para a área das sacolas vermelhas. Elas estarão organizadas em cabideiros, de acordo com o número de peito. Todos os pertences da bike devem ser guardados pelos próprios atletas na sacola.

POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 15km ≅

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



APOIO MECÂNICO

Em todos os postos de hidratação e circulando no percurso

O tempo de atendimento pode variar de acordo com 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.

PERCURSO CORRIDA | 21,1 KM • 3 voltas

TEMPO LIMITE • 8 horas

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

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

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

POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 2,5km ≅

Em todos os postos:
ÁGUA • ISOTÔNICO HYDROLITE DUX
REFRIGERANTE • BANANA • BISCOITO SALGADO
SAL (sachê) • BANHEIRO QUÍMICO

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



Pedale sempre à direita
Ultrapasse pela esquerda.



VÁCUO PROIBIDO



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

PENALIZAÇÕES

Cartão
Azul

- Vácuo
 - Descarte incorreto
- 5 MINUTOS NO PENALTY BOX

Cartão
Amarelo

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

Cartão
Vermelho

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

PENALTY BOX na entrada da Transição 2 (T2)

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

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

TÊNIS PROIBIDOS

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



BIKE E SACOLAS CHECK-OUT

23 de junho (domingo) da 01 PM às 04 PM
T2 – Marina da Glória

- Para realizar o bike check-out o atleta deverá estar com a pulseira de atleta e apresentar seu chip de cronometragem.
- Caso não possa realizar pessoalmente o bike check-out, um terceiro deve apresentar o ticket de bike check-out (entregue junto ao kit da prova) e o chip de cronometragem.
- As sacolas azul e branca, deixadas na T1, serão levadas pela Organização para a T2, para o bike check-out.

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.

IMPORTANTE – Achados e Perdidos

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





CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Divulgação dos Resultados

23 de junho (domingo) às 05 PM
IRONMAN Village – Marina da Glória

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

CONTESTAÇÕES

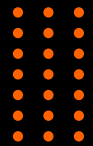
Local: Estande do SAC – IRONMAN Village (Marina da Glória)
Das 05 PM às 5:30 PM

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

Premiação

23 de junho (domingo) às 07 PM
IRONMAN Village – Marina da Glória
Age Group (Top 5) e Triclubs





ROLAGEM DE VAGAS

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

23 de junho (domingo) às 08 PM
IRONMAN Village – Marina da Glória

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

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

• INSCRIÇÃO: € 650.00 + taxas

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



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

IMPORTANTE !!

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



 **FinisherPix** | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

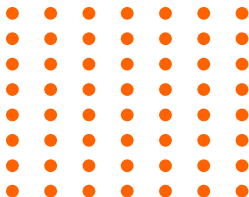
www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
@finisherpix #finisherpix

GUARDE OS MELHORES MOMENTOS PARA SEMPRE

Compre as fotos oficiais em www.finisherpix.com

@finisherpix



DICAS DE OURO PARA SUA TORCIDA

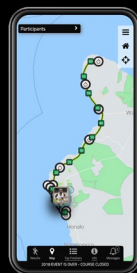
[GUIA DA TORCIDA - CLIQUE AQUI](#)

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



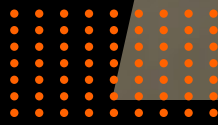
O app **IRONMAN Tracker** é a melhor forma para acompanhar os atletas. A lista de inscritos é atualizada no sábado, véspera da prova.

Clique aqui para
baixar o APP



IMPORTANTE!

Os resultados do IRONMAN Tracker não são oficiais.





Track & Field



Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



ANYTHING IS POSSIBLE™

Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza
25 de Agosto de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN
(INSCRIÇÃO INDIVIDUAL OU REVEZAMENTO)

Itaú BBA IRONMAN 70.3 SÃO PAULO
22 de Setembro de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN
(INSCRIÇÃO INDIVIDUAL OU REVEZAMENTO)

Itaú BBA IRONMAN 70.3 ARACAJU-SERGIPE
24 de Novembro de 2024



1.9KM SWIM • 90.1KM BIKE • 21.1KM RUN
(INSCRIÇÃO INDIVIDUAL OU REVEZAMENTO)

Itaú BBA TRIDAY Series Sorocaba
28 de Julho de 2024



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

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

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

(INSCRIÇÃO INDIVIDUAL OU REVEZAMENTO)

PHERE
ozy sports

ANYTHING IS POSSIBLE

RIO DE JANEIRO COPACABANA



itaú BBA

IRONMAN®

70.3® RIO DE JANEIRO
BRASIL

@brasilironman
@unlimitedsportsbrasil
#IM703RIO