



IRONMAN[®]

70.3[®] SÃO PAULO BRASIL

The Ironman 70.3 logo, which consists of a stylized white silhouette of a person running, with a white triangle above it representing a mountain or a bridge structure.

• GUIA DO ATLETA •

24. SETEMBRO | 2023 • SÃO PAULO

Última atualização: 18 de setembro, 2023 | *As informações a seguir podem ser atualizadas até a publicação do Congresso Técnico.

► MENSAGEM DO DIRETOR DE PROVA

Olá Amigos,

Uma grande novidade promete tornar a terceira edição do Itaú BBA IRONMAN 70.3 São Paulo ainda mais especial. Teremos um novo percurso na etapa de ciclismo. Além da tradicional passagem pela Ponte Estaiada, o trajeto agora segue por um dos centros financeiros mais importantes do país, a JK, e chega até outro grande cartão postal da cidade, o Parque do Ibirapuera. A mudança traz maior fluidez e velocidade para o pedal, tornando o desafio mais dinâmico e prazeroso.

É uma grande honra para nós, da Unlimited Sports, realizar uma prova na maior cidade da América Latina, o que nos confere também uma grande responsabilidade. ANYTHING IS POSSIBLE.

Este ano, teremos a participação de 2.000 homens e mulheres de ferro, de 26 países, protagonizando uma disputa de altíssimo nível na capital que não para nunca.

Desejamos a todos uma boa prova!



• CARLOS GALVÃO - CEO •



▶ ÍNDICE

04 PROGRAMAÇÃO
GERAL

05 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 GUIA DO
TORCEDOR

ANYTHING IS POSSIBLE™

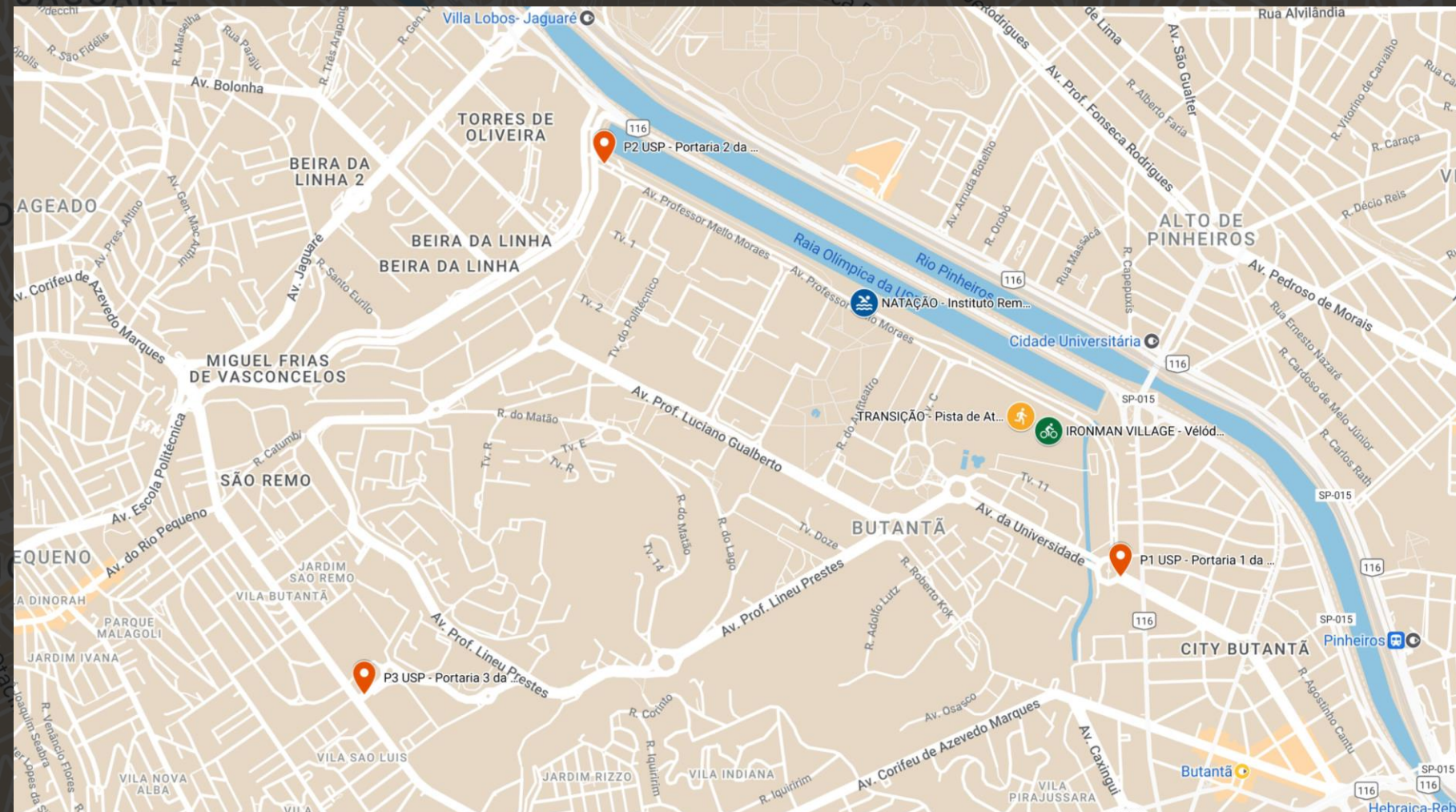
▶ PROGRAMAÇÃO

• DATA •	• HORÁRIO •	• EVENTO •	• LOCAL •
21. SETEMBRO QUINTA	12 PM – 08 PM 12 PM - 07 PM	IRONMAN Village Entrega de kit • Horário agendado	Velódromo (CEPEUSP) IRONMAN Village
22. SETEMBRO SEXTA	11 AM – 08 PM 11 AM – 07 PM 04 PM – 05 PM	IRONMAN Village Entrega de kit • Horário agendado Plantão de Dúvidas com Diretores da prova	Velódromo (CEPEUSP) IRONMAN Village SAC (IRONMAN Village)
23. SETEMBRO SABADO	08 AM 08 AM - 07 PM 08 AM – 01 PM 11:30 AM – 12:30 PM 01 PM – 07 PM	IRONKIDS 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	Pista de Atletismo (CEPEUSP) Velódromo (CEPEUSP) IRONMAN Village SAC (IRONMAN Village) Pista de Atletismo (CEPEUSP)
24. SETEMBRO DOMINGO	07 AM – 06 PM 04:30 AM – 06 AM 06 AM – 06:24 AM 10:30 AM 11:45 AM – 03:30 PM 11:45 AM – 03:30 PM 06:00 PM 07:00 PM	IRONMAN Village Acesso dos Atletas à Área de Transição Largada • Rolling Start Premiação – Top 3 Bike Check-Out Achados e Perdidos Premiação Distribuição de Vagas IRONMAN 70.3 World Championship	Velódromo (CEPEUSP) Transição – Pista de Atletismo Raia Olímpica Chegada – Pista de Atletismo Transição – Pista de Atletismo Transição – Pista de Atletismo Transição – Pista de Atletismo Transição – Pista de Atletismo

• LOCAL •

CEPEUSP – Entrada pela Av. Avenida Professor Mello Moraes – São Paulo - SP

▶ PORTÕES DE ACESSO À UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP)



PORTÃO 1

De 5ªfeira a Sábado
Domingo, após as 01 PM

Endereço: Praça Prof. Reynaldo Porchat,
S/N - Butantã, São Paulo
Ponto de referência: Rua Alvarenga com
Av. Afrânio Peixoto (rua do Jockey).

PORTÃO 3

Domingo, de 0 AM até 01 PM

Endereço: Av. Corifeu de Azevedo
Marques - Vila Lageado, São Paulo - SP
Ponto de referência: Av. Corifeu de
Azevedo Marques, 3067 (Entrada do
Hospital Veterinário e Hospital
Universitário da USP)

- 📍 P1 USP - Portaria 1 da Universidade de São Paulo
- 📍 P2 USP - Portaria 2 da Universidade de São Paulo
- 📍 P3 USP - Portaria 3 da Universidade de São Paulo

- 🟢 IRONMAN VILLAGE – Velódromo - Cepeusp (Entrada pela Avenida Professor Mello Moraes)
- 🟡 TRANSIÇÃO - Pista de Atletismo - Cepeusp (Entrada pela Avenida Professor Mello Moraes)
- 🟠 NATAÇÃO - Instituto Remo Meu Rumo

1. Pista de Atletismo - CEPEUSP

2. TRANSIÇÕES

3. ÁREA VIP

4. ÁREA MEDICA

- Alimentação
- Premiação
- Rolagem de Vagas

5. VELÓDROMO

- IRONMAN VILLAGE
- SAC

A. Largada Natação

B. Saída Natação

C. Bike - monte

D. Bike - desmonte

E. Início corrida

F. Chegada



▶ ENTREGA DE KIT

IRONMAN Village

- 21 de Setembro • das 12 PM às 07 PM
- 22 de Setembro • das 11 AM às 07 PM
- 23 de Setembro • das 08 AM às 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.



ADESIVOS EXTRAS

- para seus pertences, se necessário.




NÚMERO DE PEITO

- uso obrigatório apenas na corrida.



TATUAGEM

- deve ser aplicada antes da largada.



TOUCA

- uso obrigatório na natação.




TICKET BIKE CHECK OUT

- para retirada por terceiros.



ADESIVO DE BIKE

- aplicação abaixo do selim.



SACOLA BRANCA

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



ADESIVO DE CAPACETE

- aplicação na parte frontal.



SACOLA DE TRANSIÇÃO

- para o material de ciclismo e corrida.

ANYTHING IS POSSIBLE™



UNLIMITED SPORTS BRASIL ↗
(em breve)

O vídeo será publicado até o dia **20 de Setembro**.

Assistir ao Congresso Técnico é obrigatório.

PLANTÃO DE DÚVIDAS COM OS DIRETORES TÉCNICOS

Local: Estande do SAC – IRONMAN Village

- 22 de Setembro das 04 às 05 PM •
- 23 de Setembro das 11:30 AM às 12:30 PM •

▶ BIKE CHECK-IN

23.SETEMBRO • Transição – Pista da Atletismo (CEPEUSP)
Da 01 às 07 PM

DE ACORDO COM O N° DE PEITO

01:00 - 02:00 PM # 1601 – 2000

02:00 - 03:00 PM # 1301 – 1600

03:01 - 04:00 PM # 1001 - 1300

04:01 - 05:00 PM # 0701 - 1000

05:01 - 06:00 PM # 0401 – 0700

06:01 - 07:00 PM # 0100 – 0400

Atletas **AWA** em qualquer horário, 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

**24.SETEMBRO • Abertura da Transição
das 04:30 às 06 AM**

LEVAR:

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

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.

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.

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.



PROIBIDO

Nenhuma outra sacola ou mochila poderá ficar na transição.

▶ LARGADA

LARGADA • FORMATO ROLLING START

Das 06 AM às 6:24 AM

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
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

ROUPA DE BORRACHA

O uso da roupa será liberado se a temperatura da água estiver até 24,5°C. A informação sobre a temperatura será enviada por e-mail aos atletas e divulgada nas redes sociais no sábado.

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

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 7:00 AM



▶ PERCURSO NATAÇÃO



NATAÇÃO 1,9KM • (1 volta)

TEMPO LIMITE • 1 hora e 10 minutos

BOIAS DE VÉRTICE

LARANJAS
OMBRO À DIREITA

BOIAS
INTERMEDIÁRIAS

AMARELAS
POR AMBOS LADOS

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.

▶ PERCURSO CICLISMO

CICLISMO 90,1 KM • (2 voltas) [VÍDEO AQUI](#)

O percurso de 90 km do ciclismo começa saindo da USP, passando pela Av. Lineu de Paula Machado em direção ao Túnel Sebastião Camargo. Ao chegar na Av. Juscelino Kubitschek e passar pela Rua Prof. Geraldo Ataliba, os atletas acessarão a Marginal Pinheiros pelo Viaduto Marcelo Portugal Gouvea. Na pista expressa da marginal, os atletas farão duas voltas até retornarem à USP, pelo mesmo trajeto. O Percurso no trecho da marginal será exclusivo para os atletas, sem compartilhamento com carros. Na marginal, para completarem duas voltas, os atletas farão os retornos nas pontes Cidade Universitária, Transamérica e Morumbi com passagem pela Ponte Estaiada.

APOIO MECÂNICO Transição, kms 31 e 62,7

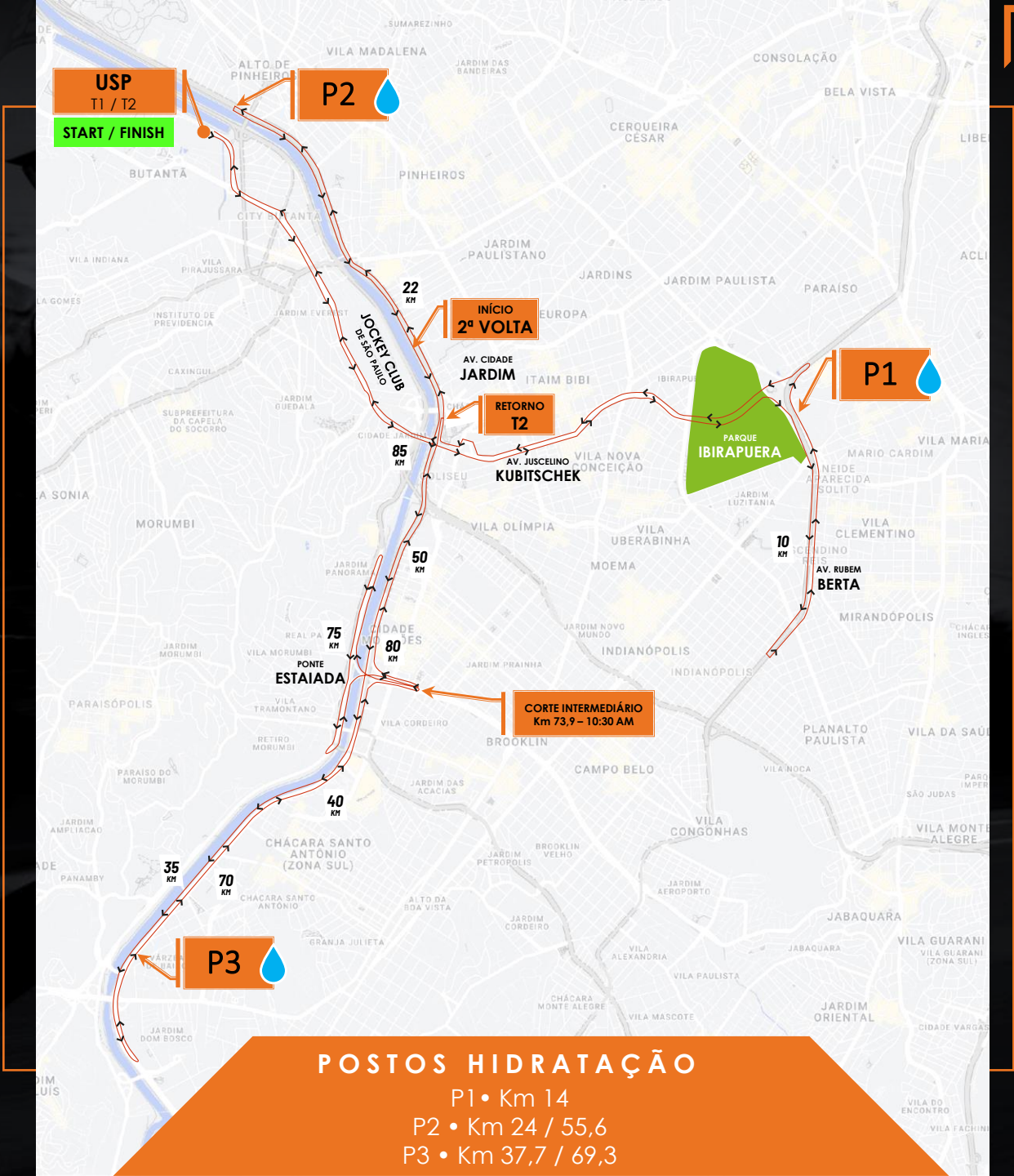
Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack. Não haverá staff para auxílio no desmonte.

TEMPO LIMITE • 5 horas

Cada atleta terá 5 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.

10:30 AM • CORTE INTERMEDIÁRIO - Km 73,9

Independentemente do horário de largada, caso o atleta não alcance o km 73,9 do ciclismo até as 10:30 AM, ele será desclassificado e deverá abandonar a prova.



USP
T1 / T2
START / FINISH

P2

INÍCIO 2ª VOLTA

RETORNO T2

P1

CORTE INTERMEDIÁRIO
Km 73,9 - 10:30 AM

P3

POSTOS HIDRATAÇÃO

- P1 • Km 14
- P2 • Km 24 / 55,6
- P3 • Km 37,7 / 69,3

▶ PERCURSO CORRIDA

CORRIDA 21,1 km • (3 voltas)

Haverá empulseiramento nas passagens de controle de voltas • 3 pulseiras.
Não será permitida a entrada do atleta no funil e pórtilco de chegada com acompanhantes.

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

TEMPO LIMITE • 8 horas

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

O atleta que exceder o tempo de 8 horas para completar a prova receberá um DNF (did not finish).



POSTOS HIDRATAÇÃO

- P1 • Km 1 - 5,9 - 7,8 - 12,6 - 14,6 - 19,4
- P2 • Km 3,8 - 10,5 - 17,3

▶ POSTOS DE HIDRATAÇÃO

CICLISMO

• APROXIMADAMENTE A CADA 15 Km

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

ÁREA DE DESCARTE

100 m ANTES E 300 m DEPOIS DE CADA POSTO

CORRIDA

• APROXIMADAMENTE A CADA 2,5 Km

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](#)

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.

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

24.SETEMBRO • 11:45 AM às 03:30 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

24.SETEMBRO • 04:30 PM
IRONMAN Village, estande do SAC - Velódromo

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 •

24.SETEMBRO • 06 PM – Transição – Pista de atletismo

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

Cerimônia de Rolagem de Vagas

• **VINFAST MUNDIAL IRONMAN 70.3 2024**

Taupo / Nova Zelândia – 14 e 15 de dezembro

24.SETEMBRO • 07 PM

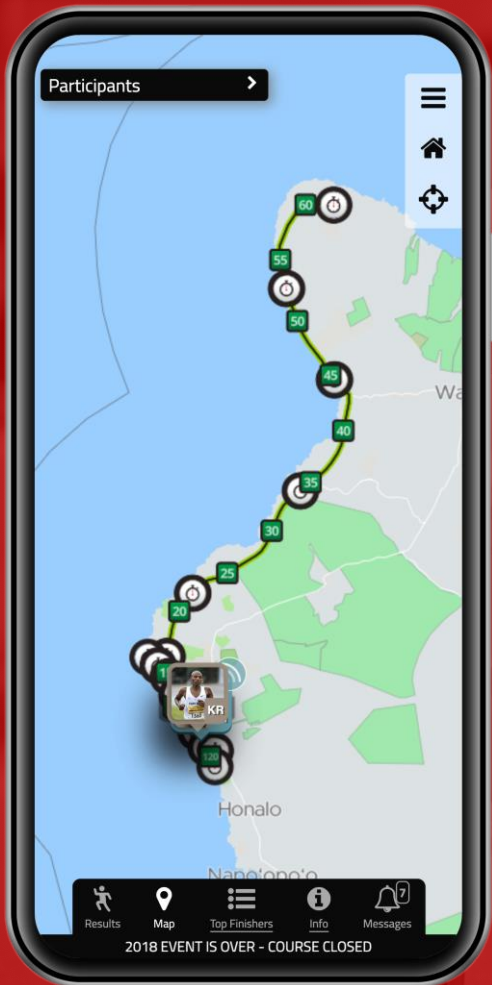
• 30 VAGAS •

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.



O app **IRONMAN Tracker** é a fonte para rastreamento de atletas. Você pode acompanhar 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.



GUIA DO TORCEDOR

VAI FAZER A PROVA COM TORCIDA?

Veja as principais dicas sobre horários, locais e acessos para que sua torcida possa acompanhar os melhores momentos da prova.

[CONFIRA AQUI](#)

·TITLE SPONSOR·



·PATROCÍNIO·



·CO-PATROCÍNIO·



·APOIO·



·ORGANIZAÇÃO·



Itaú BBA

IRONMAN[®]
70.3[®]  **SÃO PAULO**
BRASIL

BOA PROVA!

#IM703SP