

A group of triathletes in black wetsuits and green swim caps are running away from the camera on a sandy beach. In the background, the ocean is visible with some people swimming, and the Rio de Janeiro skyline, including Sugarloaf Mountain, is silhouetted against a hazy, orange-tinted sky.

nu ultravioleta ●
IRONMAN®
70.3® RIO DE JANEIRO
~~~~~ BRASIL

09 DE AGOSTO

## GUIA DO ATLETA

Última atualização: 28 de julho 2026

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



## Bem-vindos!

Olá, triatletas!

É com grande entusiasmo que celebramos a 10ª edição do Nubank Ultravioleta IRONMAN 70.3 Rio de Janeiro!

Mais de 1.900 atletas de diferentes regiões do Brasil e do mundo escolheram a Cidade Maravilhosa para viver uma experiência única em uma das provas mais icônicas e aguardadas do calendário internacional da modalidade.

Com largada e chegada em um cenário espetacular, cercado pelas belezas naturais que fazem do Rio de Janeiro um dos destinos mais admirados do planeta, esta prova reúne o desafio, a superação e a emoção que tornam o IRONMAN 70.3 uma jornada inesquecível. Cada quilômetro percorrido será acompanhado pela energia contagiante da cidade, criando memórias que permanecerão para sempre na trajetória de cada atleta.

Seja esta a sua estreia na distância 70.3 ou mais um capítulo da sua história no triathlon, estamos muito felizes em fazer parte da conquista dos seus objetivos.

Desejamos a todos uma excelente prova!

**CARLOS GALVÃO – CEO**

**ANYTHING IS POSSIBLE™**



# MAPA DE ARENA VENUE MAP

- PINK: CICLISMO | BIKE COURSE
- AMARELO: CORRIDA | RUN COURSE
- VERDE: ACESSO TORCIDA | SPECTATORS ACCESS

## CHEGADA | FINISH LINE

- ÁREA VIP | VIP AREA
- IMPRENSA | PRESS

**Nubank Ultravioleta**  
ARQUIBANCADA | BLEACHERS

ÁREA VIP

ÁREA MÉDICA  
MEDICAL CENTER

IRONKIDS

ÁREA DE RECUPERAÇÃO | RECOVERY ZONE

- MASSAGEM | MASSAGE
- PREMIAÇÃO | AWARDS

AXIA Marina da Glória

TRANSIÇÃO 2 | TRANSITION 2

INÍCIO CORRIDA | RUN START

ENTRADA  
ENTRANCE

IRONMAN VILLAGE

SAÍDA DOS ATLETAS - PÓS PROVA  
POST-RACE ATHLETE EXIT

PASSARELAS  
FOOTBRIDGES

DOMINGO | SUNDAY

PARA O PÚBLICO QUE VEM DE TÁXI, APÓS A NATAÇÃO  
FOR THE SPECTATORS ARRIVING BY TAXI AFTER THE SWIM

AV. BEIRA MAR, 3725

ASSESSORIAS | TRICLUBS

ANYTHING IS POSSIBLE™



# PROGRAMAÇÃO

## 06

QUINTA

14:00 - 19:00 IRONMAN Village AXIA Marina da Glória

14:00 - 18:00 Entrega de Kits IRONMAN Village

## 07

SEXTA

09:00 - 19:00 IRONMAN Village AXIA Marina da Glória

09:00 - 18:00 Entrega de Kits IRONMAN Village

10:00 - 11:00 Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores SAC IRONMAN Village

17:00 - 18:00 Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores SAC IRONMAN Village

AXIA Marina da Glória  
Av. Infante Dom Henrique, s/n – Glória

## 08

SÁBADO

08:00 IRONKIDS AXIA Marina da Glória

08:30 - 19:00 IRONMAN Village AXIA Marina da Glória

08:30 - 12:00 Entrega de Kits IRONMAN Village

10:00 - 18:00 Entrega das sacolas vermelhas Transição 2 – AXIA Marina da Glória

10:00 Plantão de Dúvidas exclusivo e obrigatório para atletas PRO AXIA Marina da Glória

10:30 Coletiva de Imprensa AXIA Marina da Glória

13:30 - 18:30 Bike Check-In de acordo com nº de peito Transição 1 - Forte de Copacabana

Forte de Copacabana  
Praça Cel. Eugênio Franco, 1

ANYTHING IS POSSIBLE™

# PROGRAMAÇÃO

## 09

DOMINGO

|               |                                                                                 |                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 05:00 - 06:25 | Acesso dos atletas à Área de Transição                                          | Transição 1 – Forte de Copacabana   |
| 06:30         | Largada PRO - Masculino                                                         | Praia de Copacabana                 |
| 06:35         | Largada PRO - Feminino                                                          | Praia de Copacabana                 |
| 06:45 - 07:00 | Largada Amadores                                                                | Praia de Copacabana                 |
| 09:00 - 16:00 | IRONMAN Village                                                                 | AXIA Marina da Glória               |
| 11:00         | Premiação Profissionais - Masc. e Fem.                                          | AXIA Marina da Glória               |
| 13:00 - 16:00 | Bike Check-Out / Achados e Perdidos                                             | Transição 2 - AXIA Marina da Glória |
| 17:00 - 18:00 | Resultados Oficiais / Contestações                                              | AXIA Marina da Glória               |
| 19:00         | Premiação Top 5 por categoria e<br>Cerimônia de Rolagem de Vagas - Mundial 2027 | AXIA Marina da Glória               |

\*Os atletas que conquistaram Vaga de Classificação Automática devem estar presentes durante a Cerimônia de Premiação para confirmar sua vaga juntamente com o recebimento do troféu. A distribuição das vagas restantes, destinadas ao "Grupo de Performance", começará imediatamente após a premiação. É obrigatória a presença do atleta durante todo o processo de rolagem para confirmar a vaga.

AXIA Marina da Glória  
Av. Infante Dom Henrique, s/n – Glória

Forte de Copacabana  
Praça Cel. Eugênio Franco, 1

ANYTHING IS POSSIBLE™

## 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 e-mail [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™**

# ENTREGA DE KIT

LOCAL: IRONMAN Village - AXIA Marina da Glória

**06**  
QUINTA

das 14:00  
às 18:00

**07**  
SEXTA

das 09:00  
às 18:00

**08**  
SÁBADO

das 08:30  
às 12:00

## É obrigatório:

1. Cadastro de biometria facial e termo médico – [CLIQUE AQUI](#)
2. Pagar a Taxa da Federação local (Day Use) - [PAGUE AQUI](#)
3. Agendar o horário para retirada – [AGENDE AQUI](#)

*Atletas PRO, AWA e Clientes Nubank Ultravioleta podem retirar em qualquer horário, desde que apresentando o certificado no celular.*

- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto



**ANYTHING IS POSSIBLE™**

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
**70.3** RIO DE JANEIRO  
BRASIL

# 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, nos braços ou pernas.



## SACOLAS DE TRANSIÇÃO

Azul (materiais de ciclismo) e Vermelha (materiais de corrida)

## ADESIVOS

Para seus pertences e sacolas



## SACOLA BRANCA

Para roupas secas, itens que você removerá antes da largada ou itens que possa precisar na linha de chegada.

## ADESIVO DE CAPACETE

Aplicação sempre na parte FRONTAL



## TICKET BIKE CHECK-OUT

Para retirada da bike por terceiros. Deixar com uma pessoa de confiança

## ADESIVO DE BIKE

Aplicação abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo.



## 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

YouTube

[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#) 

O vídeo será publicado até quinta – 06 de agosto.

**ASSISTIR AO CONGRESSO TÉCNICO É OBRIGATÓRIO**

**PLANTÃO DE DÚVIDAS**  
**Atletas Amadores**  
**(optativo)**

**PLANTÃO DE DÚVIDAS**  
**Atletas Profissionais**  
**(obrigatório)**

**SAC - IRONMAN Village**  
**SEXTA - 07**  
das 10:00 às 11:00 e  
das 17:00 às 18:00

**AXIA – Marina da Glória**  
**SÁBADO - 08**  
10:00

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

# BIKE E SACOLAS CHECK-IN

08

SÁBADO

Transição 1

Forte de Copacabana

De acordo com Nº de Peito

13:30 - 14:30

1501 - 2000

14:30 - 15:30

1151 - 1500

15:30 - 16:30

801 - 1150

16:30 - 17:30

401 - 800

17:30 - 18:30

91 - 450

Atletas **PRO, AWA e Clientes Nubank Ultravioleta** em qualquer horário, desde que apresentando o certificado no celular

SÁBADO 08

TRANSIÇÃO 2 – AXIA Marina da Glória

QUALQUER HORÁRIO ENTRE 10:00 e 18:00

Atenção: Não haverá recebimento de sacola vermelha no domingo, tanto na T1 como na T2.



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.

dobra

1234

1234

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™



# TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

09

DOMINGO

Das 05:00 às 06:25

Transição 1 | Forte de Copacabana

## 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™



ANYTHING IS POSSIBLE™



# LARGADA

09

DOMINGO

## Praia de Copacabana

Av. Atlântica, 3716 - Entre os Postos 5 e 6

06:30 Largada PRO - Masculino

06:35 Largada PRO - Feminino

06:45 - 07:00 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](mailto: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™**

# 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).



BOIA ROSA - OMBRO ESQUERDO



BOIAS DE VÉRTICE - OMBRO DIREITO



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™



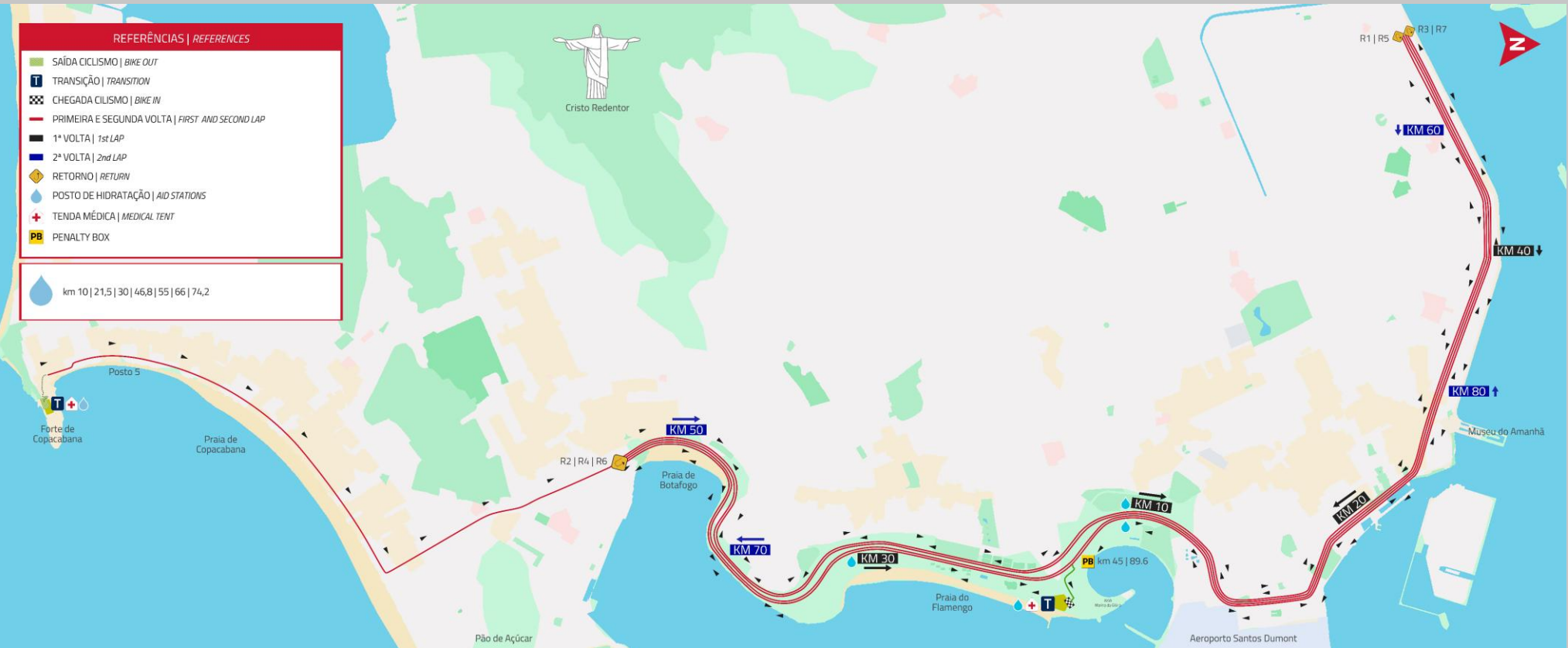
# PERCURSO CICLISMO

90 KM | 2,5 voltas

 **TEMPO DE CORTE**  
5 horas

 **CORTE INTERMEDIÁRIO**  
Km 66,7 | 11:06 AM

O percurso de bicicleta será fechado 5 horas após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta ou equipe de revezamento terá 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, independentemente de quando iniciar a natação. Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas 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 66,7 às 11:06 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

km 10 | 21,5 | 30 | 46,8  
55 | 66 | 74,2

**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**

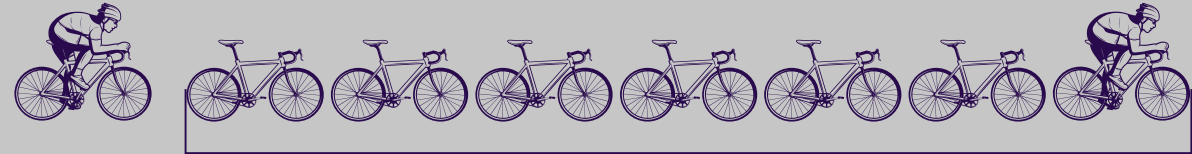
Haverá staff no desmonte para pegar as bicicletas dos atletas e colocá-las nos racks. Os atletas seguirão diretamente para pegar suas sacolas vermelhas.



## ATENÇÃO, CICLISTAS! VÁCUO PROIBIDO

### ATLETAS AMADORES

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



### ATLETAS PROFISSIONAIS

20 metros (distância mínima) - Completar a ultrapassagem em 45 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.



#### NO CLIP ZONE

Teremos 8 passagens no Túnel Marcelo Alencar, ou seja, 4 descidas e 4 subidas, comprimento de quase 4 quilômetros. Neste trecho, os atletas amadores não poderão pedalar apoiados no aerobar. Teremos placas de indicação de início e fim do “No Aero bar / Clip Zone”. Essa é uma medida de segurança e teremos árbitros para fiscalização dessa zona “sem-clip”.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

# 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

Km 1,5 | 7,8 | 14 (Paçoquita)  
Km 3,3 | 9,6 | 16 (Gel DUX)  
Km 5,5 | 11,8 | 18 (Tachão de Ubatuba)

**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™**





### 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 pódio 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™**

# MENSAGEM DA ARBITRAGEM

O evento será realizado de acordo com as Regras de Competição IRONMAN 2026 e é estritamente uma prova **sem vácuo (NON-Drafting)**.

O triathlon é uma prova individual, e é responsabilidade do atleta compreender integralmente as regras e evitar infrações. É de responsabilidade exclusiva do atleta conhecer e seguir o percurso.

## Garrafas de Água e Sistemas de Hidratação

- Equipamentos adicionais, como garrafas/sistemas de hidratação ou qualquer outro item inserido na parte frontal do traje de competição, resultarão em desclassificação.
- Garrafas de água e sistemas de hidratação montados na parte frontal da bicicleta são limitados a uma capacidade máxima combinada de dois (2) litros (2000 ml).
- Garrafas de água e sistemas de hidratação montados na parte traseira da bicicleta são limitados em tamanho, capacidade, dimensões e localização.
- Não podem conter mais do que duas (2) garrafas de água; e
- Cada garrafa não pode exceder um (1) litro de capacidade.
- O disposto acima não se aplica às garrafas de água ou sistemas de hidratação localizados dentro do triângulo do quadro da bicicleta ou dentro do próprio quadro da bicicleta.
- O não cumprimento das regras acima resultará em desclassificação.



## Principais pontos de atenção na etapa de ciclismo:

Para evitar uma passagem pelo Penalty Box ou uma possível desclassificação, observe as seguintes orientações:

- Pedale sempre pelo lado direito da faixa, exceto ao ultrapassar outro competidor.
- Mantenha pelo menos 12 metros entre sua roda dianteira e a roda dianteira do ciclista à sua frente, exceto quando estiver realizando uma ultrapassagem (equivalente ao comprimento de 6 bicicletas de espaço livre). No caso dos atletas profissionais, a distância é de 20 metros (12 bicicletas).
- Ultrapasse sempre pelo lado esquerdo do ciclista à sua frente. Nunca ultrapasse pela direita.
- Complete a ultrapassagem de um atleta de faixa etária (Age Group) em até 25 segundos. No caso de profissionais, 45 segundos.
- Se for ultrapassado, reduza imediatamente a velocidade até ficar novamente na distância permitida.

## As infrações mais comuns que resultam em cartão azul (penalidade de 2 minutos) são:

- Vácuo – Seguir um ciclista à frente a uma distância menor que a permitida e não completar a ultrapassagem de um atleta dentro do tempo permitido.
- Ultrapassar mais de um atleta – O atleta que está realizando a ultrapassagem só pode “entrar” novamente entre outros atletas se a distância entre eles for maior do que a zona legal de vácuo.
- Ultrapassagem ilegal – Ultrapassar pelo lado direito.
- Descarte fora da zona – Descartar intencionalmente itens, como pneus, garrafas, embalagens de gel, entre outros, em qualquer parte do percurso, exceto na zona de descarte designada, próxima aos postos de hidratação.



## As infrações mais comuns que resultam em cartão amarelo (penalidade de 30s) são:

- Bloqueio – Impedir ou dificultar o progresso de um competidor que está atrás de você.
- Reincidência na ultrapassagem ilegal – Ultrapassar novamente um competidor imediatamente, sem antes recuar e sair da zona de vácuo (draft zone) dele.
- Capacete – Não manter a fivela do capacete devidamente presa ao se deslocar com a bicicleta. Essa penalidade será cumprida na área de transição.

ANYTHING IS POSSIBLE™



## Outras infrações que podem resultar em desclassificação



- Comportamento ofensivo ou antidesportivo.
- Exposição indecente / nudez em público.
- Cruzar a linha de chegada acompanhado.
- Uso de qualquer dispositivo que distraia o atleta e o impeça de prestar total atenção ao seu entorno. Para evitar dúvidas, telefones celulares podem ser carregados pelo atleta durante a prova (por exemplo, para uso de aplicativos de rastreamento como o Strava). No entanto, durante a prova, as funções de comunicação (ligações de voz, mensagens de texto, e-mail ou qualquer outra forma de comunicação eletrônica) não podem ser utilizadas. Também não é permitido utilizar qualquer dispositivo para reproduzir música, com ou sem o uso de fones de ouvido ou headsets, e também smart glasses.
- Acúmulo de 3 cartões azuis.
- Certifique-se de usar o número de prova na parte da frente do corpo.
- Certifique-se de que o zíper do seu uniforme de prova esteja sempre fechado e conectado na parte inferior.
- Certifique-se de não receber assistência externa. Amigos, familiares, treinadores ou apoiadores de qualquer tipo não podem pedalar, dirigir ou correr ao lado do atleta, não podem entregar comida ou quaisquer outros itens, e devem ser orientados a manter distância total de todos os atletas, para evitar a desclassificação do atleta.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**



# REGRAS GERAIS

- Os oficiais de prova têm autoridade para desclassificar qualquer atleta.
- A equipe médica possui autoridade final e absoluta para retirar um atleta da prova caso seja considerado que ele não tem condições físicas de continuar sem risco de lesão grave ou morte. O transporte médico de qualquer atleta resultará em desclassificação.
- Fraude (por exemplo, transferência ilegal do número de prova ou chip de cronometragem para outro atleta), roubo, tratamento abusivo a voluntários, equipe ou outras pessoas, bem como conduta antidesportiva, são motivos para desclassificação imediata e podem resultar na suspensão do atleta de participar de eventos IRONMAN ou IRONMAN 70.3 no futuro, dependendo da gravidade da infração.
- Assistência fornecida por membros da organização ou oficiais de prova é permitida, mas limitada a hidratação, nutrição, assistência mecânica e atendimento médico. Atletas que estejam competindo na mesma prova podem ajudar uns aos outros com itens incidentais, como nutrição e bebidas após um posto de hidratação, além de bombas de ar, pneus tubulares, câmaras de ar e kits de reparo de furos. Atletas não podem fornecer qualquer item de equipamento a outro atleta se isso fizer com que o atleta que forneceu o item não consiga continuar sua própria prova. Isso inclui, mas não se limita a tênis, bicicleta completa, quadro, rodas e capacete. Um atleta não pode auxiliar fisicamente o progresso de outro atleta em qualquer parte do percurso. A penalidade para essa infração será a desclassificação de ambos os atletas.

Caso um atleta decida abandonar a prova durante o evento, é responsabilidade do atleta informar a equipe de cronometragem localizada na linha de chegada e entregar imediatamente seu número de prova e chip de cronometragem. É essencial que os oficiais da prova saibam onde os atletas estão no percurso em todos os momentos. O não cumprimento desse procedimento após abandonar a prova pode resultar na proibição do atleta de competir em eventos IRONMAN no futuro.

O IRONMAN reserva-se o direito de alterar as regras a qualquer momento, desde que todos os atletas sejam notificados por escrito e/ou durante o briefing pré-prova. A notificação de qualquer alteração será feita de acordo com as Regras de Competição do IRONMAN.

Informamos que existe um canal oficial de comunicação disponível para familiares em caso de emergência. Antes do dia da prova, recomendamos que você estabeleça um plano de comunicação com seus familiares e amigos e compartilhe as informações de contato de emergência do dia da prova abaixo com qualquer pessoa que possa precisar entrar em contato com você. Mesmo que seus familiares e amigos estejam presentes no local, é importante ter um plano definido para se reencontrarem em caso de emergência.

Contato de Emergência para o dia da prova:  
+55-11-95027-9343  
[contato@ulsp.com.br](mailto:contato@ulsp.com.br)

ANYTHING IS POSSIBLE™

# CICLISMO - REGRAS DE CONDUTA

- É absolutamente proibido fazer vácuo atrás de outra bicicleta ou de qualquer outro veículo.
- O comprimento da zona de vácuo (draft zone) para atletas (exceto profissionais) é de 12 metros, medidos a partir da borda dianteira da roda da frente do atleta à frente e estendendo-se para trás da bicicleta (equivalente a 6 comprimentos de bicicleta de espaço livre entre as bikes). Para atletas profissionais, o comprimento da zona de vácuo é de 20 metros, medidos da borda dianteira da roda dianteira até a parte traseira da bicicleta (equivalente a 11 comprimentos de bicicleta de espaço livre entre as bikes). Os atletas devem permanecer fora da sua respectiva zona de vácuo, exceto quando estiverem realizando uma ultrapassagem. O não cumprimento resultará em infração de vácuo (penalidade de 2 minutos). Os atletas devem manter esse espaço entre as bicicletas livre, exceto ao ultrapassar.
- Qualquer atleta que entre na zona de vácuo de outro atleta deve progredir continuamente através dessa zona, conforme descrito abaixo:
  - Atletas (exceto profissionais) terão no máximo 25 segundos para ultrapassar outro atleta dentro da zona de vácuo. No entanto, qualquer atleta que entre no pelotão profissional e esteja ultrapassando dois ou mais atletas profissionais terá no máximo 45 segundos para completar a ultrapassagem de cada atleta profissional. (Penalidade de 2 minutos)
  - Atletas profissionais terão no máximo 45 segundos para ultrapassar outro atleta dentro da zona de vácuo. (Penalidade de 2 minutos)
  - Atletas que entrarem na zona de vácuo de um atleta profissional (incluindo atletas profissionais e não profissionais) devem iniciar e executar a ultrapassagem pelo lado do atleta ultrapassado e não podem se aproximar diretamente por trás (ou seja, não é permitido pegar o vácuo). O não cumprimento resultará em infração de vácuo (penalidade de 2 minutos).

- Atletas que entrarem no grupo de atletas profissionais não podem se inserir entre dois ou mais atletas profissionais que estejam corretamente espaçados. (Penalidade de 2 minutos)
- O atleta que estiver ultrapassando não pode sair da zona de vácuo após ter entrado nela. Uma vez que o atleta entra na zona de vácuo de outro atleta, a ultrapassagem deve ser concluída. (Penalidade de 2 minutos)
- O atleta ultrapassado deve imediatamente sair da zona de vácuo do atleta que realizou a ultrapassagem, fazendo progresso contínuo para trás até sair dessa zona. Ultrapassar novamente antes de sair completamente da zona de vácuo resultará em infração de ultrapassagem (penalidade de 30 segundos). Atletas ultrapassados que permaneçam dentro da zona de vácuo por mais de 25 segundos receberão uma infração de vácuo. (Penalidade de 2 minutos).
- Os atletas devem pedalar em fila única (single file) pelo lado direito da pista, exceto quando estiverem ultrapassando outro atleta (ou por motivos de segurança). Pedalar lado a lado não é permitido e pode resultar em infração de vácuo ou bloqueio (penalidade de 2:00 minutos ou 30 segundos).
- O atleta que estiver ultrapassando não pode sair da zona de vácuo depois de entrar nela. Uma vez dentro da zona de vácuo de outro atleta, a ultrapassagem deve ser completada. (Penalidade de 2 minutos). Uma ultrapassagem é considerada concluída quando a roda dianteira do atleta que ultrapassa passa a borda dianteira da roda do atleta ultrapassado.
- Atletas que estiverem ultrapassando podem fazê-lo pelo lado esquerdo por até 25 segundos, mas devem retornar para o lado direito da pista após completar a ultrapassagem. Não completar a ultrapassagem dentro de 25 segundos resultará em infração de vácuo. Uma vez que a zona de vácuo seja entrada, o atleta não pode sair dela sem completar a ultrapassagem (infração de vácuo).

# CICLISMO - REGRAS DE CONDUTA

- Os atletas devem pedalar em fila única pelo lado direito da pista, exceto quando estiverem ultrapassando outro ciclista ou por motivos de segurança. Pedalar lado a lado não é permitido e resultará em infração de posicionamento (posição ilegal).
- Atletas que impedirem o progresso de outros atletas receberão uma infração por bloqueio.
- Atletas que cometerem infrações às regras serão notificados imediatamente por um árbitro da prova. Observação: caso uma situação de risco impeça o árbitro de notificar o atleta no momento da infração (por exemplo, tráfego intenso, estradas estreitas, área congestionada, etc.), o árbitro informará o atleta penalizado assim que a situação de risco deixar de existir.



## Não tente discutir a penalidade com o árbitro da prova.

### O ÁRBITRO DA PROVA IRÁ:

- i. Anunciar o seu número de prova e informar que você recebeu um CARTÃO AZUL por drafting ou descarte intencional de lixo, ou um CARTÃO AMARELO por qualquer outra penalidade. O árbitro da prova mostrará o cartão correspondente.
- ii. Instruir você a se dirigir ao próximo Penalty Box (PB) no percurso. Haverá dois PB no percurso.

### O ATLETA DEVERÁ:

- iii. Dirigir-se ao próximo Penalty Box e informar ao oficial se recebeu um CARTÃO AZUL ou um CARTÃO AMARELO. Caso você não se apresente na próxima Penalty Box, será desclassificado.
- iv. Ter o número de prova marcado com um "/" pelo oficial do Penalty Box.
- v. Registrar-se na lista de presença.
- vi. Retomar a prova após cumprir uma penalidade de 30 segundos para todas as infrações que não sejam de bloqueio, Correr ou pedalar sem camiseta, ajuda externa, identificação de equipamento de som ou ser acompanhado por equipe de foto e filmagem não credenciada (CARTÃO AMARELO).
- vii. Permanecer no Penalty Box por 2 minutos, para cada infração de vácuo ou descarte de lixo fora da zona estabelecida (CARTÃO AZUL).
- viii. Ser desclassificado caso receba três penalidades de CARTÃO AZUL. Um atleta pode concluir a prova mesmo após receber um cartão vermelho de desclassificação, a menos que o árbitro da prova determine o contrário.
- ix. Ser desclassificado caso não se apresente ao Penalty Box.

## O Penalty Box estará localizado em 2 pontos:

PB 1: km 45

PB 2: Km 89,6

ANYTHING IS POSSIBLE™





### APOIO MECÂNICO NO PERCURSO DE CICLISMO

Haverá apoio mecânico itinerante do percurso de ciclismo. Nossos mecânicos parceiros fazem o possível para ajudar o mais breve possível, mas não espere que eles estejam disponíveis imediatamente. Os atletas devem estar preparados para lidar sozinhos com problemas mecânicos básicos. Nossa equipe atenderá todos os atletas que solicitarem apoio, no entanto, caso sejam enviados para o seu local e encontrem outro atleta que precise de assistência no caminho, eles poderão parar para ajudar esse atleta antes de chegar até você, tornando a espera maior.

### Identificação de Atletas Profissionais (PRO)

Os atletas profissionais (PRO) serão identificados pelo número de prova (BIB) e adesivos de bicicleta com cores diferenciadas (amarelo), e devem usar o número de peito (BIB) durante todo o percurso de ciclismo e corrida. Espera-se que todos os participantes permaneçam atentos ao seu entorno e cumpram as Regras de Competição do IRONMAN em todos os momentos.

**ANYTHING IS POSSIBLE™**



## 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™**



# BIKE CHECK-OUT

09

DOMINGO

Transição 2 | AXIA Marina da Glória  
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.**

**ATENÇÃO:** A sacola branca estará disponível na saída da área de recuperação, próximo à Chegada

## 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™**



# RESULTADOS OFICIAIS

09

DOMINGO

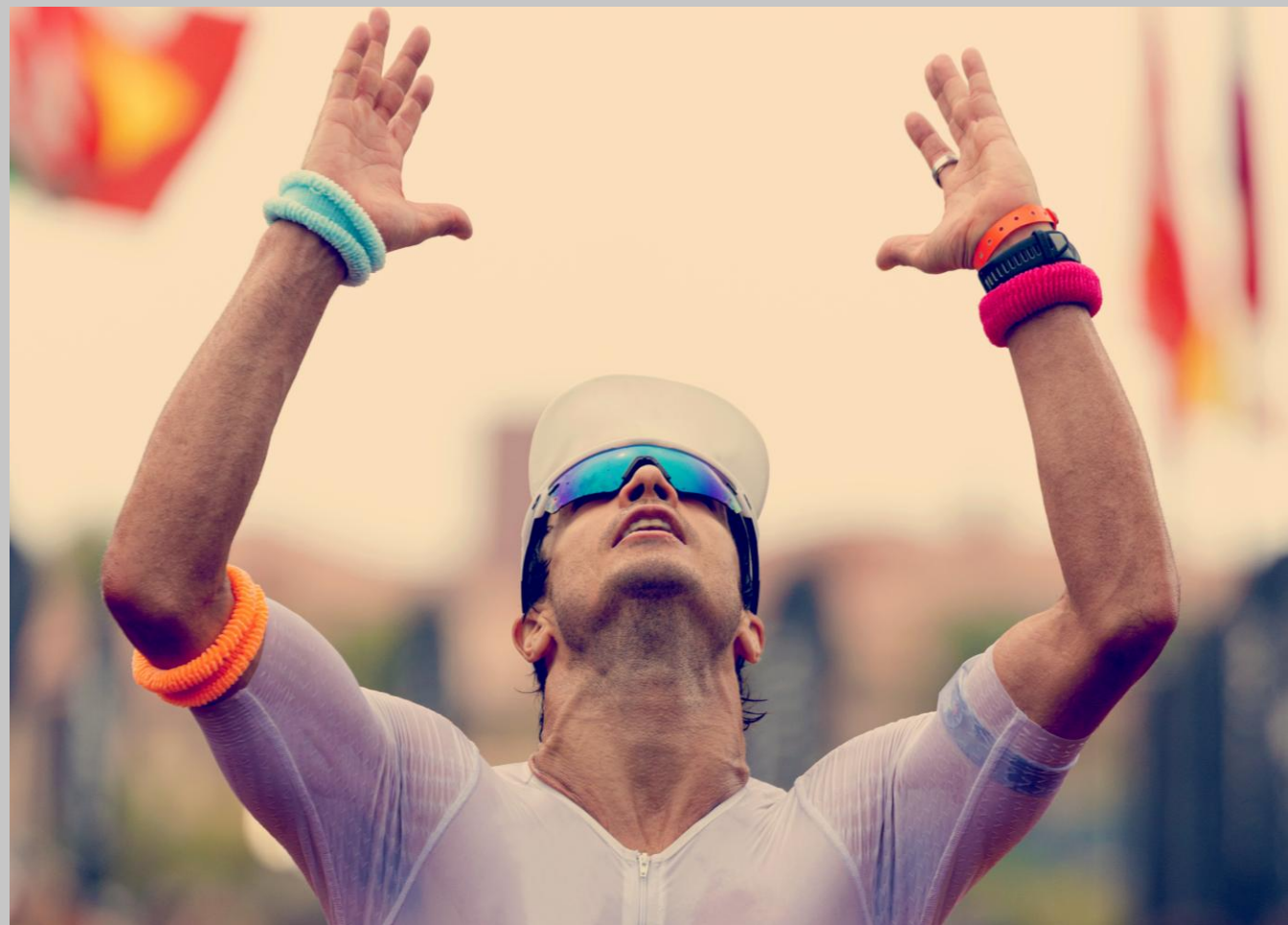
App IRONMAN Tracker  
às 17:00

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™**

# PREMIAÇÃO E CERIMÔNIA DE ROLAGEM DE VAGAS - MUNDIAL 2027

09

DOMINGO

AXIA Marina da Glória  
Às 19:00

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 18:30 do domingo. Os atletas classificados poderão reivindicar sua vaga **somente presencialmente** e **exclusivamente** durante a Cerimônia.



Chattanooga, EUA – 28 e 29 de agosto de 2027

## 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.

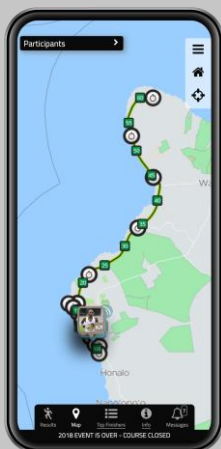
Para mais informações sobre o processo de classificação e número de vagas por categoria de faixa etária [CLIQUE AQUI](#).

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

## 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.



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™





NEVER FORGET **YOUR RACE**



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

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

[www.facebook.com/finisherpix](https://www.facebook.com/finisherpix)  
@finisherpix #finisherpix

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

**ANYTHING IS POSSIBLE™**

nu ultravioleta  
**IRONMAN**  
70.3 RIO DE JANEIRO  
BRASIL



## 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)

You Tube

[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#)

Equipe de Transmissão:



**ANYTHING IS POSSIBLE™**





# 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)
- Roupas de Neoprene (verificar liberação)
- Toalha
- Vaselina e Protetor Solar
- Tampões de ouvido/nariz

## CICLISMO

- Capacete
- Sapatinha
- 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™



TITLE SPONSOR



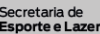
PATROCÍNIO



CO - PATROCÍNIO



APOIO



A cable car is suspended from cables against a hazy, orange-tinted sky. Below the car, a red Ironman silhouette is hanging from the cables. The background shows dark, silhouetted hills.

nu ultravioleta ●  
**IRONMAN**®  
**70.3**® RIO DE JANEIRO  
~~~~~ BRASIL

BOA PROVA!

www.ironmanbrasil.com.br
@brasilironman | #IM703RIO