



IRON[®]
CRUZ
PORTOCEL
ENDURANCE TRIATHLON

CRUZ
CEL



📅 17 DE JUNHO | LARGADA ÀS 13H | ARACRUZ/ES

DISTÂNCIAS

IRONCRUZ

1700m
60km
15km

FAST

IRONCRUZ

850m
35km
6km

IRONCRUZ

KIDS

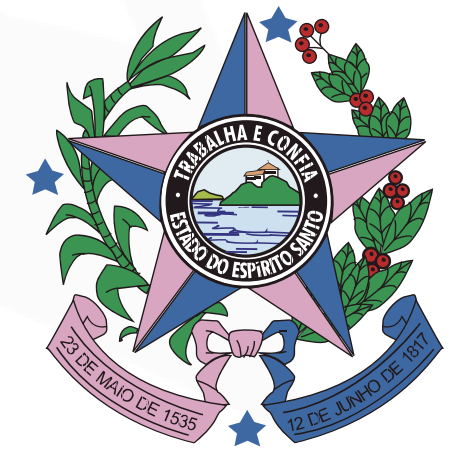
aquathlon

PATROCÍNIOS



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

Secretaria de Esportes e Lazer



PATROCÍNIOS



PATROCÍNIOS



HYDRATIONENERGYRECOVERY

NS

NATHÁLIA SALLES

designer de joias



CARDIO LAB

LABORATÓRIO DE IMAGEM E METABOLISMO



APOIOS





PROGRAMAÇÃO

SEXTA 16/06

16:00 às 20:00 - Entrega de kit

18:00 - Palestra Sclebin

19:30 - Jantar de massas + bate-papo com a elite

SÁBADO 17/06

07:30 - Largada Ironcruz Kids

08:00 às 11:00 - Entrega de kit

10:00 às 12:00 - Bike check-in

13:00 - Início das largadas

16:30 - Abertura do lounge

18:00 - Início da premiação



BIKE CHECK-IN

Sábado das 10h às 12h

O atleta que não se apresentar durante o horário estabelecido, para a organização de seus materiais nos espaços destinados a cada atleta, será considerado ausente e estará automaticamente desclassificado o da competição.



BIKE CHECK-IN

Sábado das 10h às 12h

PROIBIDO:

- Pedalar dentro da Área de Transição;
- Marcar a localização da bike com toalhas ou qualquer outro objeto;
- Interferir nos equipamentos de outros competidores;
- Presença de pessoas que não sejam atletas, árbitros, staffs ou da organização do evento;
- Deixar na área do atleta mochilas ou pertences pessoais que não serão utilizados durante a prova. A organização oferecerá guarda-volumes;
- O atleta deverá, obrigatoriamente, usar apenas o espaço a ele destinado.

PARÁGRAFO ÚNICO: O CHIP será entregue no bike check-in e é obrigatória a devolução do mesmo na área de dispersão dos atletas. A perda ou não devolução acarretará em multa de R\$ 150,00.



IRON[®]
CRUZ
PORTOCEL
ENDURANCE TRIATHLON

- Capacete afivelado;
- Números fornecidos devidamente fixados;
- Bike:
- Frenagem (freio) em cada uma das rodas individualmente;
- Pneus em ótimas condições de rodagem;
- Rodas bem ajustadas e apertadas.



NATAÇÃO

Distâncias:

- IRONCRUZ 1.700m (2 VOLTAS)
- FAST IRONCRUZ: 850m (1 VOLTA)

ORDEM:

13:00 - 1ª Elite masculino

13:05 - 2ª Elite feminino

13:10 - 3ª Amador masculino

13:15 - 4ª Amador feminino, PCD e revezamento

13:20 - 5ª Fast Ironcruz (largada única)

AQUECIMENTO NA ÁREA DA NATAÇÃO: ATÉ 12:45H.

***Caso o local não apresente condições de segurança, a etapa de natação será substituída pela largada de corrida em distâncias equivalentes por modalidade.



NATAÇÃO

DISTÂNCIA ENTRE A NATAÇÃO E A ÁREA DE TRANSIÇÃO: 500 metros

PERMITIDO: roupa de neoprene; clipe de nariz; qualquer estilo propulsivo.

OBRIGATÓRIO: seguir o percurso estabelecido; óculos de natação; touca fornecida pela organização.

PROIBIDO: qualquer tipo de material para ajudar na propulsão (palmar, pé de pato etc); deixar o material utilizado com acompanhantes ou pelo percurso até a área do atleta.

CASOS DE EMERGÊNCIA: sinalizar levantando o braço acima da cabeça.



**IRON
CRUZ**[®]
PORTOCEL
ENDURANCE TRIATHLON





TRANSIÇÃO 1 - T1

AVENIDA ADEMAR DOS REIS (BEIRA MAR) ESTARÁ INTERDITADA PARA O IRONCRUZ.

ENTRADA NA T1: corredor lateral e entra pelos fundos

SAÍDA T1: saída pela frente e vira à esquerda.



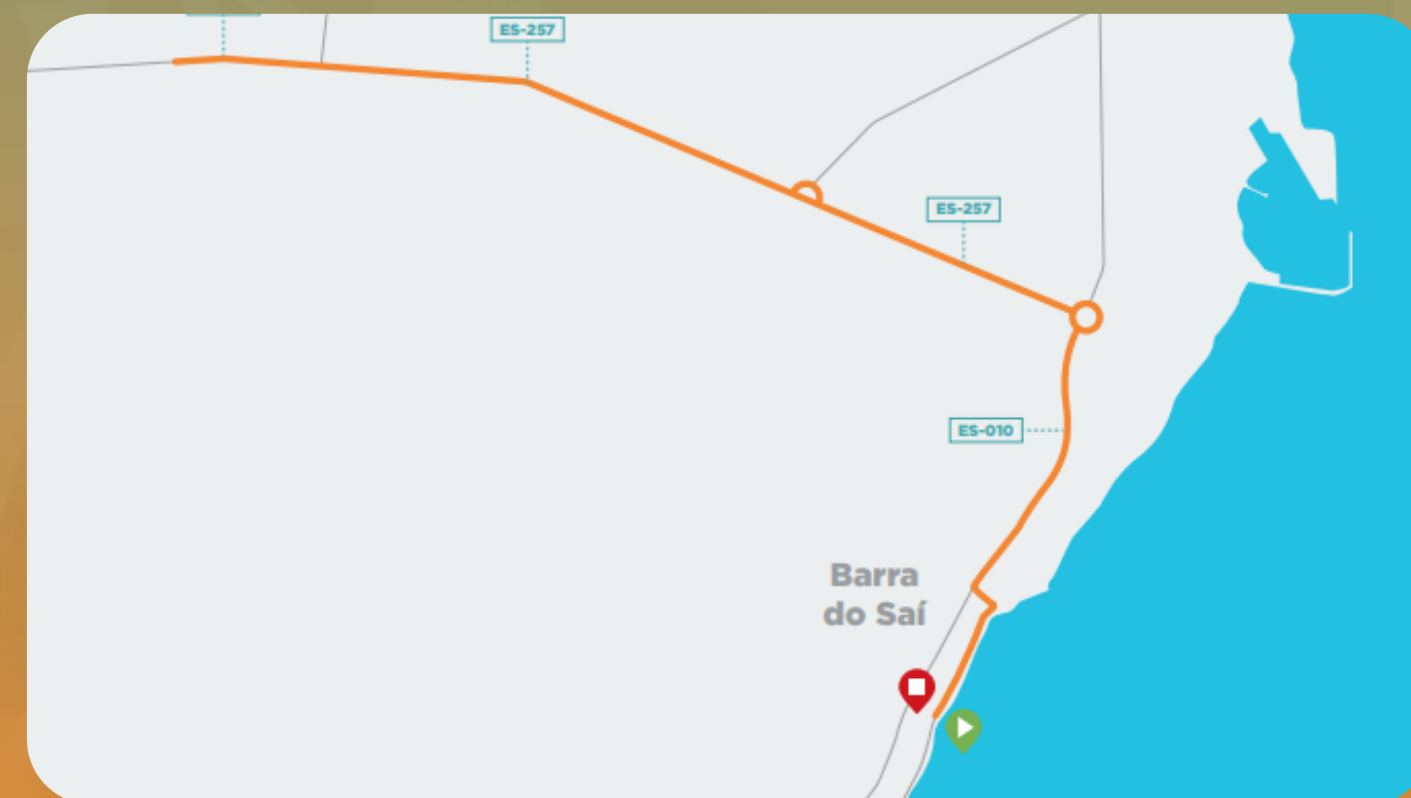
CICLISMO

OBRIGATÓRIO:

- Retirar a bicicleta do cavalete somente após ter afivelado o capacete na cabeça;
- Montar na bicicleta somente após o tapete de Monte/Desmonte;
- É responsabilidade do atleta contar as próprias voltas;
- Manter-se no percurso determinado e divulgado no congresso técnico;
- É responsabilidade do atleta resolver problemas mecânicos da sua bicicleta;
- Desmontar da bicicleta somente antes do tapete de Monte/Desmonte.



IRON[®]
CRUZ
PORTOCEL
ENDURANCE TRIATHLON





CICLISMO

PROIBIDO:

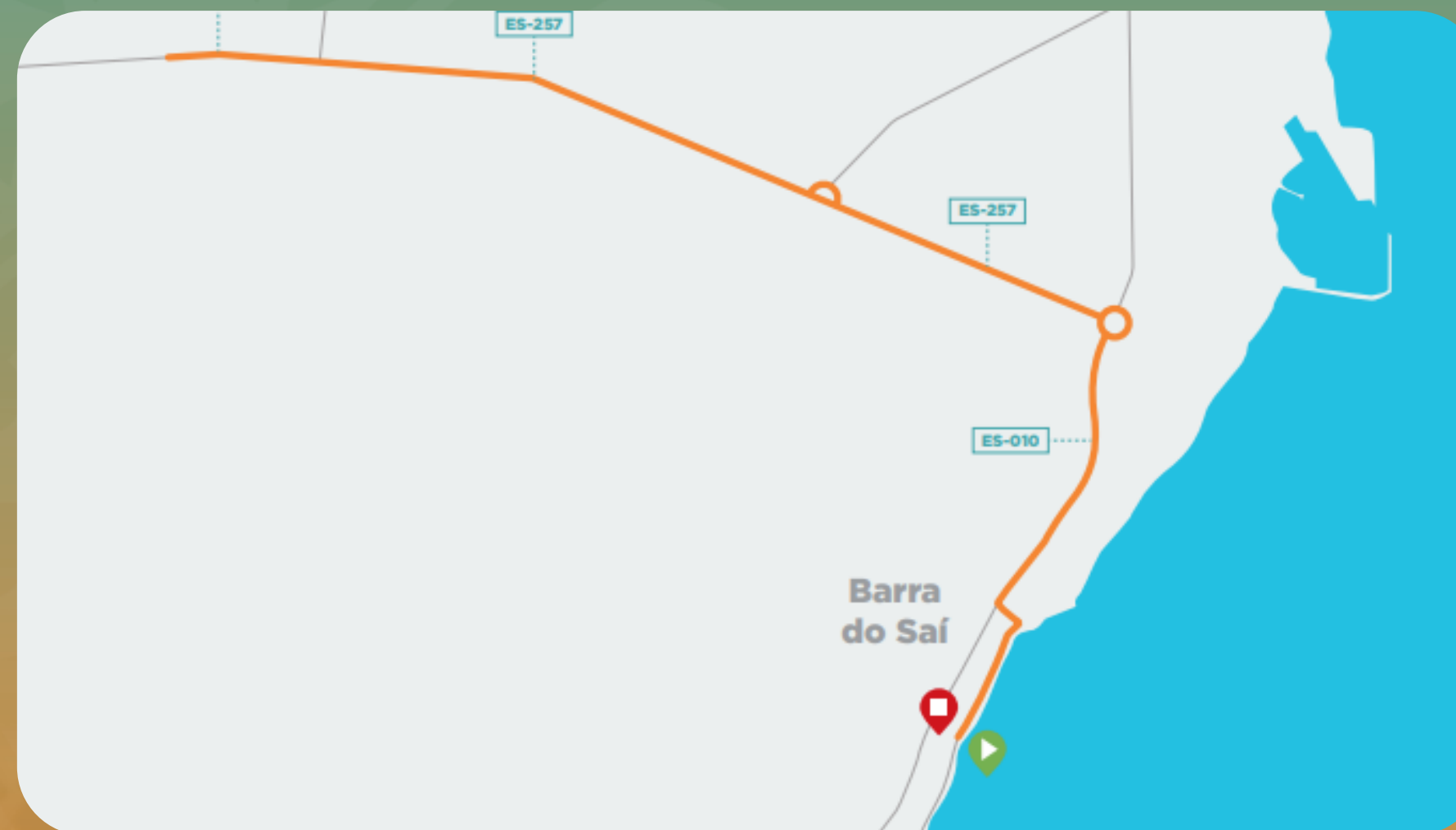
- Vácuo em todas as modalidades. Distância mínima 20 metros.
- Descarte de materiais fora dos locais indicados próximos aos postos de hidratação;
- Utilizar garrafas/caramanholas de vidro e a utilização de qualquer tipo de equipamento ou acessório que possa colocar em risco outros competidores ou a si próprio. Ex: fones de ouvido e celulares.

PARÁGRAFO ÚNICO: As áreas não consideradas zonas de vácuo são: os retornos das voltas de ciclismo; entrada e saída da área de transição; postos de hidratação; ou áreas de atenção, como trevos, passagens de pedestres etc.





CICLISMO



DISTÂNCIAS

IRONCRUZ 60km (2 voltas)

FAST IRONCRUZ: 35km (1 VOLTA)



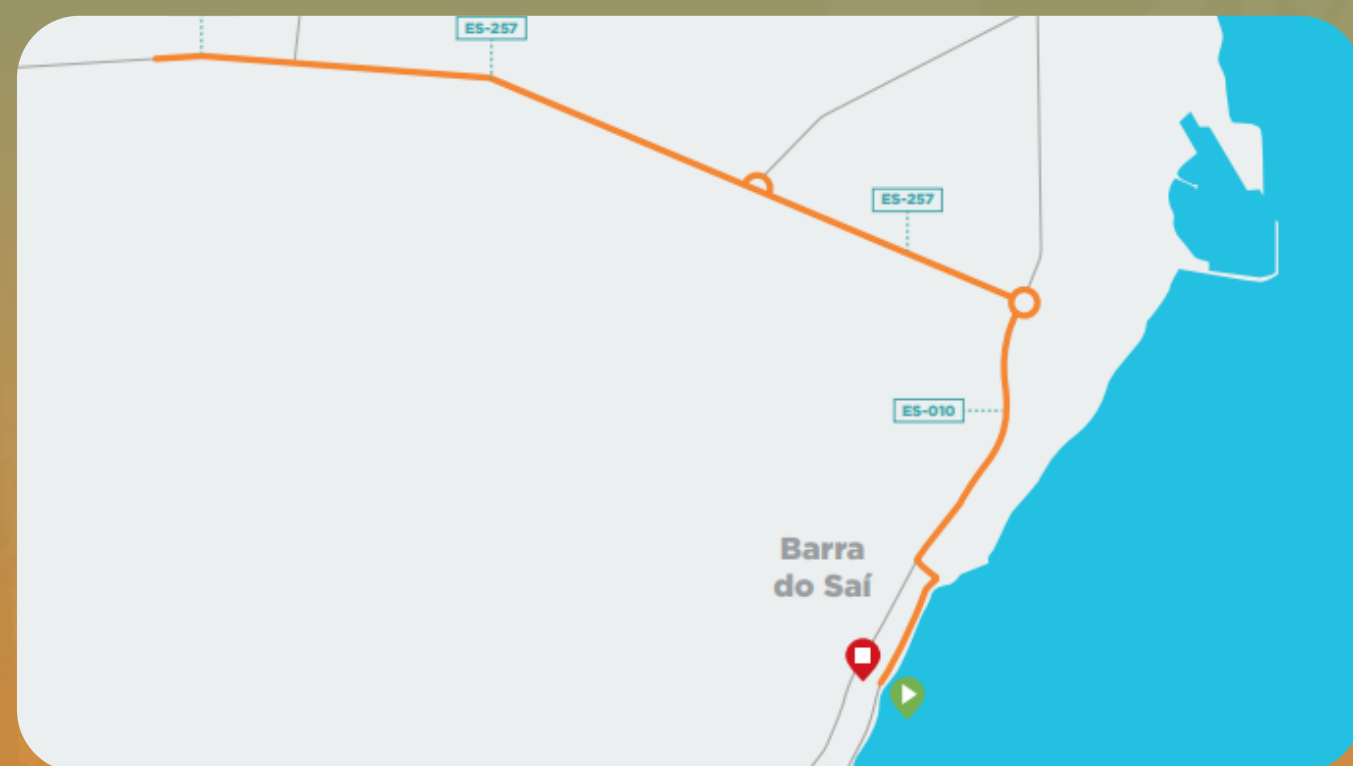
CICLISMO

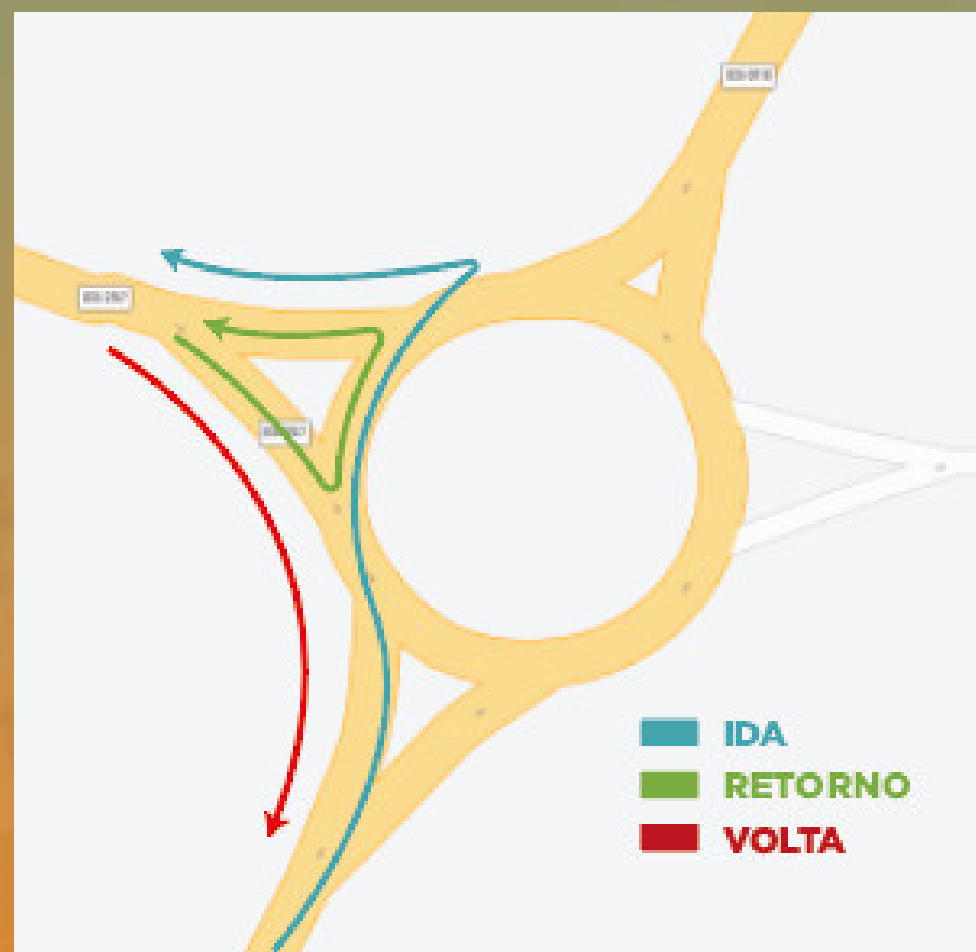
Área de atenção 1

SAÍDA DA PRAIA DA BARRA DO SAHY PARA A RODOVIA ES-010;

A rodovia ES-010 terá uma das vias (sentido Barra do Riacho para Barra do Sahy) exclusiva para o ciclismo do Ironcruz;

Para o cruzamento dos atletas, os veículos da outra via (sentido Barra do Sahy para Barra do Riacho) serão parados através de STOP/GO;





CICLISMO

Área de atenção 2

SAÍDA DA RODOVIA ES-010 PARA A ES-257;

Parte do trevo entre a ES-010 e ES-257 será interditada para o Ironcruz;

Este trevo é o local de retorno para o início da 2ª volta do ciclismo;

O trecho da ES-257 entre o trevo e a entrada da Lagoa Azul será exclusivo, nos dois sentidos, para o Ironcruz;

O atleta deverá pedalar na via à sua direita;

O retorno para o início da 2ª volta deverá ser feito na rotatória. Atletas do Fast fazem 1 volta e retornam para a Transição.



CICLISMO

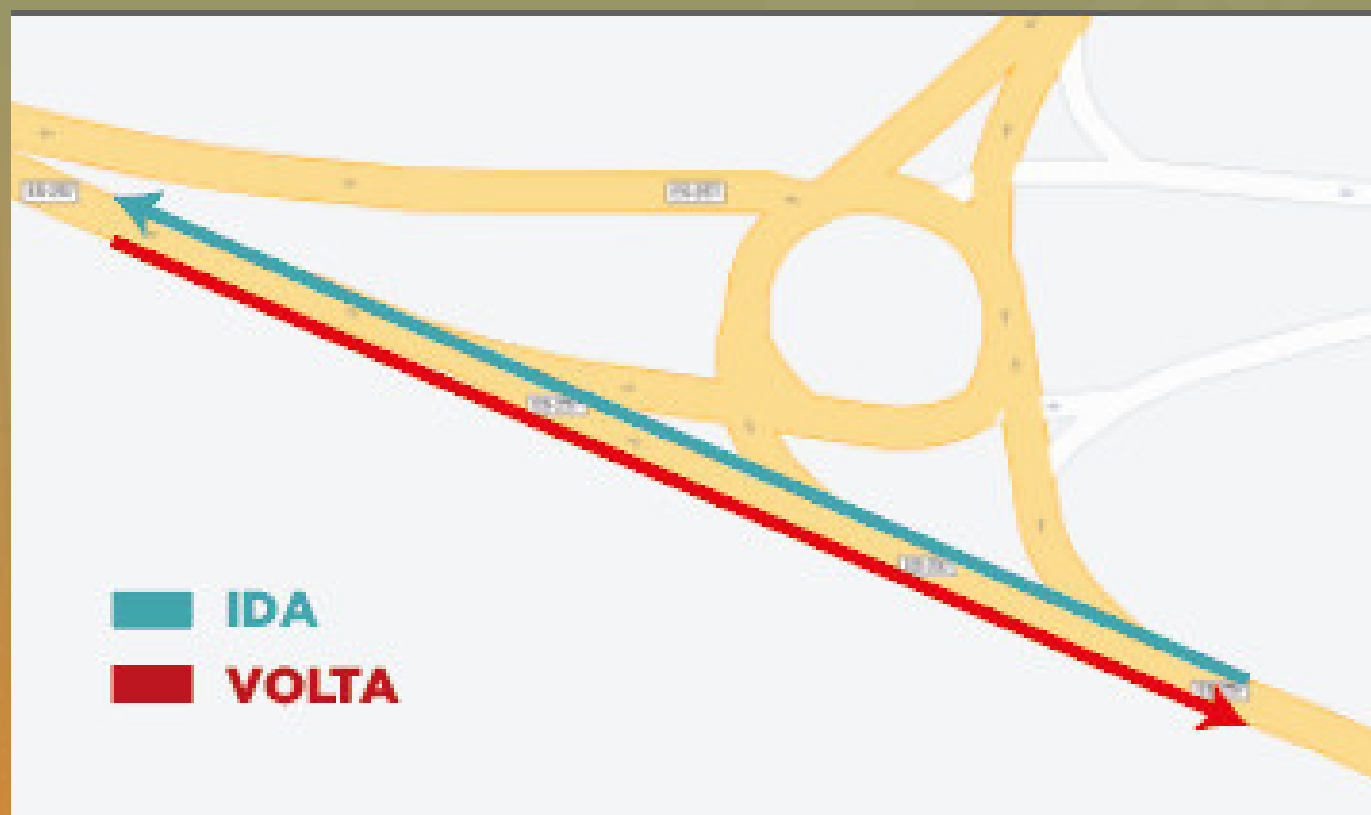
Área de atenção 3

TREVO RODOVIA ES-257 PARA A LAGOA AZUL.

Rodovia passa a ser exclusiva para o IRONCRUZ somente em meia pista.

O atleta passa reto no trevo, vai pela rodovia e retorna pela ciclovia/acostamento.

Posto de Hidratação;





CICLISMO

Área de atenção 4

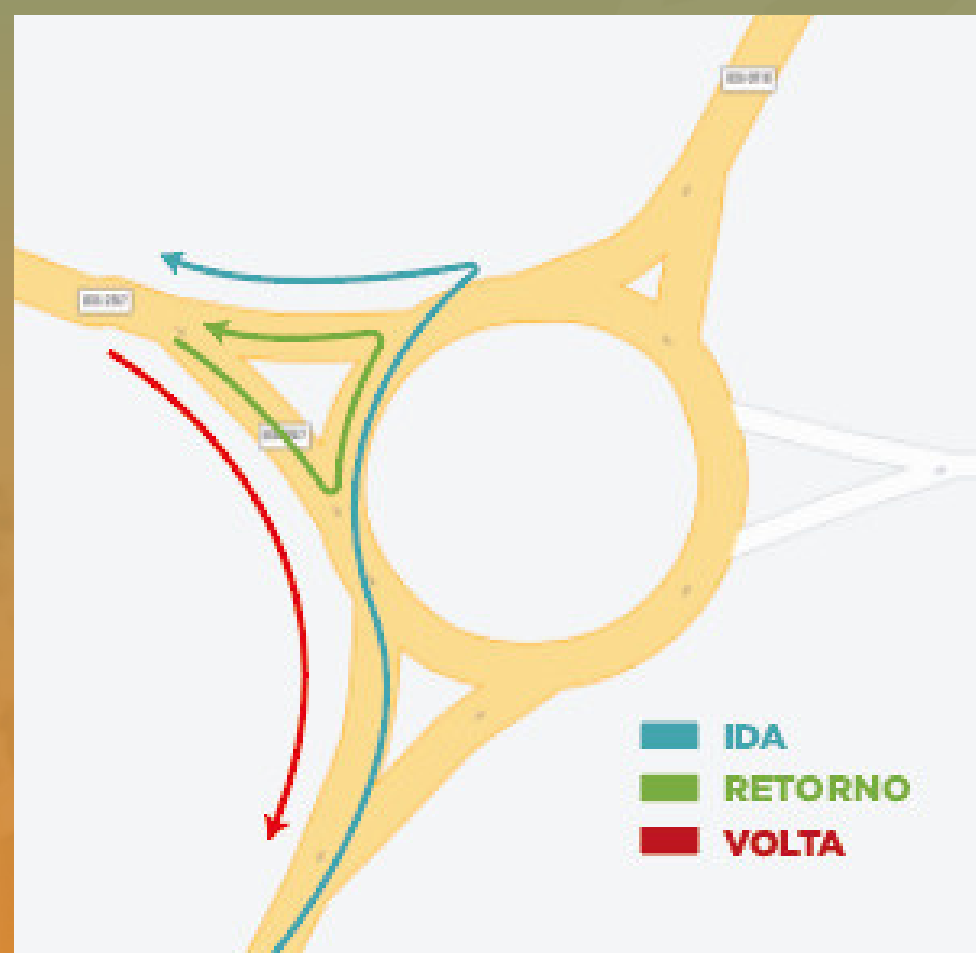
RETORNO NA RODOVIA ES-257;

O atleta deverá pedalar no acostamento até a rotatória da lagoa azul. Entre as rotatórias volta para a pista. ;

IRONCRUZ: 60 km (2 voltas com retorno no trevo ES-010/ES-257).

FAST IRONCRUZ: 35 KM (1 VOLTA)

TREVO RODOVIA ES-257 PARA A LAGOA AZUL.





TRANSIÇÃO 2 - T2

AVENIDA ADEMAR DOS REIS (BEIRA MAR) ESTARÁ INTERDITADA TOTALMENTE PARA A CORRIDA E SAÍDA DO CICLISMO.

ENTRADA NA T2: pela frente.

SAÍDA T2: pelo corredor lateral, virar à direita.





CORRIDA

DISTÂNCIAS:

IRONCRUZ: 15km (5 voltas)

FAST: 6km (2 voltas)

- Sentido: anti-horário;
- Número de pulseiras ao final da etapa da corrida:
 - Ironcruz :5 unidades;
 - Fast: 2 unidades
- Tempo total de prova para corte: superior a 6h;
- Chegada: Arena Ironcruz.





CORRIDA

OBRIGATÓRIO:

- Uso do número do atleta fornecido pelo evento;
- O número de peito deve ser posicionado na parte frontal do corpo, entre o peito e a cintura.

PROIBIDO:

- Utilização de fones de ouvido, telefones, etc.
- Em momento algum da competição, o atleta poderá receber ritmo de corrida de qualquer pessoa externa à competição (denominado “pacing”).

PERMITIDO:

- Correr e/ou caminhar.
- Correr com o dorso nu;
- Cruzar linha de chegada acompanhado



PENALTY BOX

Todas as penalizações aplicadas nas etapas da natação, ciclismo e corrida deverão ser cumpridas pelo atleta na etapa da CORRIDA;

O atleta que tiver seu número escrito no quadro do PENALTY BOX e não parar em momento algum para cumprir sua penalidade será desclassificado;

Se a penalidade do atleta ocorrer próximo à linha de chegada, o tempo da penalidade será descontada do tempo final;



REVEZAMENTO

TRANSIÇÃO 1 - T1:

o atleta do ciclismo deverá esperar dentro da área de transição, em frente a sua bicicleta com o selim da bicicleta sobre o cavalete;

O atleta que concluir a natação deverá chegar e depositar os equipamentos na área do atleta, e somente após guardar seus pertences, passar o chip para o ciclista. Após colocar o chip, o ciclista segue empurrando a bicicleta até depois do tapete de Monte/Desmonte.

TRANSIÇÃO 2 - T2:

o atleta da corrida deverá esperar posicionado na área destinada ao número da equipe, e sair para correr somente após o ciclista posicionar sua bicicleta e entregar o chip para ele;

PARATRIATHLON:

- As regras para os atletas que se enquadram no paratriathlon devem seguir as indicadas pela CBTRI.



PREMIAÇÃO

CATEGORIA ELITE:

- Cocar: campeão e campeã da prova
- PREMIAÇÃO EM DINHEIRO PARA OS 5 PRIMEIROS COLOCADOS MASCULINO E FEMININO.
- 1ª COLOCADA ELITE: PINGENTE EM OURO NATHALIA SALLES
- Troféu: 5 primeiros feminino e masculino.

CATEGORIA AMADOR DISTÂNCIA IRONCRUZ

- Cocar: campeão e campeã geral
- Troféu: 5 primeiros colocados
- 1ª Colocada Geral amador: PINGENTE EM OURO NATHALIA SALLES
- CATEGORIA IDADE:
 - Troféu: 5 primeiros colocados

ATLETA CAPIXABA:

- Troféu: 3 primeiros capixabas feminino e masculino
- 1ª Colocada capixaba amadora: PINGENTE EM OURO NATHALIA SALLES
- Melhor capixaba no feminino e masculino ganham um teste pulmonar na Cardiolab.



PREMIAÇÃO

CATEGORIA DISTÂNCIA FAST IRONCRUZ

- Troféu: 5 primeiros geral masculino e feminino.
- Categoria de idade:
 - Troféu: 3 primeiros colocados

PNE

- Troféu: 3 primeiros colocados

REVEZAMENTO

- Troféu para todos os atletas das 3 primeiras equipes

MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO PARA TODOS OS ATLETAS.



IRONCRUZ KIDS

AQUATHLON KIDS

DISTÂNCIAS:

4 A 7 ANOS : 25m NATAÇÃO/ 100m CORRIDA

8 A 10 ANOS: 100m NATAÇÃO/ 400m CORRIDA

11 a 13 anos: 200m NATAÇÃO/ 800m CORRIDA

LARGADA E TRANSIÇÃO EM FRENTE A ARENA

- ABERTURA DA TRANSIÇÃO PARA CHECK IN:
6h30 ÀS 7H00
- LARGADA: 7h30
- CHEGADA NO PÓRTICO DE CHEGADA DO
IRONCRUZ.

PREMIAÇÃO

- MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO PARA TODOS.
- MEDALHA ESPECIAL PARA OS 3 PRIMEIROS
COLOCADOS DE CADA CATEGORIA



IRON[®] CRUZ

PORTOCEL
ENDURANCE TRIATHLON

BOA PROVA!