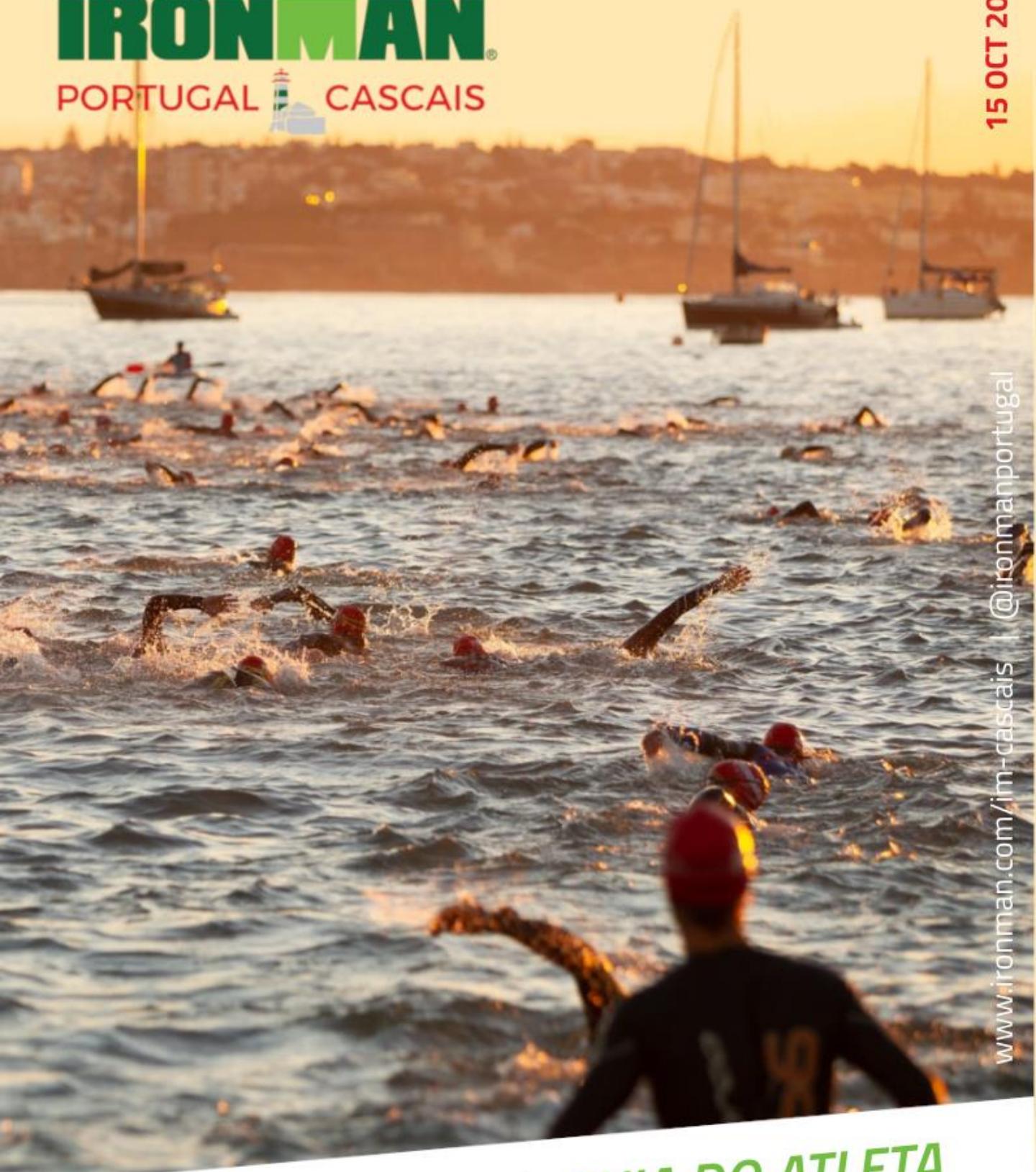


# IRONMAN®

PORTUGAL CASCAIS



## ATHLETE GUIDE | GUIA DO ATLETA

<b>Mensagem de Boas-Vindas</b>	5
<b>A história por detrás da prova</b>	6
<b>O que ver em Cascais</b>	8
<b>Estacionar em Cascais</b>	10
<b>Programa do Evento</b>	12
<b>Mapa do Evento</b>	15
<b>Checklist de Prova</b>	17
<b>Informações de Check-In</b>	18
<b>Pack de Atleta</b>	19
<b>Sacos de Transição</b>	22
<b>Sacos Necessidades Especiais</b>	23
<b>Briefing</b>	27
<b>Check-In Bicicleta e Sacos de Transição</b>	27
<b>Timing Chip</b>	28
<b>Informação Dia de Prova</b>	30
<b>Tempos de Corte</b>	32
<b>Como Acompanhar o Evento</b>	35
<b>Natação</b>	36
<b>Cicilismo</b>	40
<b>Corrida</b>	46
<b>Informação e Serviços Pós-Evento</b>	51
<b>Entrega de Prémios e Atribuição de Slots</b>	56



# future of mobility



DISCOVER **VF 8 AND VF 9**,  
COMING TO THE US, EUROPE  
AND CANADA IN Q4 2022  
[www.vinfastauto.us](http://www.vinfastauto.us)

# BEM-VINDOS

## IRONMAN Portugal Cascais 2022

Caros Atletas,

Celebramos cinco anos da chegada da marca IRONMAN a Cascais, um marco importante na maturidade do evento.

Nunca tantos meios humanos e logísticos estiveram coordenados de forma a construir um evento duplo desta dimensão, num só dia em Cascais.

O desafio foi-nos lançado como alternativa ao impacto na mobilidade de quatro concelhos, havendo a necessidade de refazer o evento para decorrer em apenas um dia. Com um trabalho de equipa extraordinário, repensando a gestão dos fluxos de atletas, novos percursos e horários, transformou-se a dificuldade na criação de uma experiência ainda mais interessante.

Estamos ainda a sair do trauma de uma pandemia, que embora atenuada, não desapareceu, mas que permite que o evento decorra finalmente sem restrições. O comportamento responsável em aglomeração de pessoas é recomendado, mas não vai obrigar a medidas especiais.

Durante todos estes anos temos desenvolvido um trabalho de relevo com muitas entidades que resultou num dos maiores eventos do mundo, pelo que não podemos deixar de agradecer a visão do Presidente da Câmara Municipal de Cascais – Carlos Carreiras – do fundamental apoio da Associação de Turismo de Cascais e do seu Presidente Bernardo Correia de Barros, Juntas de Freguesia do concelho, do Governo de Portugal, dos Municípios de Sintra, Oeiras e Lisboa, das Forças de Segurança, bem como das outras entidades, patrocinadores, colaboradores e voluntários que de braços abertos vos recebem.

A todos os níveis, o ser humano procura constantemente novos desafios, algo que os torne especiais, que lhes permita atingir sensações ao alcance de poucos, algo tão grande, que esteja para lá de nós mesmos.

É assim que decidimos fazer um IRONMAN, embora nos deparamos com a dificuldade de visionar a distância, de saber como vamos sentir-nos perante as adversidades. Muitas dúvidas nos assaltam a mente – “conseguirei compatibilizar a minha vida profissional com o treino?”, “a minha família vai apoiar?”, “como supero aquela montanha?”, “que nutrição levo para tantas horas?” – mas há uma visão comum que todos alcançam – “vejo-me a cortar a meta, feliz, a ter experiência da minha vida!”

Esse foco no momento que nos marcará para sempre é a grande motivação. A meta está lá, tal como os nossos amigos e familiares, e momentos únicos que vivemos num dia serão o orgulho de uma vida inteira..

Até breve! Estaremos à vossa espera na Meta!



Jorge Pereira  
Ambassador IRONMAN Portugal

# A HISTÓRIA POR DETRÁS DA PROVA

**IRONMAN**  
PORTUGAL CASCAIS



O nascimento do triatlo em Cascais remonta ao ano de 1986, quando uma centena de atletas participaram, um ano após o primeiro evento deste tipo em solo português, na cidade de Peniche.

Apenas quatro anos mais tarde Cascais acolheu o Campeonato Europeu de Triatlo. Em 2000, esta prova de distância Olímpica deslocou-se para uma localidade muito próxima, o Estoril, onde teve lugar até 2010.

Três anos mais tarde, o evento renasceu como parte de um projeto que previa o crescimento tanto da prova como do seu estatuto no palco mundial, pela mão de um sonhador que nunca desistiu - Jorge Paulo Pereira. O regresso do triatlo à sua cidade natal, confirmou o potencial que já tinha sido adivinhado e foi um sucesso.

Com os olhos do mundo postos no Triatlo de Cascais pela sua grande qualidade na organização e como destino turístico sem paralelo, a World Triathlon Corporation escolheu Cascais para estrear a sua marca em Portugal com o IRONMAN 70.3 Portugal Cascais em 2017 e quatro anos depois, em 2021, expandi-la com a primeira edição da distância completa de **IRONMAN - Um sonho tornado realidade!**



The best place  
to live for a day  
or a lifetime

CASCAIS

The Charm of the Atlantic Coast

cascais.pt

# O QUE VER EM CASCAIS



## Quer dormir sob as estrelas?

Para aqueles que planeiam ficar por mais algum tempo, recomendamos vivamente que experimentem a Rota do Ocidente. Esta é uma oportunidade única de dormir sob as estrelas enquanto se tem todo o conforto de um quarto de hotel.

Ao longo de três dias e 50km a pé, fundir-se-á com a natureza, da Ecocabana em Cascais ao Parque Natural de Pisão e Peninha "Onde a terra acaba e o mar começa" (em "Os Lusíadas", de Luís Vaz de Camões). Isto inclui a extensão da linha costeira entre Cascais e Praia da Grotta (imediatamente a seguir a Abano) e o passeio entre as aldeias de Almoinhas Velhas, Bicaia, Figueira do Guincho, Malveira da Serra e Janes. Experimente as actividades disponíveis: encontros com guardas florestais e apicultores, como produzir óleo essencial ou a oportunidade de aprender mais sobre a fauna e flora local - burros, cavalos e ovelhas.

## Molde a sua mente

É um atleta que considera cultura? Vir a Cascais pode ser um verdadeiro, mas estimulante desafio. Se gostar de arquitectura não pode perder uma visita ao Museu Condes de Castro Guimarães ou à Casa de Santa Maria. Para aqueles que preferem soluções modernas, a Casa das Histórias Paula Rego é um must, não só pelo design premiado do Souto Moura, mas ainda mais pela obra de Paula Rego. Mesmo no centro de Cascais faça uma visita ao Museu da Vila, onde poderá contactar com o que faz desta vila de reis e pescadores um lugar tão único no mundo. As visitas são de terça-feira a domingo, das 10h às 18h, mas verifique previamente para não perder nada.



## Fly to IRONMAN® events worldwide with Qatar Airways

As Official Airline Partner of the Global IRONMAN® Series and IRONMAN® 70.3® Series, until 2025, Qatar Airways is proud to connect athletes, officials and fans worldwide. Athletes travelling to and from events will benefit from additional offers, including promotional fares and special offers.



Save up to **10%** as a registered athlete



Earn **2,000** Avios in Economy Class and **4,000** bonus Avios in Business or First Class



Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change



Carry your race bike as checked baggage at no additional cost\*

[qatarairways.com/IRONMAN](http://qatarairways.com/IRONMAN)

\*Only for athletes.

**QATAR**  
AIRWAYS

**IRONMAN.**  
GLOBAL SERIES

2022 OFFICIAL AIRLINE

# ESTACIONAR EM CASCAIS



A fim de tornar a sua experiência ainda melhor, este ano disponibilizámos opções de estacionamento para atletas e as suas famílias em Cascais.



Os atletas que queiram usufruir deste serviço, devem dirigir-se ao posto VIP na tenda de Secretariado. Por favor, verificar os preços e locais abaixo.

<p><b>1. Estacionamento Marina Terra Cascais</b></p> <p>a. Passe Diário: 40€  b. Av. Rei Humberto II de Itália 2750, 2750-642 Cascais  c. 38°41'38.8"N 9°25'15.1"W</p>	<p><b>2. Estacionamento Cascais Center</b></p> <p>a. Passe Diário: 38.80€  b. R. Dom Francisco de Avilez 6A, 2750-642 Cascais  c. 38°41'58.6"N 9°25'22.5"W</p>	<p><b>3. Parque da Estação</b></p> <p>a. Passe Diário: 38.80€  b. N6, 2750-340 Cascais  c. 38°42'03.7"N 9°25'07.0"W</p>
<p><b>4. Parque do Tribunal</b></p> <p>a. Passe Diário: 38.80€  b. N9-1, 2750-642 Cascais  c. 38°42'05.7"N 9°25'41.3"W</p>	<p><b>5. Park Touros</b></p> <p>a. Passe Diário: Grátis  b. Av. Pedro Álvares Cabral, 2750-642 Cascais  c. 38°41'49.6"N 9°25'55.4"W</p>	

Onyria Quinta da Marinha Hotel

# The official hotel of **IRONMAN & 70.3** Cascais-Portugal



[reservations@quintadamarinha.com](mailto:reservations@quintadamarinha.com) | (+351) 214 860 141  
[www.QuintadaMarinha.com](http://www.QuintadaMarinha.com)

# PROGRAMA DO EVENTO

## QUARTA-FEIRA, 12 DE OUTUBRO

Horário	Descrição	Local
09:00 - 18:00	Info Point Expo Info Point Bay	Jardim Casa Sommer Baía de Cascais
12:00 - 18:00	Secretariado	Estacionamento Marechal Carmona
12:00 - 18:00	IRONMAN Merchandise Store	Estacionamento Marechal Carmona

## QUINTA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO

Horário	Descrição	Local
09:00 - 18:00	Info Point Expo Info Point Bay	Jardim Casa Sommer Baía de Cascais
10:00 - 18:00	Secretariado	Estacionamento Marechal Carmona
10:00 - 18:00	IRONMAN Merchandise Store	Estacionamento Marechal Carmona

## SEXTA-FEIRA, 14 DE OUTUBRO

Horário	Descrição	Local
09:00 - 19:00	Info Point Expo Info Point Bay	Jardim Casa Sommer Baía de Cascais
10:00 - 19:00	Secretariado	Estacionamento Marechal Carmona
10:00 - 19:00	IRONMAN Merchandise Store	Estacionamento Marechal Carmona
14:00 - 14:30	Briefing (Inglês)	Baía de Cascais
15:00 - 18:00	Reconhecimento Percurso de Natação	Praia da Ribeira
15:00 - 19:00	Check-in Bicicletas e Sacos de Transição	Hipódromo Manuel Possolo
17:00 - 17:30	Briefing (Português)	Baía de Cascais

# PROGRAMA DO EVENTO

## DIA DA PROVA, 15 DE OUTUBRO

Horário	Descrição	Local
05:30 - 07:20	Abertura Parque de Transição	Hipódromo Manuel Possolo
07:00 - 00:00	Info Point Baía	Baía de Cascais
07:00 - 07:20	Aquecimento de Natação	Praia da Ribeira
07:20	Hino Nacional de Portugal	Praia da Ribeira
08:15	Início Natação – Grupos de idade (rolling start)	Praia da Ribeira
09:00 - 19:00	Info Point Expo	Jardim Casa Sommer
09:00 - 18:00	IRONMAN Merchandise Store	Estacionamento Marechal Carmona
16:55	Previsão de chegada do 1º atleta Masculino	Baía de Cascais
17:40	Previsão de chegada da 1º atleta Feminino	Baía de Cascais
19:30-02:00	Check-out Bicicletas (Obrigatório)	Hipódromo Manuel Possolo
01:34	Previsão de chegada do último atleta	Baía de Cascais

## DOMINGO, 16 DE OUTUBRO

Horário	Descrição	Local
09:00 - 13:00	Info Point Expo Info Point Bay	Jardim Casa Sommer Baía de Cascais
10:00 - 13:00	IRONMAN Merchandise Store	Estacionamento Marechal Carmona
10:30 - 13:00	Cerimónia de Entrega de Prémios / Alocação de Slots	Baía de Cascais

**CELEBRATE YOUR  
FINISH WITH THE  
ULTIMATE MEMENTO**

Discover the new  
special edition Breitling  
Endurance Pro Watch  
for IRONMAN Finishers



 BREITLING

 IRONMAN

Available online at [www.ironmanstore.com](http://www.ironmanstore.com)

# BREW WITHOUT COMPROMISE™



AWARD-WINNING • GREAT TASTE • VEGAN-FRIENDLY

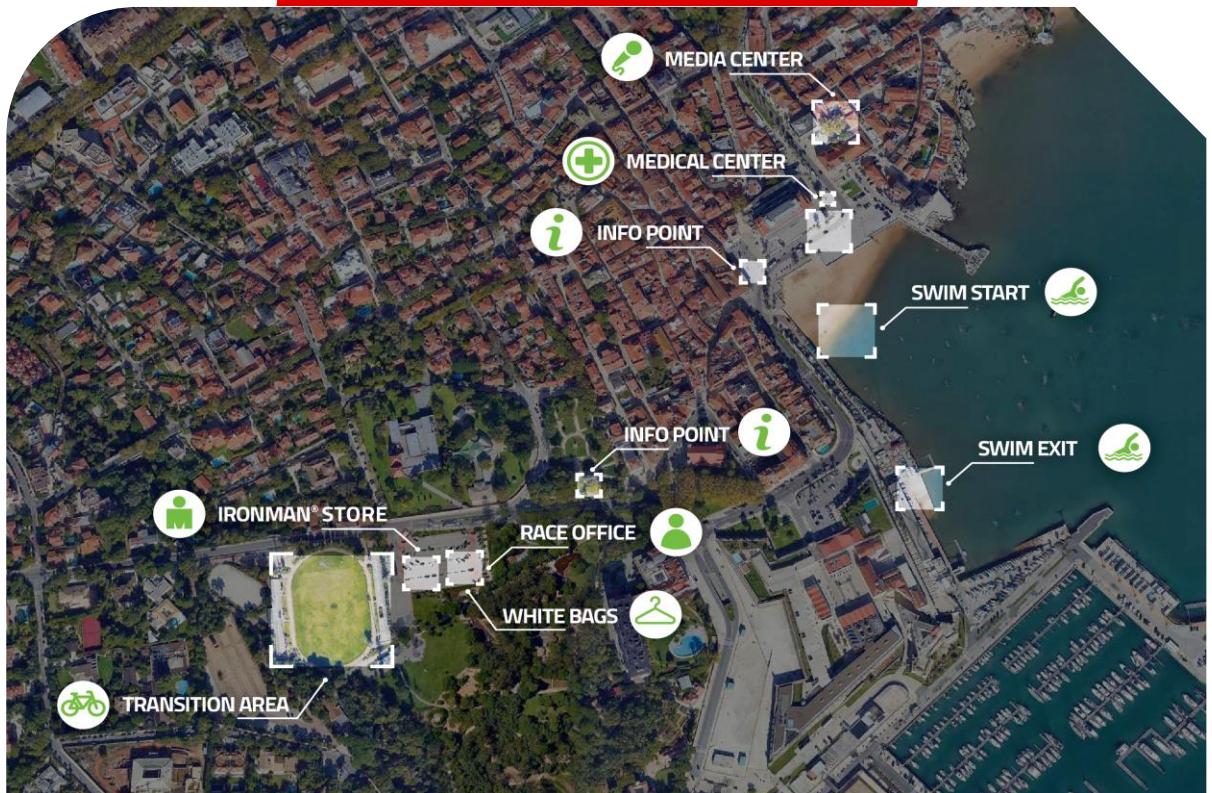


@ATHLETICBREWING | ATHLETICBREWING.COM

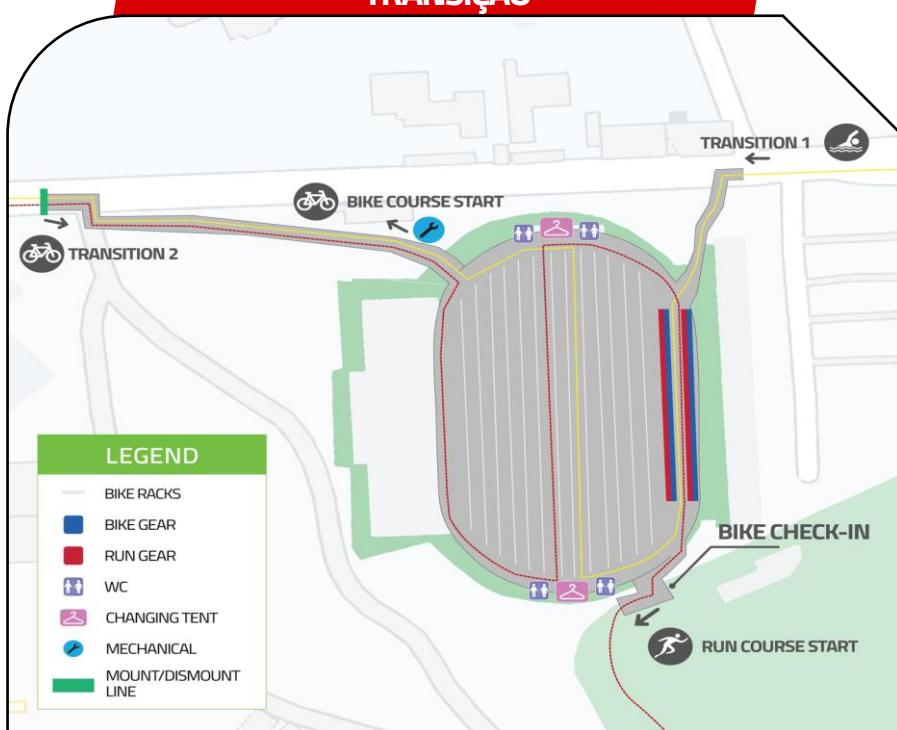
© 2021 Athletic Brewing Company, Stratford, CT and San Diego, CA. Non Beer <0.5% alc/vol

# MAPA DO EVENTO

## VISTA GERAL



## TRANSIÇÃO





**FBR**

PREMIUM BIKE RENTALS

**IRONMAN.**

EUROPEAN SERIES

**OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER**

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

# CHECKLIST DE PROVA

## ✓ PRÉ-PROVA:

- Direcções para:
  - Registo
  - Check-In bicicleta
  - Início da prova
  - Final da prova
- Documento de identificação.
- Licença válida de Triatlo ou uma licença diária
- Assistir ao Briefing do Atleta
- Serviços de Bicicleta/Afinação
- Planear e testar nutrição
- Estudar os percursos da prova

## ✓ DIA DE PROVA – NATAÇÃO

- Cinta e chip de cronometragem
- Fato de natação (se aplicável)
- Óculos (considere também um par de reserva)
- Touca Oficial de prova (entregue no Check-In)
- Tampões de Ovidos/Nariz (opcional)

## ✓ DIA DE PROVA – CICLISMO

- Capacete
- Ténis e meias de ciclismo
- Relógio GPS ou computador de bicicleta
- Dorsal
- Kit reparação bicicleta
- Nutrição extra
- Protetor solar
- Óculos de sol

## ✓ DIA DE PROVA – CORRIDA

- Cinta para dorsal/Alfinetes
- Dorsal
- Chapéu/Viseira
- Ténis e meias de corrida
- Óculos de sol
- Garrafa de água
- Protetor solar

## ✓ VÁRIOS

- Vaseline
- Gel Antibacteriano
- Lentes de contacto ou óculos raio x
- Monitor do ritmo cardíaco e cinta de tórax
- Toalha
- Elásticos de cabelo
- Bálsamo labial
- Roupa pós-prova
- Fato de banho extra e touca para o aquecimento de natação (opcional)



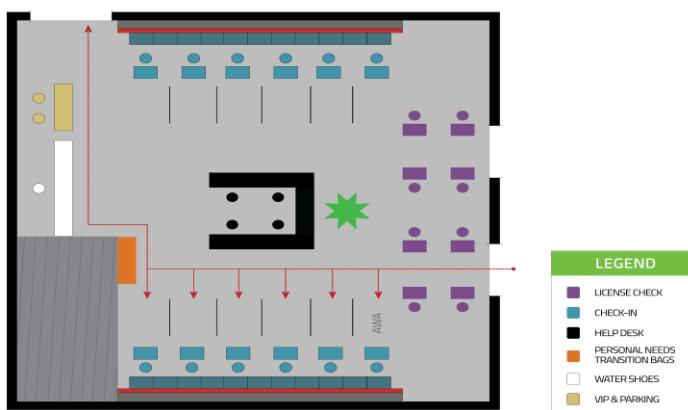
# INFORMAÇÃO DE CHECK-IN

## HORÁRIO SECRETARIADO

12 de Outubro	12:00 - 18:00	Estacionamento Marechal Carmona
13 de Outubro	10:00 - 18:00	Estacionamento Marechal Carmona
14 de Outubro	10:00 - 19:00	Estacionamento Marechal Carmona

*Por favor, note que NÃO iremos atribuir números de dorsais antes da abertura do secretariado.  
Os números do dorsal serão atribuídos por ordem de chegada, no balcão de check-in.*

A fim de completar o check-in, terá de seguir os passos detalhados abaixo.



- O acesso à tenda de Secretariado será pelo Estacionamento Marechal Carmona.
- Na entrada, haverá 1 linha para a verificação do **Controlo de Licenças**. É necessário um documento de identificação com fotografia válido (como o Passaporte ou a Carta de Condução).
  - Atletas com licença de Triatlo da sua federação terão de mostrar a sua licença neste posto.
  - Atletas com a nossa diária / Sem licença também terão de ser verificados aqui.

*Se não tem uma licença e precisa de a adquirir, pode fazê-lo através do seu Perfil em: [Myevents \(active.com\)](https://Myevents.active.com)*
- Dirija-se a qualquer uma das nossas mesas IRONMAN.
- ATENÇÃO: Por favor, certifique-se de que não vai a uma das mesas designadas para o evento IRONMAN 70.3**
- Uma vez recebido o seu pack de atleta (detalhado na página seguinte), o Check-In está completo! Por favor, saia da tenda seguindo o fluxo acima apresentado.
- Se tiver algum problema em algum momento deste processo, dirija-se por favor ao HELP DESK para o ajudarmos..



**Nota para Atletas de Adiamento:** Por favor certifique-se antecipadamente de que está registrado com sucesso para o evento de 2022.

# PACK DE ATLETA

## DORSAL

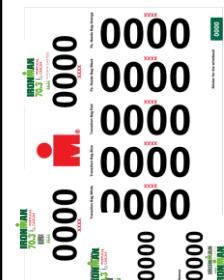
- Deve usar o **DORSAL** nas costas para o percurso de ciclismo e na frente para o percurso de corrida. Não o fazer, resultará numa desqualificação.
- Deve ser preso com um mínimo de três pontos. Recomendamos a utilização de um cinto de corrida que lhe poupa tempo e evita fazer buracos nas suas roupas. Também pode usar alfinetes de dama.
- Anexado ao número do DORSAL, terá informações-chave do evento.



## AUTOCOLANTES

Terá uma folha de autocolantes; por favor, coloque-os na sua bicicleta, capacete e sacos de transição:

- 5 autocolantes para os sacos de corrida, ciclismo e roupa pré-prova.
- 1 autocolante para a sua Bicicleta.
- 1 autocolante para colocar na frente do capacete da bicicleta.



## PULSEIRA

- Uma pulseira com um código QR será colocada no seu pulso quando recolher o seu dorsal.
- Esta pulseira irá identificá-lo como atleta oficial e deve ser usada durante toda a semana do evento.
- A pulseira é necessária para fins de identificação médica e dá-lhe acesso a todas as áreas do atleta antes, durante e depois da prova.
- Não lhe será permitido remover a sua bicicleta e/ou equipamento da área de transição após a prova se a sua pulseira não estiver presa ao seu pulso.**



## TOUCA

- Deve usar a touca que lhe é dada no secretariado durante o percurso de **NATAÇÃO**.



## MOCHILA

A recolher no secretariado:

- 2 sacos de transição
- 1 saco branco

**Os seus pertences devem ser colocados nestes sacos (ver página seguinte).**





# PRO RACING SOCKS V4.0



VENTILATION



PROTECTION



SUPPORT



UNLOCK  
YOUR FULL  
POTENTIAL

\*LIBÈRE TOUT TON POTENTIEL

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





# NEVER. LOSE. FOCUS.

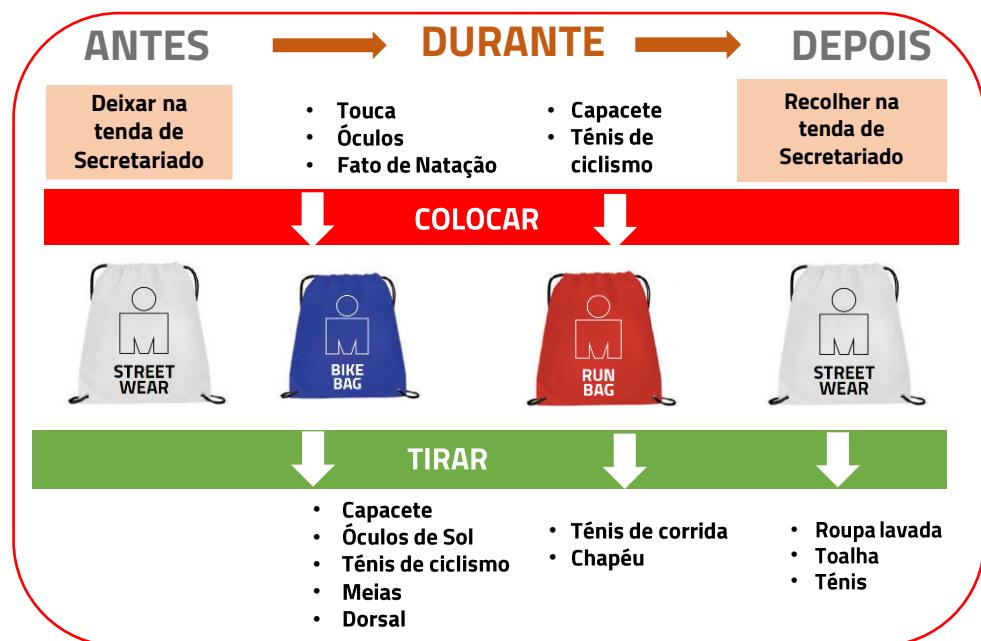


ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

**ELEMNT RIVAL**

**wahoo** 21

# SACOS DE TRANSIÇÃO



**AS BOMBAS DE AR SÃO ESTRITAMENTE PROIBIDAS DENTRO DA TRANSIÇÃO NO DIA DA CORRIDA. A ORGANIZAÇÃO TERÁ VÁRIAS BOMBAS DE AR DISTRIBUÍDAS PELA TRANSIÇÃO.**

## SACO BRANCO [Streetwear]

Neste saco pode deixar a sua roupa de rua, ou seja, a roupa que vai usar depois de atravessar a linha de meta.

Horário de entrega: Sábado, 05:30h - 07:20h

Local de entrega: Tenda de Secretariado, no Estacionamento Marechal Carmona

## SACO AZUL [Bike Gear]

Neste saco irá colocar o seu equipamento para a bicicleta. **Os sapatos de ciclismo podem ser deixados fixos nos pedais da bicicleta.**

**IMPORTANTES:** No final da natação, todo o material utilizado, incluindo o fato, deve ser colocado dentro do **SACO AZUL** que deve ser pendurado novamente no lugar antes de iniciar o segmento de ciclismo.

Horário de entrega: Sexta, 15:00h - 19:00h

Local de entrega: Hipódromo Manuel Possolo, Transição

## SACO VERMELHO [Run Gear]

Coloque os artigos que vai utilizar para o percurso de corrida neste saco.

**IMPORTANTES:** O equipamento de ciclismo, incluindo o capacete e os sapatos (excepto se fixados aos pedais), deve ser armazenado no interior do **SACO VERMELHO** após o fim deste sector e pendurado de novo no seu lugar antes de iniciar o segmento de corrida.

Horário de entrega: Sexta, 15:00h - 19:00h

Local de entrega: Hipódromo Manuel Possolo, Transição



**As bebidas e a nutrição podem ser colocadas dentro dos sacos de transição no sábado de manhã, antes do início da prova.**

# SACOS DE NECESSIDADES ESPECIAIS

Se durante o percurso de ciclismo e/ou corrida precisar de um refresco pessoal, pode usar os sacos especiais para o fazer.

- ✓ Levantar os sacos no secretariado na mesa designada.
- ✓ Coloque a sua alimentação específica em cada saco.
- ✓ Identifique cada saco com o seu número de dorsal.
- ✓ Deixar os sacos no local designado (ver abaixo).

## SACO LARANJA [Ciclismo]



Neste saco pode colocar a sua alimentação extra para o percurso de ciclismo.

**Disponível no KM:** 51.8km e 141.5km (Retorno Estádio Nacional)

**Horário de entrega:** Sexta-feira, 15:00 - 19:00

**Local de entrega:** Hipódromo Manuel Possolo, Transição

## SACO PRETO [Corrida]

Neste saco pode colocar a sua alimentação extra para o percurso de corrida.

**Disponível no KM:** 6.9km, 21km e 35.2Km (Forte dos Oitavos)



**Horário de entrega:** Sexta-feira, 15:00 - 19:00

**Local de entrega:** Hipódromo Manuel Possolo, Transição

Os sacos de necessidades pessoais NÃO serão devolvidos após o evento.  
NÃO colocar quaisquer objetos de valor dentro.



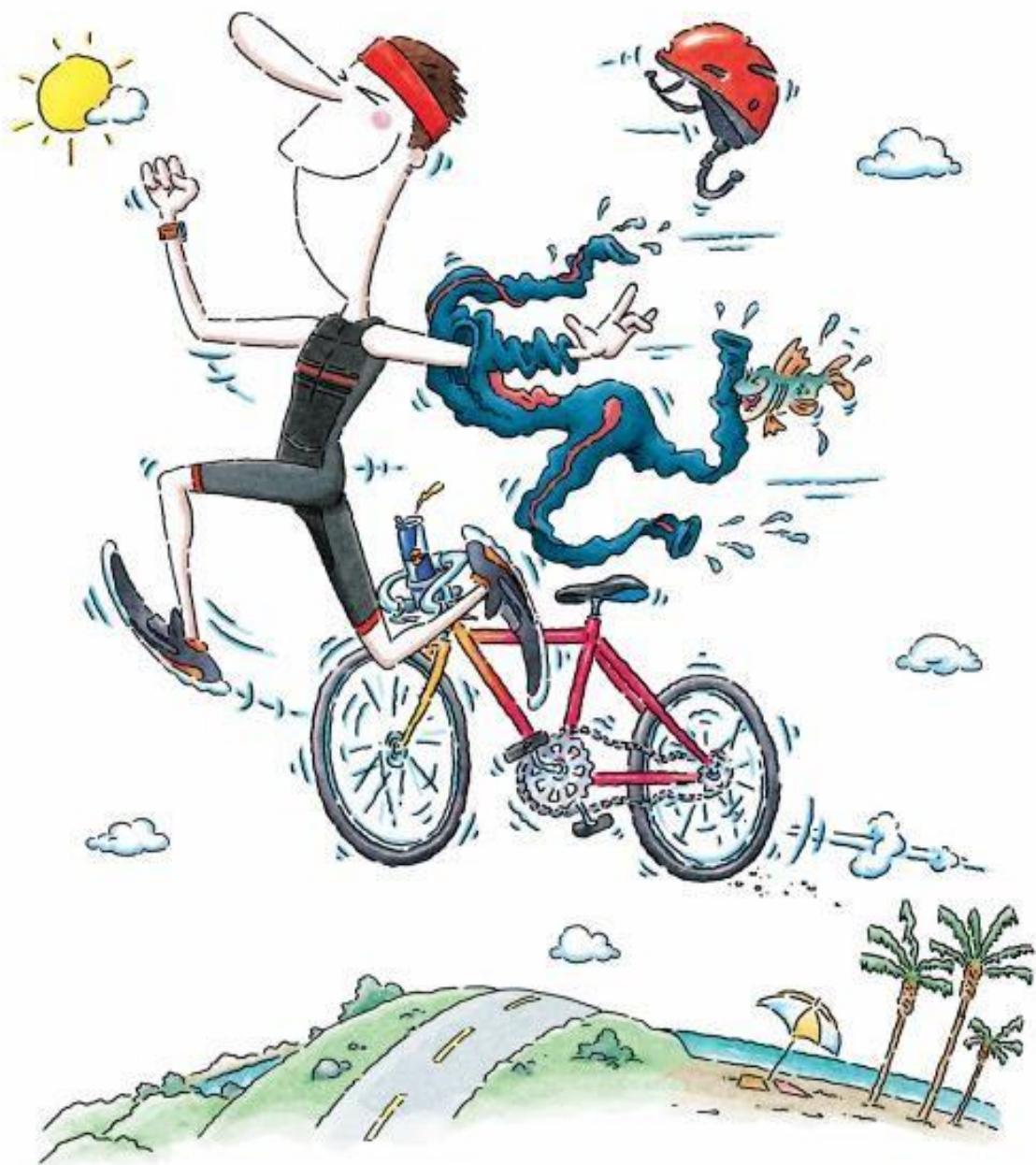
# From 5k runs and marathons to cycling races and triathlons

ACTIVE.com makes finding events fast  
and convenient.

**Get started with ACTIVE.com**



# A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

**RED BULL GIVES YOU WINGS.**





# IRONMAN<sup>®</sup> TRICLUB PROGRAM

## JOIN THE PROGRAM

IRONMAN ♥ TRICLUBS

[WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS](http://WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS)

-  >   
 Register your club membership
-  >   
 Sign up for an event near you
-  >   
 Race together to win.

# BRIEFING

Os atletas devem assistir ao briefing que terá lugar na sexta-feira, 14 de Outubro, na tenda de recuperação na baía de Cascais.

Os briefings abrangerão informações importantes sobre as peculiaridades do percurso, as regras e tempos de corte para cada modalidade, e mais importante ainda, quaisquer alterações de última hora ou procedimentos no evento que tenham ocorrido ou possam ocorrer no dia da prova.

## HORÁRIO BRIEFING

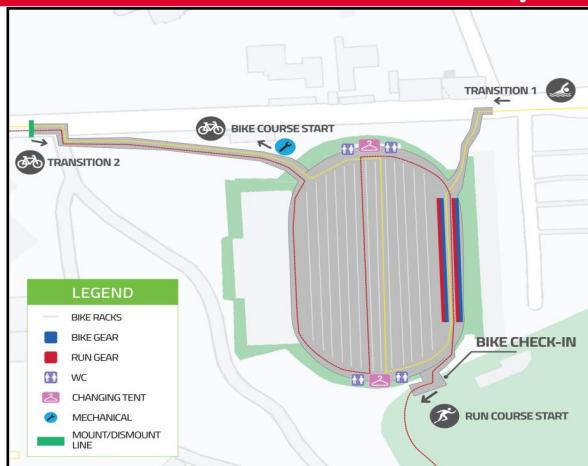
14 de Outubro	14:00	Briefing em Inglês
14 de Outubro	17:00	Briefing em Português

# CHECK-IN BICICLETAS E SACOS

Na véspera da prova, todos os atletas devem deixar a sua bicicleta e sacos de transição na área de transição.

**NOTA:** Os participantes terão acesso aos seus sacos na manhã da prova para adicionar quaisquer bebidas e/ou nutrição.

## CHECK-IN BICICLETA E SACOS DE TRANSIÇÃO



## CHECK-IN BICICLETA E SACOS DE TRANSIÇÃO

14 de Outubro 15:00 - 19:00 Hipódromo Manuel Possolo



**NOTA:** O **Saco Branco** é deixado no sábado das 05:30h às 07:20h na tenda de secretariado localizada no Estacionamento Marechal Carmona.

### O QUE VAIS PRECISAR:

- ✓ Bicicleta.
- ✓ Capacete.
- ✓ Sacos de transição com todo o seu equipamento dentro.

*Os atletas são responsáveis por assegurar que a sua bicicleta e capacete estão em condições seguras e funcionais. A IRONMAN não é responsável por qualquer falha da bicicleta.*

### O QUE VAMOS VERIFICAR:

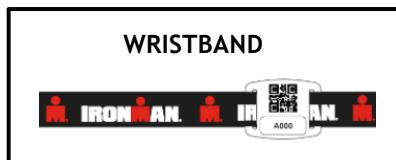
- ✓ Que o seu capacete e bicicleta estão em bom estado e prontos para a prova.
- ✓ Autocolantes devidamente fixados à sua bicicleta, ao seu capacete e sacos de transição.
- ✓ Que está a usar a pulseira do atleta, que lhe demos durante o Check-in.

**Sem estes elementos não será possível fazer o check-in!**

# TIMING CHIP

O timing chip ser-lhe-á entregue na **sexta-feira à saída da BIKE CHECK-IN** na Transição após deixar a bicicleta e os sacos Vermelho e Azul nos cabides correspondentes.

Note por favor que a sua pulseira **NÃO** tem um chip.



## RECOLHA DO TIMMING CHIP

14 de Outubro

15:00 - 19:00

Hipódromo Manuel Possolo



- ❑ O chip registará a sua hora de início individual à medida que atravessa o tapete de cronometragem no início da natação e fornece o seu tempo de natação, tempo de ciclismo, tempo de corrida, tempo de chegada, divisões de transição, classificação geral e por faixa etária.
- ❑ Terá de manter o chip no tornozelo esquerdo durante toda a prova.
- ❑ Por favor note que **deve ter o seu chip preso ao tornozelo para o Bike Check-out**. Por isso, mantenha-o colocado, mesmo que desista da prova.

*O timing chip é um empréstimo. Deve devolvê-lo à empresa de cronometragem, ou ser-lhe-á cobrado pela sua substituição.*

## SUBSTITUIÇÃO DO CHIP DURANTE A PROVA

Sedurante a prova detectarmos que o seu chip não está a funcionar, deixaremos um chip de reserva no seu saco de transição. Encontrará o novo chip preso à volta do seu saco de transição:

- Se falhar na **NATAÇÃO**, o Chip ser-lhe-á colocado no **SACO AZUL**.
- Se falhar na **CICLISMO**, o Chip ser-lhe-á colocado no **SACO VERMELHO**.

**POR FAVOR** coloque o novo chip no seu tornozelo e deixe o antigo no seu saco.

No check-out, por favor entregar os dois chips à organização.



# ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

## Gatorade Powder

RUN COURSE

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. Pre-filled cups with a mix of Gatorade Powder will be available for athletes to collect contactlessly.

BIKE & RUN COURSE

## GEL 100 CAF 100

The GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine - that's the equivalent of 3.5 espressos - or one cup of brewed coffee. That's a lot compared to many of the traditional gels out there. It delivers 25 grams of carbohydrates through a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1). It packs a high weight to energy ratio and doesn't contain any added flavours, preservatives or colourants. Just like all of our products, it's vegan-friendly.



## GEL 100

BIKE & RUN COURSE

This is the GEL. It's a bold statement. But nonetheless true. From a technical perspective, traditional gels are water and carbohydrates simply mixed into syrups, often containing added flavours and preservatives. The GEL 100 is completely different. It's a biopolymer matrix, filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptakes of up to 100 grams of carbohydrates per hour.



## Gatorade

Ready To Drink

BIKE COURSE

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. The 750ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

## Red Bull

## Energy Drink

RUN COURSE

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated functional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins and sugars. One 250ml can contains 80mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The cans are 100% recyclable. The product will be served diluted with water in Red Bull paper cups.



RUN COURSE

## Vegan Gummy Bar

30-g energy bars with a gelatine texture, formulated with a high-quality, organically sourced carbohydrate mix and with pectin, gluten-free, and suitable for vegans. They are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, as they help us to keep up blood glucose, giving our body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.

## Race Day Bar

BIKE COURSE

40-g energy bars, gluten-free and suitable for vegans. Rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins, +10 vitamins. They are easy to chew. We increased the amount of figs and reduced dates to control the glycemic index. This means that they provide energy but insulin peaks are reduced. Available in different flavours, with or without BCAAs.

# BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



IRONMAN  
GLOBAL SERIES

2022 OFFICIAL SPORTS DRINK

# INFORMAÇÕES DIA DE PROVA

## HORÁRIO

Horário	Descrição	Local
05:30 - 07:20	Abertura Área de Transição	Hipódromo Manuel Possolo
07:00 – 07:20	Aquecimento de Natação	Praia da Ribeira
08:15	Início Natação AG	Praia da Ribeira
09:00 - 18:00	Merchandise Store	Estacionamento Marechal Carmona
19:30 – 02:00	Check-Out Bicicletas (Obrigatório)	Hipódromo Manuel Possolo

## PROCEDIMENTO NA MANHÃ DA PROVA

- A área de transição estará aberta das 05:30 às 07:20.
- A organização colocará à sua disposição bombas de ar no caso de querer verificar a pressão das rodas da sua bicicleta. **NÃO É PERMITIDO O ACESSO À TRANSIÇÃO COM A SUA BOMBA DE AR.**



- Por favor não usar o dorsal quando nadar. Deixe-o com o seu equipamento e coloque-o antes de sair para o percurso de ciclismo.
- Coloque o seu equipamento de aquecimento no seu saco branco e deixe-o na tenda de secretariado.
- Lembre-se de trazer o seu chip, a touca de natação do evento, os óculos e o fato de natação.
- Às 07:20, todos os atletas têm de estar fora da transição e a dirigir-se para o início da natação.



## ABASTECIMENTOS

Haverão vários postos de abastecimento para os atletas durante toda a prova. Abaixo, detalhamos que nutrição/bebidas serão oferecidas em cada ponto.

### CICLISMO

**KM:** 23 | 46 | 51.8 | 72 | 91 | 112.7 | 135.7 | 141.5 | 161.7

**Bebidas:** Gatorade Sports Drink de laranja e água em garrafas de 750ml.

**Barras Energéticas:** 226ers BCAA's chocolate, Canela de Maçã, Gengibre de Banana e Choco bit chocolate branco e morango.

**Comida:** Bananas.

### CORRIDA

**KM:** 0.4 | 2.3 | 3.8 | 5.3 | 6.4 | 6.9 | 7.9 | 9.4 | 11.3 | 12.9 | 14.6 | 16.5 | 18 | 19.5 | 20.6 | 21 | 22.1 | 23.6 | 25.5 | 27.1 | 28.8 | 30.7 | 32.2 | 33.7 | 34.8 | 35.2 | 36.3 | 37.8 | 39.7 | 41.3

**Bebidas (servidas em copos):** Gatorade de Laranja, Água, Red Bull, Coca Cola.

**Gels Energéticos:** Maurten Gels (com e sem cafeína).

**Comida:** Bananas e laranjas.

# Don't try this on race day \*



\* A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don't prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you've trained with or get used to what you're getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

Find exclusive offers for IRONMAN registered athletes on: [maurten.com/ironman](http://maurten.com/ironman)

# TEMPOS DE CORTE

**02:20:00** 

**06:50:00**  + T1 + 

**09:30:00**  + T1 +  149.8KM

**10:45:00**  + T1 + 

**15:00:00**  + T1 +  + T2 +  27.4KM

**17:00:00**  + T1 +  + T2 + 

---

**OS TEMPOS SÃO CALCULADOS COM BASE NA HORA DE INÍCIO INDIVIDUAL, NÃO NA HORA DE INÍCIO DA PROVA**

---

IRONMAN reserva o direito de retirar um atleta do percurso e deixá-lo fora de ação se os membros da organização determinarem que não há possibilidade de o atleta poder terminar a disciplina em questão (natação, ciclismo, corrida) antes dos tempos de corte estabelecidos, com base no local, tempo e velocidade média do atleta nesse momento.

*Os atletas que não chegarem a tempo aos cortes serão considerados DNF e não se qualificarão para os Campeonatos Mundiais.*



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN22**

Voucher valid on [WWW.226ers.com](http://WWW.226ers.com)

# COMO ACOMPANHAR O EVENTO



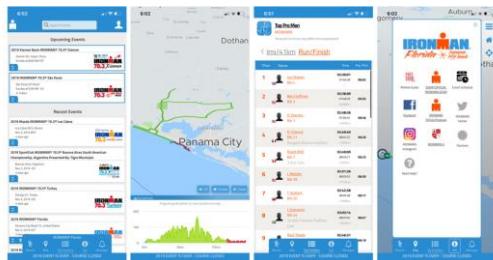
## REDES SOCIAIS

Partilhe a sua experiência IRONMAN Portugal Cascais através do seu perfil nas redes sociais com **#IMPortugal**

Mantenha-se ligado ao IRONMAN Portugal Cascais através das nossas redes sociais para estar a par de todas as notícias e informações.

**@IRONMANLive:** a sua casa para uma cobertura detalhada dos dias de corrida (ritmo, tempo parcial, etc.) enquanto está em viagem.

- [facebook.com/IronmanPortugal](https://facebook.com/IronmanPortugal)
- [instagram.com/ironmanportugal](https://instagram.com/ironmanportugal)
- **IRONMAN Athlete Tracker App**



## SIGA O SEU ATLETA

IRONMAN Portugal Cascais tem informação em tempo real fornecendo resultados ao vivo através da aplicação IRONMAN Tracker.

### CARACTERÍSTICAS INCLUEM

#### Live Web Tracker:

- Ver tempos e ritmo actual dentro de segundos após um participante ter atravessado cada ponto de controlo. Os tempos estimados serão fornecidos com base no ritmo actual.

#### Live Leaderboard:

- Veja quem está a ganhar através do Live Leaderboard. Os melhores corredores de cada categoria serão exibidos em tempo real à medida que lideram o percurso.

#### Real-time Facebook/Twitter Notifications:

- Obter actualizações automáticas à medida que se avança na prova. Como espectador, os resultados do participante que está a acompanhar podem ser publicados automaticamente no seu feed do Facebook ou Twitter, permitindo que amigos e familiares partilhem a excitação! Se for um participante, reclame o seu perfil e active as notificações do Facebook ou do Twitter. As suas estatísticas serão publicadas ao vivo à medida que passa cada checkpoint.

#### Live Map Tracking:

- A localização dos participantes será acompanhada no Mapa Interactivo do Percurso à medida que se avança na prova. A posição de cada participante é estimada com base no tempo mais recente recebido da leitura do dorsal. NOTA: Os participantes não precisam de transportar os seus telefones para que esta funcionalidade funcione.
- Aplicação móvel: As características incluem o Rastreio de Participantes ao Vivo, Notificações Push, Leaderboards, Rastreio de Mapas, Mensagens de Eventos, Informação de Eventos e mais!



# NATAÇÃO

## INÍCIO NATAÇÃO – ROLLING START

Os atletas entrarão na água num fluxo contínuo a partir das 08:15.

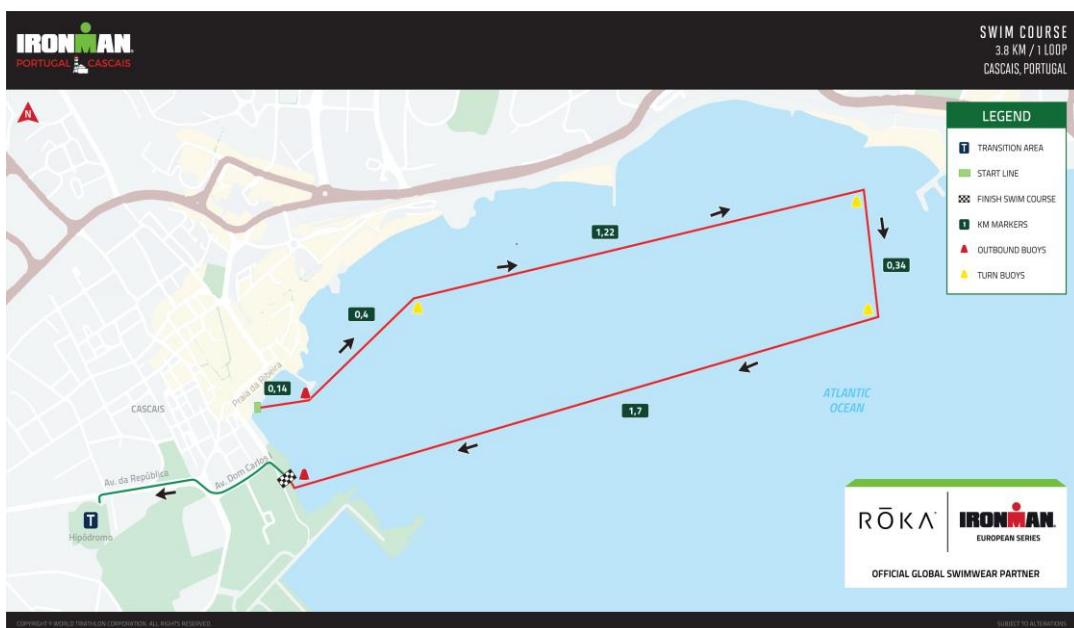
Haverá 5 caixas de partida, cada uma indicando um tempo para completar a secção de natação. Cada participante irá colocar-se na caixa que mais se aproxima do seu tempo estimado de natação.

Às 08:15 o grupo mais rápido começará a abandonar a primeira caixa. Uma vez todos iniciados, o grupo seguinte avançará para a linha de partida, e assim sucessivamente até todos os participantes estarem dentro de água.

**O tempo de corrida individual de cada atleta começará quando o tapete de cronometragem de partida for atravessado.**



## COURSE



## INFORMAÇÃO CHAVE

**Fato de Natação:** Permitido.

**Temperatura da água:** Esperada entre 17°C e 19°C.

**Percurso:** 1x 3.800m volta pela protegida Baía de Cascais, começando na Praia da Ribeira.



ROKA

MAVERICK X

## THE WORLD'S MOST LOVED WETSUIT

"I genuinely have ZERO shoulder discomfort! For the first time ever I am more comfortable swimming in a wetsuit than out of it."

- Paul, Seattle, WA

**PATENTED**

PROTECTED BY DOMESTIC AND  
INTERNATIONAL PATENTS WITH  
ADDITIONAL PATENTS PENDING

LUCY CHARLES-BARCLAY  
FASTEST IRONMAN  
SWIMMER ON THE PLANET

# REGRAS-NATAÇÃO

## NATAÇÃO - REGRAS

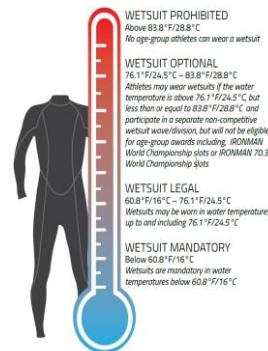
- Os atletas devem usar a touca oficial fornecida pela organização.
- Não é permitida a utilização de barbatanas, luvas, remos ou dispositivos de flutuação (incluindo bóias de arrasto) de qualquer tipo.
- A utilização de meias de água não é permitida a menos que a temperatura da água seja de 18,3 graus Celsius (65 graus Fahrenheit) ou mais fria.
- Quando for proibida a utilização de fatos de natação, o vestuário que cubra qualquer parte dos braços abaixo dos cotovelos e o vestuário que cubra qualquer parte da perna abaixo do joelho será considerado equipamento ilegal e não será permitido. As mangas de compressão ou protectores de gémeos/meias de compressão NÃO podem ser usadas durante a natação em eventos sem fato de banho, mas podem ser usadas no final da natação.
- Podem ser usados óculos de natação e máscaras. É proibido o uso de snorkels.
- Não é permitido o uso de remadores ou companheiros individuais. O percurso será devidamente patrulhado por canoas e pranchas de remo.
- Qualquer assistência necessária durante a natação resultará na desqualificação se tiverem sido feitos progressos.
- Os atletas podem utilizar caiques e barcos como ajuda, desde que não avancem.
- Os árbitros de prova e a equipa médica reservam-se o direito de retirar os atletas do percurso se for determinado que é medicamente necessário.
- O percurso de natação fechará 2 horas e 20 minutos após o último atleta ter entrado na água. Cada atleta terá 2 horas e 20 minutos para completar os 3,8 km de natação. Os atletas individuais que demorarem mais de 2 horas e 20 minutos a completar a natação receberão um DNF. A equipa da IRONMAN reserva-se no direito de retirar os atletas do percurso que excedam os tempos estabelecidos.

## NATAÇÃO PARA CICLISMO – TRANSIÇÃO

- Após o segmento de natação, os atletas serão encaminhados para a Área de Transição através de uma pista alcatifada a céu aberto.
- Se os atletas desejarem mudar completamente, podem utilizar as tendas de troca no local. Haverá um balneário para homens e um para mulheres. A nudez pública NÃO é permitida.
- Os atletas colocarão todo o seu equipamento de natação dentro dos seus sacos de bicicleta e deixarão os sacos na área designada. Exigimos que estejam totalmente equipados para o ciclismo antes de levantarem a bicicleta.

## REGRAS – FATO

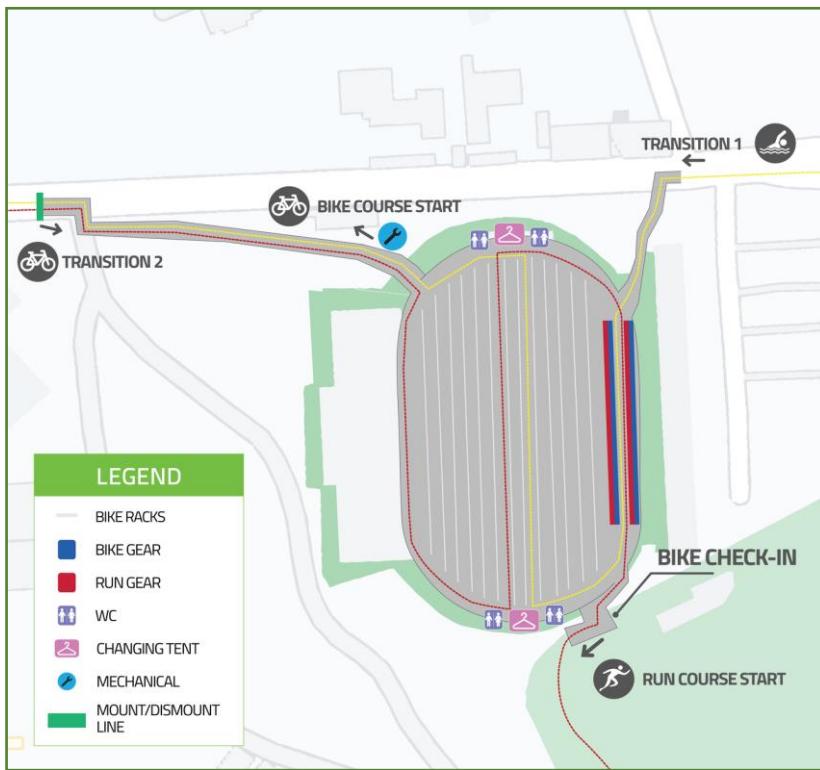
- Os fatos podem ser usados com temperaturas de água até 24,5 graus Celsius (76,1 graus Fahrenheit). Os fatos serão proibidos com temperaturas de água superiores a 28,8 graus Celsius (83,8 graus Fahrenheit).
- Os atletas que optarem por usar um fato em temperaturas de água entre os 24,55 graus Celsius (76,2 graus Fahrenheit) e os 28,8 graus Celsius (83,8 graus Fahrenheit) não serão elegíveis para prémios de grupos etários, incluindo Campeonatos Mundiais IRONMAN. Os atletas que optarem por usar fato de natação serão colocados numa caixa de partida depois de todos os atletas sem fato de mergulho.
- Fato de natação proibido:** Os fatos de natação Soto Water Rover não podem ter mais de 5 mm de espessura.



## POLÍTICA DE FATOS DE NATAÇÃO

- Os fatos de banho devem ser 100% material têxtil. Em termos simples, isto refere-se geralmente a fatos feitos apenas de nylon ou lycra que não têm qualquer material de borracha, como poliuretano ou neopreno. Os fatos de banho não devem cobrir o pescoço, estender-se para além do cotovelo, ou exceder os joelhos.
- Os fatos de banho podem ter um fecho. Pode levar um kit de corrida debaixo do fato de banho. Pode usar roupa de compressão durante a natação sem fato de banho, desde que seja feito de 100% material têxtil e que este material não exceda os cotovelos ou joelhos. Qualquer roupa de compressão que se estenda para além dos cotovelos ou joelhos não será permitida na natação sem fato de banho (isto inclui mangas de compressão, meias de compressão ou meias-calças de compressão).

# TRANSIÇÃO



! *O segmento de natação deve ser completado seguindo o percurso oficial. Todos os atletas devem atravessar o tapete de cronometragem à saída da água.*

Ao completar o percurso de natação, terá de correr ao longo da estrada em direção à área de transição.

**NOTA:** Qualquer item deixado no início da natação, incluindo chinelo, será removido imediatamente após o fim do sector da natação e após todos terem deixado a Transição.

#### NA TRANSIÇÃO:

- Antes do início da prova, deve guardar o **equipamento de ciclismo**, incluindo o capacete, no **SACO AZUL**.
- Após o percurso de natação, o atleta deve guardar todo o seu **equipamento de natação**, incluindo o fato, no **SACO AZUL**.
- É responsabilidade do atleta colocar o saco de volta no seu lugar.
- A linha de montagem estará claramente marcada, à saída da área de transição, com uma linha no solo.
- Não se esqueça de usar o seu Dorsal!

## DESISTÊNCIAS DA PROVA

**SE NÃO COMEÇAR A PROVA OU SE DESISTIR ANTES DE ATINGIR O PONTO DE CHEGADA, DEVE:** Comunicá-lo imediatamente ao à equipa médica, organização ou árbitros de prova.

**SE NÃO COMUNICAR A SUA DESISTÊNCIA:** Será iniciado um Processo de Busca de Emergência, pelo qual deverá pagar.

*Qualquer atleta que não comunique a sua desistência pode resultar na suspensão de eventos futuros.*

*Os atletas que receberem assistência médica da nossa equipa médica estão isentos desta regra.*

IRONMAN®

Ekoi

IRONMAN®  
EUROPEAN SERIES

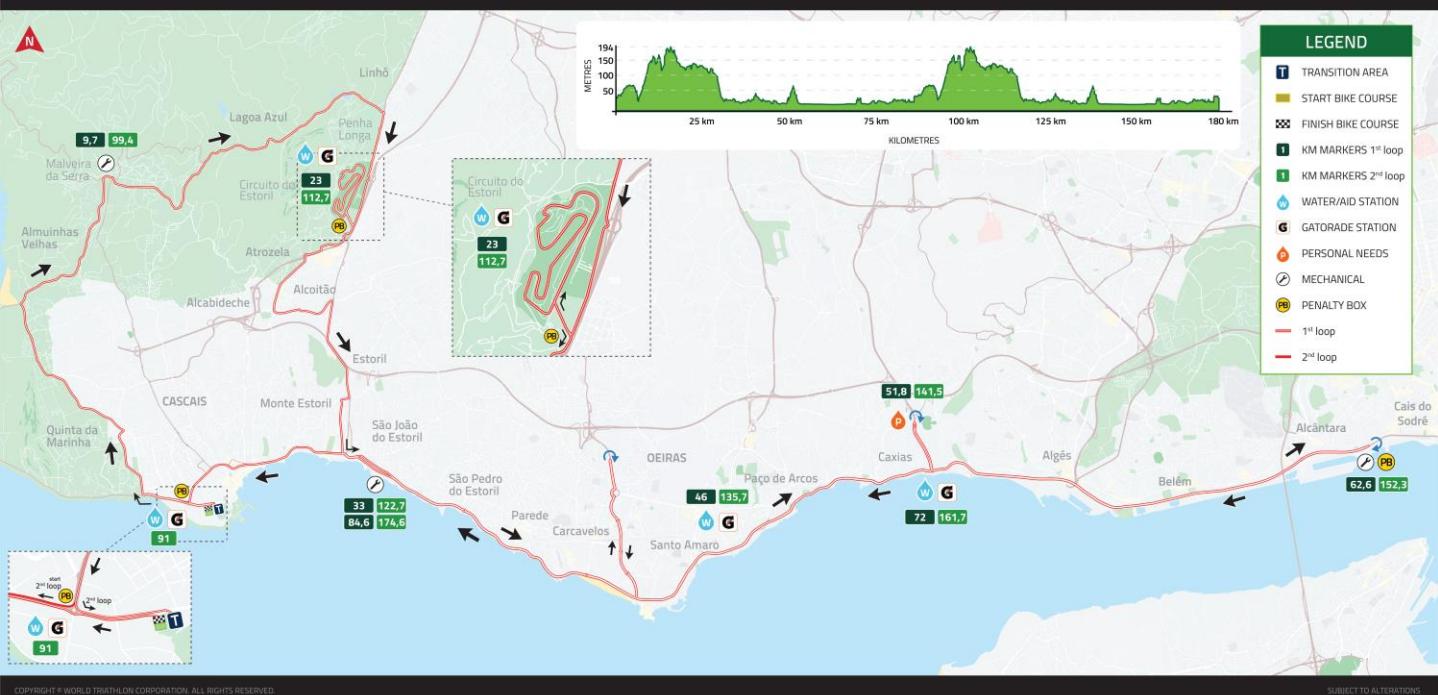
2022 OFFICIAL BICYCLE HELMET

[Ekoi.com](http://Ekoi.com)

# CICLISMO

## FULGAZ

BIKE COURSE  
180 KM / 2 LOOP  
CASCAIS, PORTUGAL



COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

SUBJECT TO ALTERATIONS

### INFORMAÇÃO CHAVE

**Percorso:** A etapa de 2x 90km ao longo da Riviera Portuguesa, da Praia do Guincho e do maravilhoso Parque Natural de Sintra até Lisboa.

**Elevação:** 1 402m, percurso montanhoso.

**Nutrição Pontos de Abastecimento:** Água, Gatorade, 226ers bars e Bananas.

#### KM Pontos de Abastecimento:

- 23
- 46
- 51.8
- 72
- 91
- 112.7
- 135.7
- 141.5
- 161.7



### ASSISTÊNCIA MECÂNICA

Com a FBR a melhor condição para a sua bicicleta é garantida, assegurando que tudo funciona perfeitamente após tantas horas de treino.

Pode reservar os seus serviços com antecedência e evitar a espera. A equipa FBR pode fazer um check-up básico, desmontar a sua bicicleta, ou prepará-la para viajar novamente na sua bagagem.

A equipa de mecânicos tratará da sua bicicleta.

Durante o circuito da bicicleta encontrará 3 pontos de serviço mecânico em :

- ✓ Malveira da Serra KM: 9.7 | 99.4.
- ✓ Av. Marginal (S. João do Estoril) KM: 33 | 84.6 | 122.7 | 174.6.
- ✓ Retorno de Santos KM: 62.6 | 152.3.



**Todos os atletas devem ser auto-suficientes e capazes de reparar pequenos problemas por si próprios. A assistência mecânica será um apoio adicional prestado durante a prova.**



**FBR**

PREMIUM BIKE RENTALS

**IRONMAN.**

EUROPEAN SERIES

**OFFICIAL BIKE SERVICE PARTNER**



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

# MENSAGEM DOS ÁRBITROS

Para o ajudar a compreender as regras no dia da prova, dedique algum tempo à leitura e compreensão das regras do Guia de Atletas do IRONMAN 2022 e das Regras de Competição.

As violações da POSIÇÃO são resumidas abaixo :

	<b>Cartão Azul</b> 1º CARTÃO AZUL- Penalização 5:00 2ºCARTÃO AZUL-Penalização 10:00 3º CARTÃO AZUL- DSQ  Cumprida numa tenda de penalização no percurso de Bicicleta.
	<b>Cartão Amarelo</b> 60 segundos Stop and Go - penalização cumprida junto ao árbitro.
	<b>Cartão Vermelho</b> Desqualificação (DSQ).

**QUALQUER COMBINAÇÃO DE TRÊS VIOLAÇÕES RESULTARÁ NA DESQUALIFICAÇÃO DA PROVA.**

- Conduza sempre do lado direito da sua faixa de rodagem para evitar uma POSIÇÃO ILEGAL ou BLOQUEIO.
- Mantenha um espaço livre com o comprimento de 6 bicicletas entre a roda dianteira da sua bicicleta e a roda traseira do ciclista que o precede para evitar uma CHAMADA DE ATENÇÃO.
- Ultrapassar sempre pela esquerda do ciclista que o precede; nunca à direita para evitar um aviso de PASSAGEM ILEGAL.
- Complete a sua ultrapassagem em 25 segundos para evitar uma violação de DRAFTING.
- Os atletas ultrapassados que permaneçam na zona de DRAFTING (espaço livre entre bicicletas com o comprimento de 6 bicicletas) durante mais de 25 segundos, ou que não façam progressos constantes para a retaguarda a sair da zona de drafting, serão alvo de uma violação de DRAFTING.

O Triatlo é um evento individual, e é da sua responsabilidade compreender plenamente as regras e evitar sanções. A decisão do árbitro é definitiva em caso de violação de posição, e não há protestos ou recursos.

Por favor, trate os outros atletas, os voluntários, membros da organização, e os seus árbitros com cortesia e consideração. Não o fazer é CONDUTA ANTIDESPORTIVA e pode resultar na desqualificação.



VIPER TRISUIT,  
A WORLD CHAMPION TRISUIT



**Santini**

[WWW.SANTINICYCLING.COM](http://WWW.SANTINICYCLING.COM)

# REGRAS - CICLISMO

## REGRAS DE POSIÇÃO

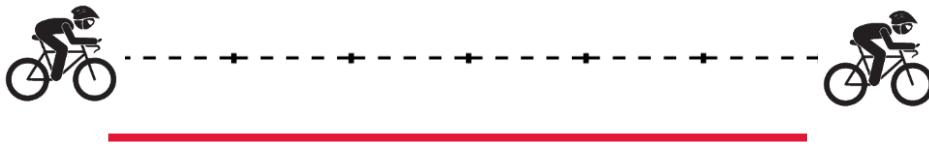
- É proibido DRAFTING por outra bicicleta.
- Os atletas devem manter um espaço livre com o comprimento de 6 bicicletas entre bicicletas, exceto quando ultrapassam. Se não o fizer, resultará numa violação de drafting.
- Ultrapassagem ocorre quando a roda dianteira do atleta que ultrapassa, passa a linha da frente do atleta que foi ultrapassado.
- Os atletas que ultrapassam podem passar pela esquerda até 25 segundos, mas devem voltar para o lado direito da estrada, depois de ultrapassarem. A não conclusão de um passe no prazo de 25 segundos resultará numa violação de drafting. Os atletas não podem recuar para fora da zona de draft depois de entrar (violação de drafting).
- Ultrapassados devem recuar imediatamente 6 comprimentos de bicicleta antes de tentarem recuperar a vantagem de uma bicicleta da frente. A re-ultrapassagem imediata, antes de recuar seis comprimentos de bicicleta, resultará numa violação de ultrapassagem.
- Ultrapassados que permaneçam na zona de drafting (um espaço livre com o comprimento de 6 bicicletas) durante mais de 25 segundos, ou que não façam progressos constantes para a retaguarda a sair da zona de drafting, serão objecto de uma violação de drafting.
- Os atletas devem andar em fila única no lado direito da estrada, excepto quando se ultrapassam, ou por razões de segurança. Não é permitido andar lado a lado, e fazê-lo resultará numa violação de posição.
- Atletas que impeçam o avanço de outros atletas serão objecto de uma violação de bloqueio.
- Atletas que cometam violações das regras serão notificados "no local" por um árbitro.

## O ÁRBITRO VAI:

1. Notificá-lo de que recebeu ou um CARTÃO AZUL por drafting ou lixo, ou um CARTÃO AMARELO para qualquer outra penalidade. O árbitro mostrar-lhe-á o cartão da cor correspondente.
2. Instruí-lo a apresentar-se na próxima tenda de penalização (TP) no curso. Haverá pelo menos dois TPs no percurso.

## O ATLETA DEVERÁ:

1. Informar o próximo TP e dizer ao árbitro do TP se lhe foi mostrado um CARTÃO AZUL ou um CARTÃO AMARELO. Se não se apresentar ao próximo TP, será desqualificado.
2. Ter números de dorsal marcados pelo árbitro TP.
3. Registar-se, com assinatura.
4. Retomar a prova depois de cumprir uma pena de 60 segundos por todas as violações sem ser drafting que tenham sido cometidas (CARTÃO AMARELO).
5. Permanecer na TP (Tenda de Penalização) durante o tempo indicado na tabela anterior, para cada violação de drafting e lixo (CARTÃO AZUL).
6. Ser desqualificado se receber três penalizações CARTÃO AZUL. Um atleta pode terminar a prova se lhe tiver sido emitido um cartão vermelho de desqualificação, salvo instruções em contrário por parte do Árbitro da Prova.
7. Ser desclassificado por não se apresentar na TP.



**12 METROS**  
**25 SEGUNDOS PARA PASSAR**



1º CARTÃO AZUL- Penalização 5:00  
2º CARTÃO AZUL- Penalização 10:00  
3º CARTÃO AZUL- DSQ (Desqualificação)



60 segundos de penalização *Stop & Go* penalty. É o árbitro que inicia o cronómetro.

## RECURSO OFICIAL

Se um árbitro de prova o desqualificou do evento e pretende recorrer da decisão, por favor dirija-se ao Árbitro Chefe de Equipa na Linha de meta.

- *Os recursos só podem ser feitos ao Árbitro Chefe de equipa, pessoalmente no Dia da Prova.*
- Um e-mail enviado para a organização **NÃO** é um apelo e **NÃO SERÁ REVISTO**.
- Para poder interpor um recurso, terá de apresentar provas.
- Uma vez que o Árbitro Chefe de Equipa tenha revista o caso, a decisão é **FINAL e não será revista pela segunda vez**.
- *O Árbitro Chefe de Equipa ficará localizado na Linha de meta até 1 hora depois do final da prova para esclarecer dúvidas sobre desclassificações.*

# FULGAZ

LESS VIRTUAL  
MORE REALITY

Ride 1500+ iconic routes from around the world, all in stunning 4K.

Featuring real-world imagery, cutting-edge technology, and new rides released every week, FulGaz is your go-to training partner year-round!

[DOWNLOAD TODAY](#)

AVAILABLE ON



# CORRIDA

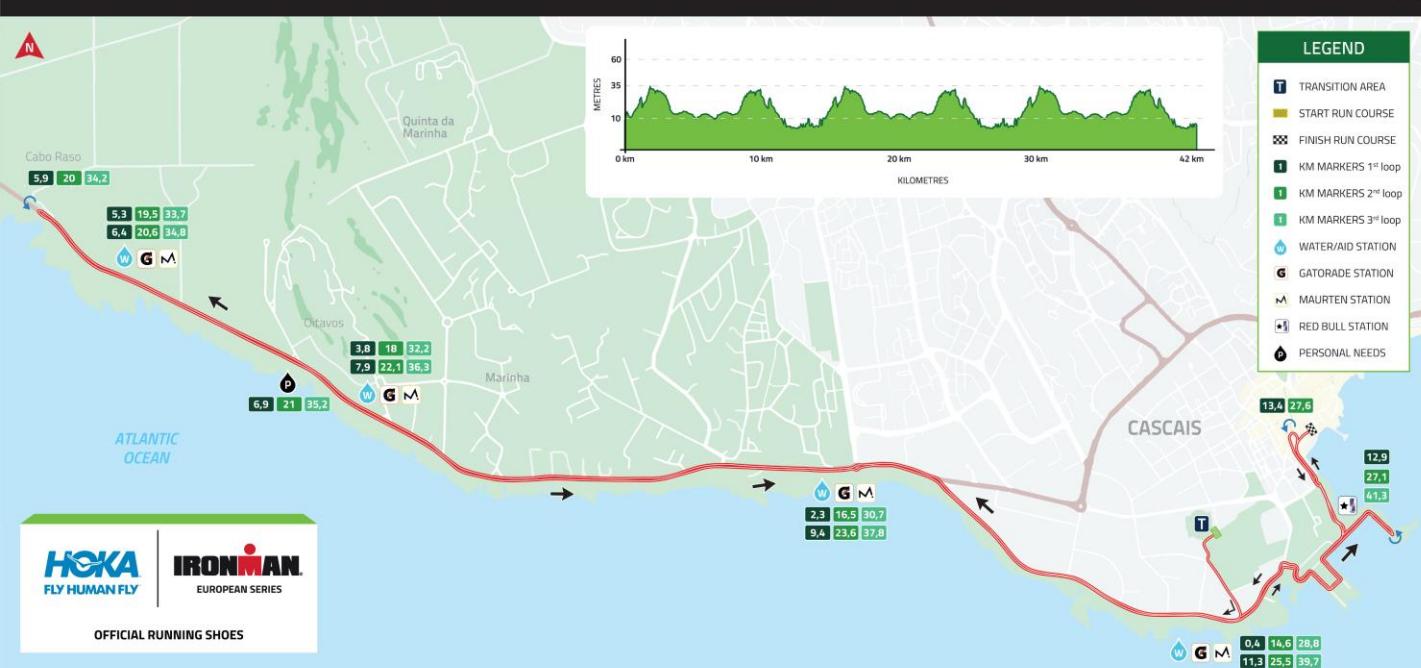
## INFORMAÇÃO CHAVE

**Percorso:** 3 voltas ao longo da costa até ao Cabo Raso e terminam no coração de Cascais.

**Nutrição pontos de abastecimento:** Água, Gatorade, Maurten, Bananas e laranjas.

**Pontos de Abastecimento:** 0.4 | 2.3 | 3.8 | 5.3 | 6.4 | 6.9 | 7.9 | 9.4 | 11.3 | 12.9 | 14.6 | 16.5 | 18 | 19.5 | 20.6 | 21 | 22.1 | 23.6 | 25.5 | 27.1 | 28.8 | 30.7 | 32.2 | 33.7 | 34.8 | 35.2 | 36.3 | 37.8 | 39.7 | 41.3

**Elevação:** 197m.



**HOKA**  
FLY HUMAN FLY

**IRONMAN**  
EUROPEAN SERIES

OFFICIAL RUNNING SHOES

COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

SUBJECT TO ALTERATIONS

As bebidas e a nutrição serão distribuídas por voluntários, para que possa recolher a nutrição à medida que vai passando.



Os copos e géis devem ser atirados para os contentores fornecidos, e não para o chão. Os atletas receberão uma penalização se forem apanhados a deitar lixo por um árbitro de prova.



# PROGRESS HAS NO PAUSE

JAN FRIEDEM  
2X IRONMAN WORLD CHAMPION



**SHOP NOW**

## CARBON X 3

THE REVOLUTIONARY CARBON RACER,  
JUST GOT FASTER.

**HOKA**

# REGAS - CORRIDA

Os atletas podem correr, caminhar ou rastejar.

1. Os atletas devem usar o dorsal emitido pelo IRONMAN virado para a frente e claramente visível ao longo de todo o percurso de corrida. O número do DORSAL identifica os atletas oficiais da prova.
2. É ESTRITAMENTE PROIBIDO dobrar, cortar o DORSAL, alterá-lo intencionalmente de qualquer forma, ou não levar o número na corrida e pode resultar na desqualificação.
3. Não são permitidos auscultadores ou auriculares que sejam inseridos ou cubram os ouvidos durante qualquer parte do evento.
4. As câmaras, câmaras telefónicas e câmaras de vídeo são proibidas, a menos que a IRONMAN dê autorização para tal. Se a permissão for dada pela IRONMAN, é responsabilidade do atleta notificar o Árbitro Chefe de Equipa antes da partida da prova. Os atletas vistos com uma câmara fotográfica, câmara telefónica, ou câmara de vídeo sem autorização serão desqualificados.
5. NÃO SÃO PERMITIDOS VEÍCULOS DE APOIO INDIVIDUAIS OU CORREDORES NÃO PARTICIPANTES.

Este é um evento de resistência individual. O trabalho resultado de assistência externa, que proporciona uma vantagem sobre os concorrentes individuais, não é permitido. Veículos de apoio individual ou acompanhantes não atletas resultarão na desqualificação. Um acompanhante não atleta inclui atletas que desistirem da prova, que foram desqualificados ou que já terminaram a prova. Os apoiantes de qualquer tipo NÃO podem pedalar, conduzir, ou correr ao lado do atleta, não podem passar comida ou outros itens ao atleta e devem manter-se completamente afastados de todos os atletas para evitar a desqualificação. Cabe a cada atleta rejeitar imediatamente qualquer tentativa de assistência, acompanhamento, ou escolta.

6. Espera-se que os atletas sigam as indicações e instruções de todos os árbitros de prova e autoridades públicas.
7. A responsabilidade de conhecer e seguir o percurso de corrida prescrito recai sobre cada atleta. Não serão feitos ajustamentos nos tempos ou resultados para os atletas que não seguirem o percurso correcto por qualquer razão.
8. É PROIBIDO CORRER COM O TRONCO NU. OS ATLETAS DEVEM USAR SEMPRE UMA T-SHIRT, CAMISOLA OU SOUTIEN DESPORTIVO DURANTE O SEGMENTO DE CORRIDA. OS UNIFORMES COM FECHO FRONTAL PODEM SER ABERTOS A QUALQUER COMPRIMENTO, DESDE QUE O FECHO ESTEJA SEMPRE LIGADO À PARTE INFERIOR DO UNIFORME E QUE A PARTE SUPERIOR DO UNIFORME CUBRA OS OMBROS. O UNIFORME DEVE SER COMPLETAMENTE FECHADO AO CRUZAR A LINHA DE META.
9. A prova terminará oficialmente 17 horas após o último atleta ter entrado na água.

## POLÍTICA LINHA DE META

Os amigos e/ou familiares não estão autorizados a atravessar a linha de chegada ou entrar na rampa de chegada com os atletas participantes. Esta política dará a cada concorrente tempo adequado para celebrar a sua realização sem interferir com os outros finalistas e garantirá a segurança de todos os atletas, voluntários e adeptos. Os atletas que optarem por não respeitar esta política receberão uma desqualificação automática (DSQ).



Recovery  
is your edge



 Hyperice

 IRONMAN  
GLOBAL SERIES

OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

# INFORMAÇÃO PÓS-EVENTO

## CHECK – OUT

No final da prova, deve ir para a Área de Transição para :

- ✓ Levantar a sua Bicicleta.
- ✓ Levantar os sacos de transição.
- ✓ Devolver o timing chip.



**Tempo de Check-Out:** Sábado, 19:30h - 02:00h

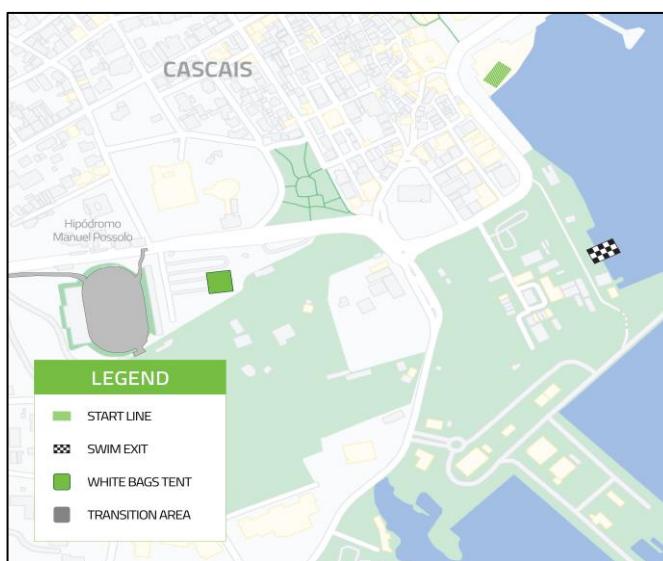
**Local Check-Out:** Hipódromo Manuel Possolo, Transição.

***Deve ter a pulseira de atleta no pulso e o timing chip no tornozelo para poder levantar a sua bicicleta e o seu equipamento.***

**Os atletas que não entregarem o seu chip no check-out serão cobrados 50 euros. No caso de ter tido uma troca antes e/ou durante a prova, deverá devolver ambos.**



- ✓ Levantar o saco de "Streetwear" na tenda de Secretariado, no Estacionamento Marechal Carmona.



# SERVIÇOS PÓS-EVENTO

## HYPERICE

A Hyperice orgulha-se de ser o parceiro oficial de recuperação da IRONMAN. Os atletas podem iniciar imediatamente o processo de recuperação visitando a Hyperice Recovery Zone.

Localizada à saída da tenda de recuperação, esta área será uma parte essencial do dia da sua corrida. Os atletas têm acesso a Hypervolts, uma pistola de massagem de percussão que alivia a tensão e a rigidez, e ajuda na recuperação.



## 2022 OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

## MEDAL ENGRAVING

### GRAVE O SEU TEMPO DE PROVA DIRECTAMENTE APÓS CRUZAR A META!

Faça desta uma experiência inesquecível reservando este serviço a partir do seu perfil Active, na Loja Oficial ou no ponto de gravação da medalha à saída na tenda de recuperação.

Note que a gravação de medalhas só será feita no local do evento. Se seleccionou esta opção, é da sua responsabilidade garantir que a mesma seja concluída após a prova.

**ALWAYS**  
ADVANCING

— MORE THAN JUST MEDALS —  
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS



## SPORTOGRAF

A Sportograf orgulha-se de ser o serviço fotográfico oficial dos atletas da IRONMAN Portugal Cascais.

Fornecer-lhe-emos o nosso "Foto-Flat" que inclui todo o seu incrível conteúdo pessoal a partir de vários locais privilegiados ao longo do percurso, bem como belas fotografias das vistas panorâmicas e do dia da prova em geral.

Peça as suas fotos aqui [www.sportograf.com](http://www.sportograf.com)

### Ajude-nos a tirar as melhores fotos:

- Certifique-se de manter o seu número visível na frente do seu CAPACETE para nos ajudar a identificar mais fotografias suas
- Veja os nossos pontos de fotografia e sorria para a máquina fotográfica - mesmo que doa!
- Celebre quando cruzar a linha de meta! Não se preocupe em parar o seu relógio, a empresa de cronometragem assegurará um registo exacto da sua conquista.

# COPOS REUTILIZÁVEIS

Na tenda de recuperação, depois de cruzar a linha de meta, ser-lhe-á oferecido um copo reutilizável.

**NOTA: Este copo é para si. Não deve deitá-lo fora!!**



# Driving Data Further



GREAT TECH. GREAT PEOPLE.

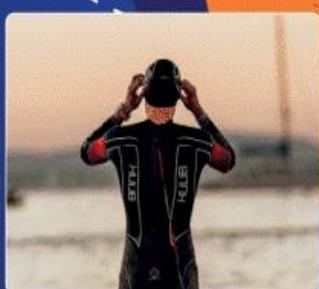
**NIRVANA**

**IRONMAN**  
EUROPEAN SERIES

2022 OFFICIAL TRAVEL PARTNER

**Helping athletes reach their finish line for over 15 years**

Take the stress out of all your event accommodation and travel arrangements so you can savour that finish line moment



# ATRIBUIÇÃO DE SLOTS E ENTREGA DE PRÉMIOS

IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP 2023 [Kailua-Kona, Hawai'i, USA]

## HORÁRIO

16 de Outubro 10:30 - 13:00

Cerimónia de  
Entrega de prémios  
& Atribuição de  
Slots

Baía de Cascais

## PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar no domingo, 16 de Outubro, na Baía de Cascais. Todos os atletas devem assistir pessoalmente à cerimónia para receberem o seu troféu.

**Os prémios não recolhidos no evento não serão enviados para casa.**



## SLOT ALLOCATION



### A CERIMÓNIA DE ATRIBUIÇÃO DAS SLOTS SERÁ NO LOCAL

IRONMAN Portugal Cascais 2022 oferece 45 vagas para o Campeonato Mundial IRONMAN 2023 em Kailua-Kona, Hawai'i (USA).

Os participantes devem comparecer pessoalmente a fim de aceitarem a sua vaga para os Campeonatos Mundiais.

Tanto os participantes como os acompanhantes podem aceder livremente à cerimónia no domingo.

The IRONMAN World Championship entry fee **tem de ser paga no local se desejar aceitar a sua vaga.** Terá também de trazer consigo a sua identificação fotográfica.

**Apenas os atletas do grupo etário** são elegíveis para receber vagas de qualificação para o Campeonato do Mundo..

**Price: 1,400.00 USD + 4.71% State Taxes**

## PERDIDOS E ACHADOS

Quaisquer objectos encontrados durante o evento serão mantidos no Ponto de Informação. Se no final da prova faltar algo, dirija-se a esse ponto para ver se o encontra lá.

A caixa dos Perdidos e Achados também estará disponível na Cerimónia de Entrega de Prémios.

Do mesmo modo, se não localizar os seus objectos, após a prova pode consultar a organização por e-mail e se tivermos o objecto, coordenaremos consigo a melhor forma de o devolver.

# IRONMAN®

PORTUGAL CASCAIS



15.10.2022

Venha por uma razão  
fique por muitas

Come for one reason,  
stay for many



ACTIVE

BREITLING

VINFAST

GATORADE

HOKA

RÖKA

END

FULGAZ

MAURON

Santini

QATAR AIRWAYS

wahoo

CASCAIS

ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE TRIATLON

MINISTÉRIO  
DE ESPORTE

NTT DATA

DP WORLD

ascend

DEPARTAMENTO  
NACIONAL  
DE TURISMO

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA

ESTUARIA