

CARTILHA VF TEAM

IRONMAN 70.3 SERGIPE | ARACAJU

Parabéns por terem chegado até aqui!

Esta cartilha reúne o essencial para a viagem, a preparação, os compromissos da VF Team e os principais pontos do guia oficial da prova.

Vocês construíram este momento com treino, disciplina e constância.
Agora é hora de organizar os detalhes, confiar no processo e viver a experiência juntos.



29 DE NOVEMBRO DE 2026

UMA EQUIPE. UM OBJETIVO. UMA CHEGADA.

Informações técnicas baseadas no Guia do Atleta, última atualização:
11 de novembro de 2026. Confirme eventuais alterações no Congresso Técnico oficial.

PREPARAÇÃO PARA A VIAGEM

Checklist completo de bagagem e prova

ALERTA DE BAGAGEM DE MÃO

Todo o material que será usado na prova deve viajar na bagagem de mão. Não despache: macaquinho da prova, sapatilha, capacete, tênis de prova, óculos e demais itens críticos. Em caso de extravio da bagagem despachada, você não pode ficar sem o equipamento essencial.



DOCUMENTOS E VIAGEM

- [ ] documento oficial com foto (RG, CNH ou passaporte)
- [ ] comprovante de inscrição
- [ ] comprovante de pagamento do Day Use ou carteirainha da Federação
- [ ] passagem aérea
- [ ] voucher da hospedagem

NATAÇÃO

- [ ] macaquinho
- [ ] maiô ou sunga
- [ ] óculos de natação e 1 reserva
- [ ] touca da prova
- [ ] chip de cronometragem, entrega após o Bike Check-in
- [ ] roupa de neoprene, se liberada
- [ ] toalha
- [ ] vaselina e protetor solar
- [ ] tampões de ouvido ou nariz

CICLISMO

- [ ] capacete
- [ ] sapatilha
- [ ] meia
- [ ] óculos de sol
- [ ] caramanhola ou sistema de hidratação
- [ ] kit de reparos da bike
- [ ] câmara ou pneu reserva
- [ ] géis e demais hidratação
- [ ] protetor solar

CORRIDA

- [ ] tênis
- [ ] meia reserva
- [ ] boné ou viseira
- [ ] óculos de sol
- [ ] porta-número de peito ou alfinetes
- [ ] géis e demais hidratação
- [ ] protetor solar

OUTROS

- [ ] serviço de transporte, montagem e desmontagem da bike
- [ ] conferir transfer ou transporte para a largada
- [ ] conferir horários e itens do Bike e Sacolas Check-in
- [ ] relógio GPS



Separar em casa, conferir na véspera e fotografar o conteúdo da bagagem.

CRONOGRAMA
VF TEAM EM ARACAJU

nu ultravioleta IRONMAN 70.3 SERGIPE BRASIL

Pousada do Sol será nosso ponto de encontro principal

QUINTA-FEIRA, 26/11

17:00 | **Corrida leve na Orla de Atalaia |**
Encontro: Pousada do Sol | Toda a turma.

ⓘ A entrega de kits acontece no
ⓘ **IRONMAN Village,** das **14:00 às 18:00**.
Organize-se para não perder o horário.



SEXTA-FEIRA, 27/11

05:00–05:30 | **Pedal de reconhecimento da prova | Encontro: Pousada do Sol**

07:00 | **Café da manhã**

09:00 | **Reconhecimento da natação |**
Local da natação

15:00 **Briefing interno VF Team |**
Sala de reuniões da Pousada do Sol.

ATENÇÃO
O Congresso Técnico oficial é obrigatório.
O vídeo será publicado até quinta-feira, 26/11; assista e confirme qualquer atualização.



SÁBADO, 28/11

Bike Check-in e organização das sacolas, conforme o número de peito

Transição 2: entrega da sacola vermelha das 10:00 às 18:00

Transição 1: Bike Check-in das 14:00 às 18:00, conforme faixa de número.

DOMINGO, 29/11

Dia da prova | concentração, largada, recuperação e reencontro da equipe.

Horários da equipe podem receber ajustes no grupo oficial da VF Team.

INFORMAÇÕES GERAIS E PROGRAMAÇÃO OFICIAL



DATA	ATIVIDADE	LOCAL	HORÁRIOS E INFORMAÇÕES
26/11 quinta	**IRONMAN Village e entrega de kits**	Praia de Atalaia	• **Village 14:00-19:00** • **kits 14:00-18:00**
27/11 sexta	Village e entrega de kits	Praia de Atalaia	• **Village 09:00-19:00** • **kits 09:00-18:00** • **plantão de dúvidas para amadores** • **10:00-11:00 e 17:00-18:00 no SAC**
28/11 sábado	Village, kits, sacola vermelha e Bike Check-in	Praia de Atalaia e Transições	• **kits 08:30-12:00** • **sacola vermelha T2 10:00-18:00** • **Bike Check-in T1 14:00-18:00 conforme número de peito**
29/11 domingo	prova	largada Foz Vaza Barris, chegada Praia de Atalaia	• **transporte 03:00-04:10** • **acesso à transição 03:30-05:00** • **largada PRO 05:00** • **largada amadores 05:15-05:35** • **Bike Check-in 12:00-15:00** • **resultados oficiais 16:00** • **premiação e rolagem de vagas 17:30**

KIT E ACESSO

- Retirada presencial.
- Documento oficial com foto.
- Cadastro de biometria facial.
- Pagamento da taxa da Federação local/Day Use.

SEM RETIRADA DO KIT NÃO HÁ PARTICIPAÇÃO.

TRANSIÇÕES

Ponte Joel Silveira SE-100.

12 Praia de Atalaia, Av. Santos Dumont s/n, próximo ao Centro de Arte e Cultura.

SEGURANÇA

Se sentir mal, pare e procure ajuda.

Contato oficial do dia da prova
+55-11-95027-9343

contato@ulsp.com.br

NATAÇÃO

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).

- BOIAS DE VÉRTICE - OMBRO ESQUERDO
- 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



Cada atleta tem 1h10 para completar a natação, independemente do horário individual de largada.
Não haverá staff para auxiliar na retirada da roupa de borracha.

LARGADA

Rolling start.
Posicione-se pela previsão de tempo de natação:
<30, 31–35, 36–40, 41–45 ou >45 minutos.

ROUPA DE BORRACHA

Liberada se a água estiver igual ou abaixo de **24,5 °C para amadores e 21,9 °C para PRO; confirmação por e-mail e redes sociais no sábado.**

Esquema baseado no Guia do Atleta; conferir o mapa oficial e eventuais atualizações antes da prova.

CICLISMO

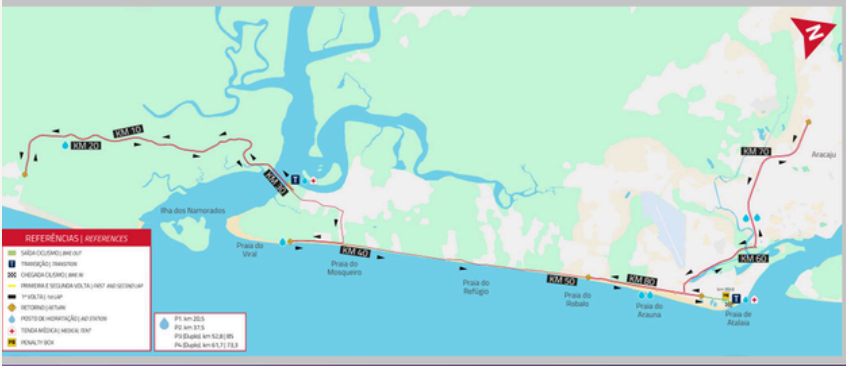
PERCURSO CICLISMO

90 KM | 1 volta

TEMPO DE CORTE
5 horas e 30 min

CORTE INTERMEDIÁRIO
Km 74,4 | 10:37

O percurso de bicicleta será fechado 5 horas e 30 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 5 horas e 30 minutos para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, independentemente de quando iniciar a natação. Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas e 30 minutos 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 e 30 minutos 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 74,4 às 10:37. Qualquer atleta que não cumprir os tempos limite intermediários não poderá continuar e receberá um DNF (Did Not Finish).



POSTOS DE HIDRATAÇÃO
a cada 15 km aproximadamente

P1: KM 20,5
P2: KM 37,5
P3 (DUPLO): KM 52,8 | 85
P4 (DUPLO) : KM 61,7 | 73,3

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

ANYTHING IS POSSIBLE™

IRONMAN 70.3 SERGIPE BRASIL

HIDRATAÇÃO

Postos aproximadamente a cada 15 km;
água, banana, eletrólitos LIQUIDZ,
bomba de pé e banheiro químico;
descarte permitido 100 m antes
e 300 m depois do posto.

VÁCUO PROIBIDO

Amadores: distância mínima de 12 m e ultrapassagem em até 25 s.

PRO: 20 m e ultrapassagem em até 45 s.

Pedale à direita e
ultrapasse pela esquerda.

Esquema baseado no Guia do Atleta; conferir o mapa oficial e eventuais atualizações antes da prova.

6 Leve autonomia mínima para reparos básicos.
Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack da T2.

CORRIDA

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 2,5 km aproximadamente

P1 – KM 1 | 1,9 | 7,9 | 8,9 | 14,9 | 15,8 (Paçoquita)
P2 – KM 3 | 6,8 | 10 | 13,8 | 16,9 | 20,7 (Gel DUX)
P3 – KM 4 | 5,8 | 11 | 12,7 | 18 | 19,7 (Bananinha Tachão de Ubatuba)



Em todos os postos:
Água • Eletrólitos LIQUIDZ • Refrigerante • Banana • Biscoito salgado • Banheiro químico

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

MAPA INTERATIVO

ANYTHING IS POSSIBLE™

P1 — **km 1 | 1,9 | 7,9 | 8,9 | 14,9 | 15,8**
Paçoquita

P2 — **km 3 | 6,8 | 10 | 13,8 | 16,9 | 20,7**
Gel DUX

P3 — **km 4 | 5,8 | 11 | 12,7 | 18 | 19,7**
Bananinha Tachão de Ubatuba

- Água
- Eletrólitos LIQUIDZ
- Refrigerante
- Banana
- Biscoito salgado
- Banheiro químico

Área de descarte:
20 m antes e 70 m depois dos postos.

ATENÇÃO!

Tênis com sola acima de 40 mm ou com mais de uma placa rígida embutida são proibidos nas provas IRONMAN.

Esquema baseado no Guia do Atleta;
confira o mapa oficial e eventuais atualizações antes da prova.

CONSULTA RÁPIDA E CUIDADOS

Natação	1,9 km	corte 1h10
Ciclismo	90 km	corte 5h30 | corte intermediário km 74,4 às 10:37
Corrida	21,1 km / 3 voltas	corte 8h30
Largada amadores	05:15-05:35	Foz Vaza Barris
Bike Check-out	12:00-15:00	T2 Praia de Atalaia
Resultados oficiais	16:00	App IRONMAN Tracker



ANTES DE SAIR DA POUSADA

- pulseira no braço;
- chip no pé e touca;
- suplemento e material correto nas sacolas;
- capacete afivelado no acesso à transição;
- voucher de transporte, se utilizar;
- confirmar alimentação e hidratação.



DEPOIS DA CHEGADA, VAMOS CELEBRAR JUNTOS!

Este será um dia para confraternizar com nossos familiares e com todos que torceram por nós durante todo este ciclo de treinamento. Cada treino, cada renúncia e cada desafio nos trouxe até aqui. Vamos viver a prova, apoiar uns aos outros e celebrar a chegada como equipe.



Teremos uma tenda para dar conforto aos nossos familiares.
O local será divulgado em breve.

Contato VF Team:
(51) 980302714

Instagram:
@VFTEAMSPORTS

Uma equipe. Uma jornada. Uma chegada.