

REVISTA OFICIAL IRONMAN BRASIL

TRI SPORT

MAGAZINE

Itaú BBA

IRONMAN®

FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA

START LIST

OS COMPETIDORES
DO IRONMAN BRASIL

OPEN WATER

6 DICAS PARA SUA
MELHOR NATAÇÃO
EM FLORIPA

IRON FUEL

OS SEGREDOS DA NUTRIÇÃO
NAS PROVAS LONGAS

CENÁRIO

Em sua 21ª edição na ilha da Magia, O IRONMAN Brasil chega em Floripa com disputa intensa e expectativa alta para mais um show de emoções e superações, com os brasileiros em busca da vaga para o mundial do Havaí
photo: @rodpix



IRONMAN BRASIL

Confira a programação completa do maior triathlon do país, com os detalhes do percurso, infos, listagem dos competidores e dicas para sua melhor prova

PÁG 08

Itaú BBA

IRONMAN®

FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA

SHIMANO

THE VIKINGS
FOUNDATION

TRI SPORT
MAGAZINE



ELEVATE
YOUR
PERFORMANCE





21 edições

Após um período pandêmico e de muita tensão, os triatletas estão mais fortes com um ciclo de treinamento completo desde o retorno do IRONMAN no ano passado.

O Itaú BBA IRONMAN Brasil chega com tudo em sua 21ª edição na Ilha da Magia, a ilha do IRONMAN, Floripa.

Com a previsão de chuva e muito vento, a hora de se organizar e aceitar o cenário que será igual para todos. Respire com calma, faça seu aquecimento e vá. Vá sim, confiante, do dever cumprido, das madrugadas, do treino entregue e até do que não foi entregue. Normal. Você fez o seu melhor e agora é importante colocar a força mental em prática para não deixar atrapalhar a sua performance.

Visualize seus movimentos e alcance a linha de chegada. Estaremos te esperando. Todos nós!

Boa prova!

Rodrigo Eichler
Editor Chefe, CEO
Tri Sport Magazine

INSIDE

OPEN

WATER

6 dicas para sua melhor natação no Ironman Brasil

Por Rafael Gonçalves

TARGET

Entenda como funciona o polimento

Por Kemerson Henri Buck

FUEL

Os segredos da nutrição em provas longas

Por Mark Allen



BEM VINDOS / WELCOME

Olá Triatletas! Está chegando a 21ª edição do Itaú BBA IRONMAN Brasil, em Florianópolis, Santa Catarina, e não faltam motivos para celebrarmos. Primeiramente, gostaríamos de enfatizar que recentemente a prova ficou em terceiro lugar na categoria

“Prova IRONMAN mais recomendada de 2022” em pesquisa realizada com todos os atletas que participam das mais de 170 provas da franquia ao redor do planeta. Uma conquista que nos enche de orgulho, especialmente porque somos o único representante das Américas a atingir o TOP 3 mundial.

Competência e comprometimento são as palavras que definem o trabalho da nossa equipe. Podem ter certeza de que continuaremos trabalhando duro para manter esse padrão de excelência em todas as provas! Com uma história de mais de duas décadas de sucesso em Jurerê Internacional, o Itaú BBA IRONMAN Brasil 2023 contará com a participação de 2 mil atletas de mais de 30 países.

Desejamos a todos uma excelente prova e nos vemos na linha de chegada!”

Carlos Galvão
Race Director / Unlimited Sports

Itaú BBA

IRONMAN®

FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA

POUR QUE
C'AD
LE MONDE
COIT
Xterra
WETSUITS
LATIN AMERICA



F

A

S

T

AR
RA
STO
O.O2

XTERRAWETSUITSLATAM.COM

PROGRAMAÇÃO / RACE SCHEDULE

24 maio, quarta / wednesday, may 24th

Horário / Time	Ativ. / Activity	Local / Place
JÁ PUBLICADO	CONGRESSO TÉCNICO ONLINE / / ONLINE ATHLETE BRIEFING	YOUTUBE UNLIMITED SPORTS
14:00 - 19:00	IRONMAN VILLAGE / IRONMAN VILLAGE	P12
14:00 - 18:00	ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN	P12

25 maio, quinta / thursday, may 25th

09:00 - 19:00	IRONMAN VILLAGE / IRONMAN VILLAGE	P12
09:00 - 18:00	ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN	P12

26 maio, sexta / friday, may 26th

09:00 - 19:00	IRONMAN VILLAGE / IRONMAN VILLAGE	P12
09:00 - 18:00	ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN	P12
11:00 - 12:00	PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE O CONGRESSO TÉCNICO / Q&A MEETING WITH RACE DIRECTORS	SAC (IRONMAN VILLAGE - P12)

27 maio, sábado / saturday, may 27th

09:00 - 19:00	IRONMAN VILLAGE / IRONMAN VILLAGE	P12
09:00	IRON KIDS	CLUBE 12 DE AGOSTO
09:00 - 12:00	ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN	P12
11:00 - 12:00	PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE O CONGRESSO TÉCNICO / Q&A MEETING WITH RACE DIRECTORS	SAC (IRONMAN VILLAGE - P12)
14:00-19:00	BIKE CHECK-IN	TRANSIÇÃO CLUBE 12 DE AGOSTO

BIKE CHECK-IN / CHECK-IN*27 maio, sábado / saturday, may 27th***BIKE CHECK - IN**

12:00 - 15:00

nºs 1601-1800

15:01 - 16:00

nºs 1201-1600

16:01 - 17:00

nºs 801-1200

17:01 - 18:00

nºs 401 - 800

18:01 - 19:00

nºs 0001-400

*28 maio, domingo / sunday, may 28th***Horário / Time****Ativ. / Activity****Local / Place**

08:00 - 20:00

IRONMAN VILLAGE / IRONMAN VILLAGE

P12

08:00 - 22:00

LOJA OFICIAL / OFFICIAL STORE

IRONMAN VILLAGE

04:30 - 06:30

TRANSIÇÃO ABERTA / TRANSITION OPEN

TRANSIÇÃO CLUBE 12

06:45

LARGADA ELITE MASC / PRO MENS START

PRAIA DE JURERE / BEACH

06:50

LARGADA ELITE FEM / PRO WOMENS START

PRAIA DE JURERE / BEACH

07:00 - 07:26

LARGADA AMADORA EM ONDAS
/ AGE GROUP ROLLING START

PRAIA DE JURERE / BEACH

18:10 - 01:00

BIKE E SACOLAS CHECK-OUT /
BIKES AND BAGS CHECK-OUT

CLUBE 12

29 maio, segunda / monday, may 29th

09:00 - 14:00

IRONMAN VILLAGE / IRONMAN VILLAGE

P12

09:00 - 12:00

ACHADOS E PERDIDOS / LOST AND FOUND

CLUBE 12 DE AGOSTO

9:30

PREMIAÇÃO / AWARDS

CLUBE 12 DE AGOSTO

11:00

ROLAGEM DE VAGAS IRONMAN WORLD
CHAMPIONSHIP - KONA/HAVAÍ (FEMININO)

CLUBE 12 DE AGOSTO

12:00

ROLAGEM DE VAGAS IRONMAN WORLD
CHAMPIONSHIP - NICE/FRANÇA (MASCULINO)

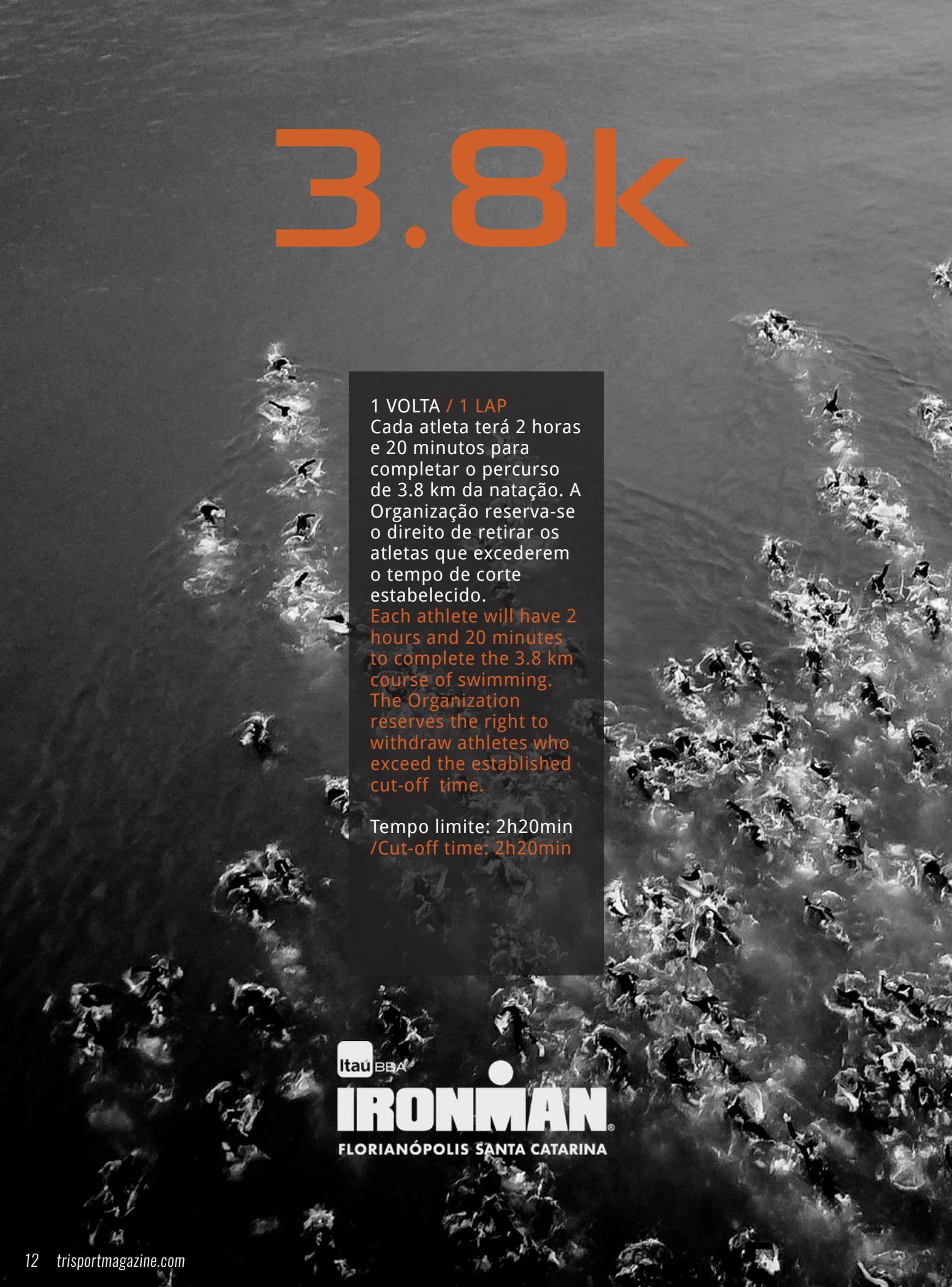
CLUBE 12 DE AGOSTO

20:00

FESTA OFICIAL - FOLHA BEACH
@FOLHABEACHJURERE

JURERÊ INTERNACIONAL

3.8k



1 VOLTA / 1 LAP

Cada atleta terá 2 horas e 20 minutos para completar o percurso de 3.8 km da natação. A Organização reserva-se o direito de retirar os atletas que excederem o tempo de corte estabelecido.

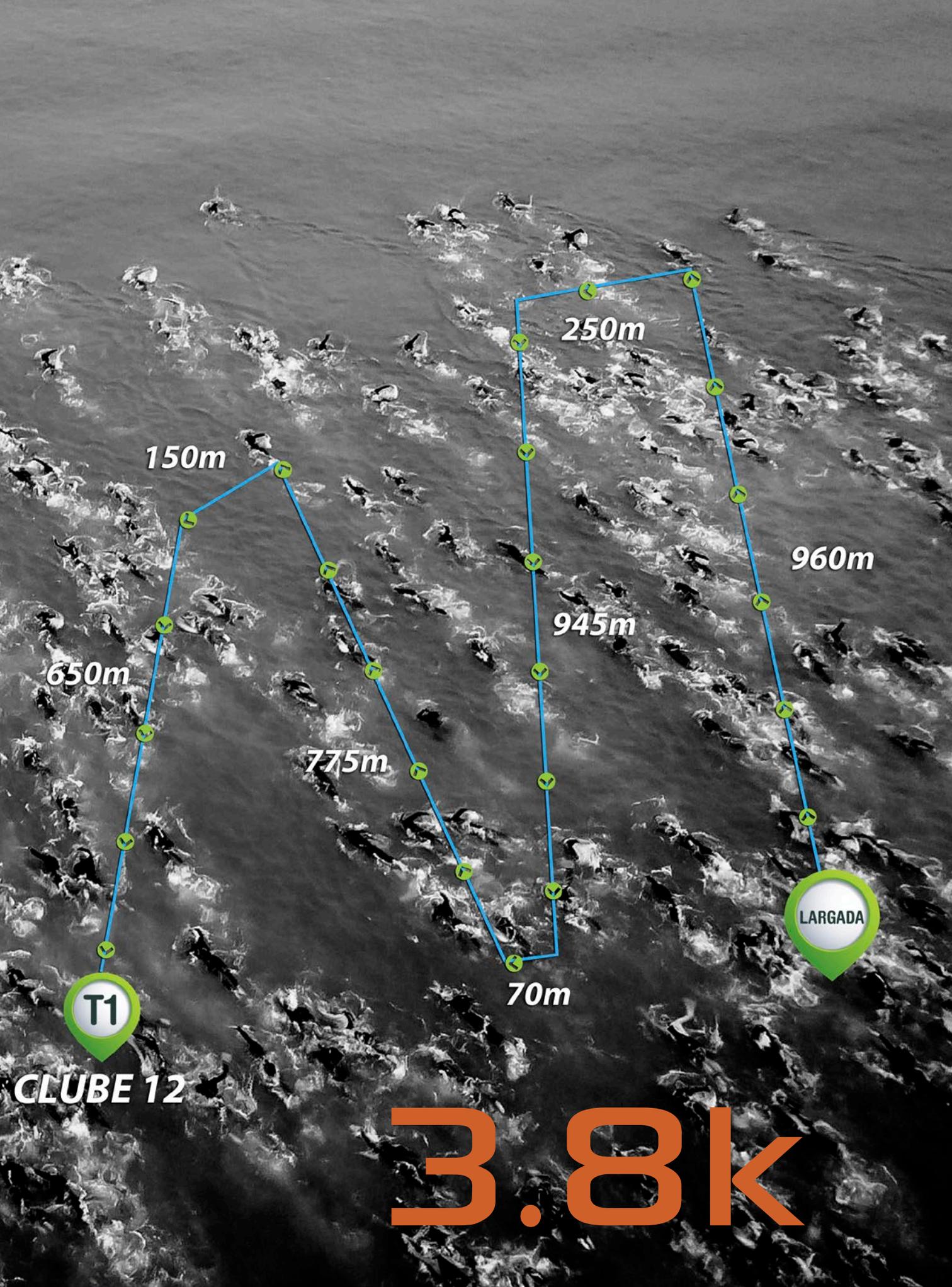
Each athlete will have 2 hours and 20 minutes to complete the 3.8 km course of swimming. The Organization reserves the right to withdraw athletes who exceed the established cut-off time.

Tempo limite: 2h20min
/Cut-off time: 2h20min

Itaú BBA

IRONMAN

FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA



150m

250m

960m

650m

945m

775m

70m

LARGADA

T1

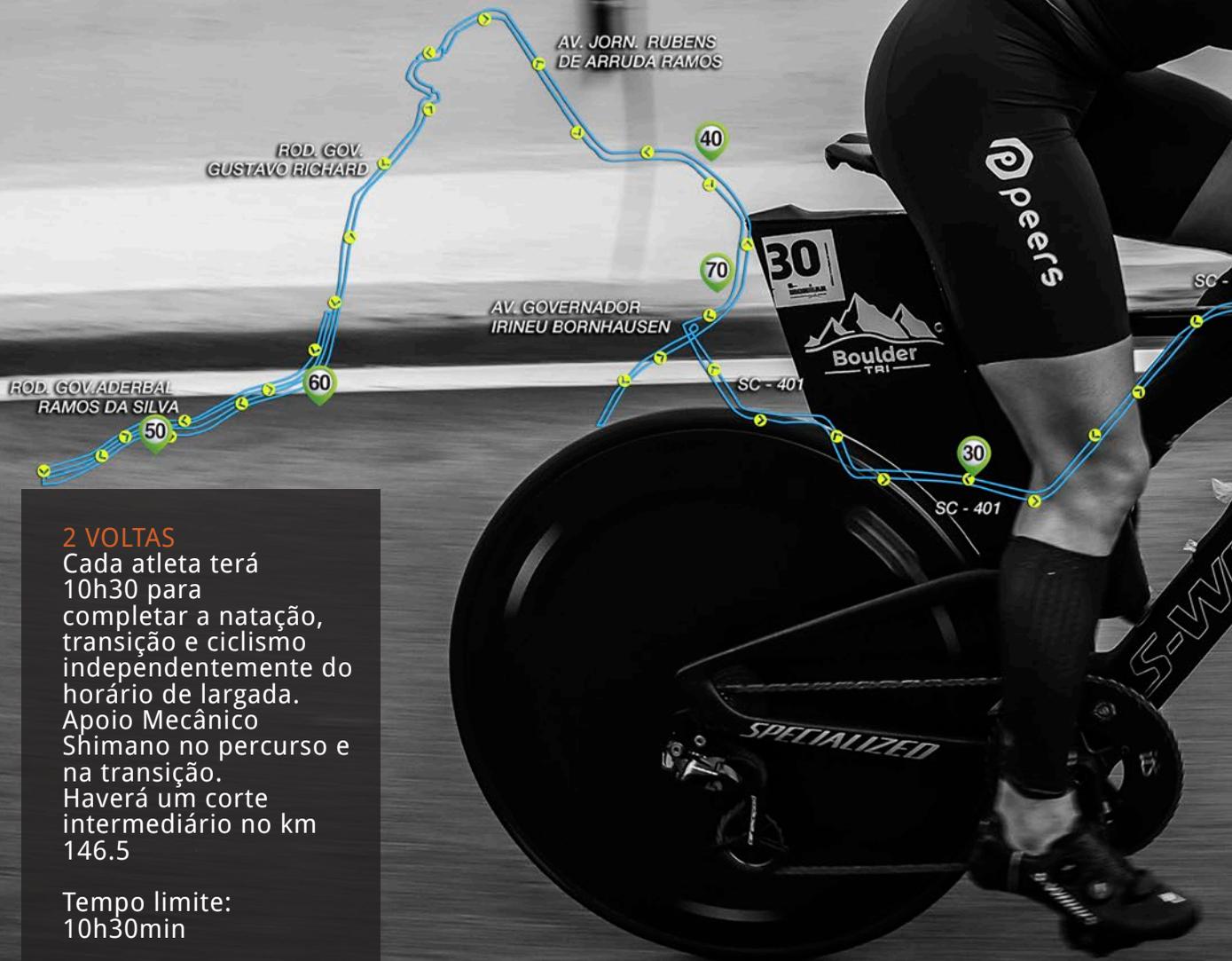
CLUBE 12

3.8k

180k

Itaú BBA

IRONMAN
FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA



2 VOLTAS

Cada atleta terá 10h30 para completar a natação, transição e ciclismo independentemente do horário de largada. Apoio Mecânico Shimano no percurso e na transição. Haverá um corte intermediário no km 146.5

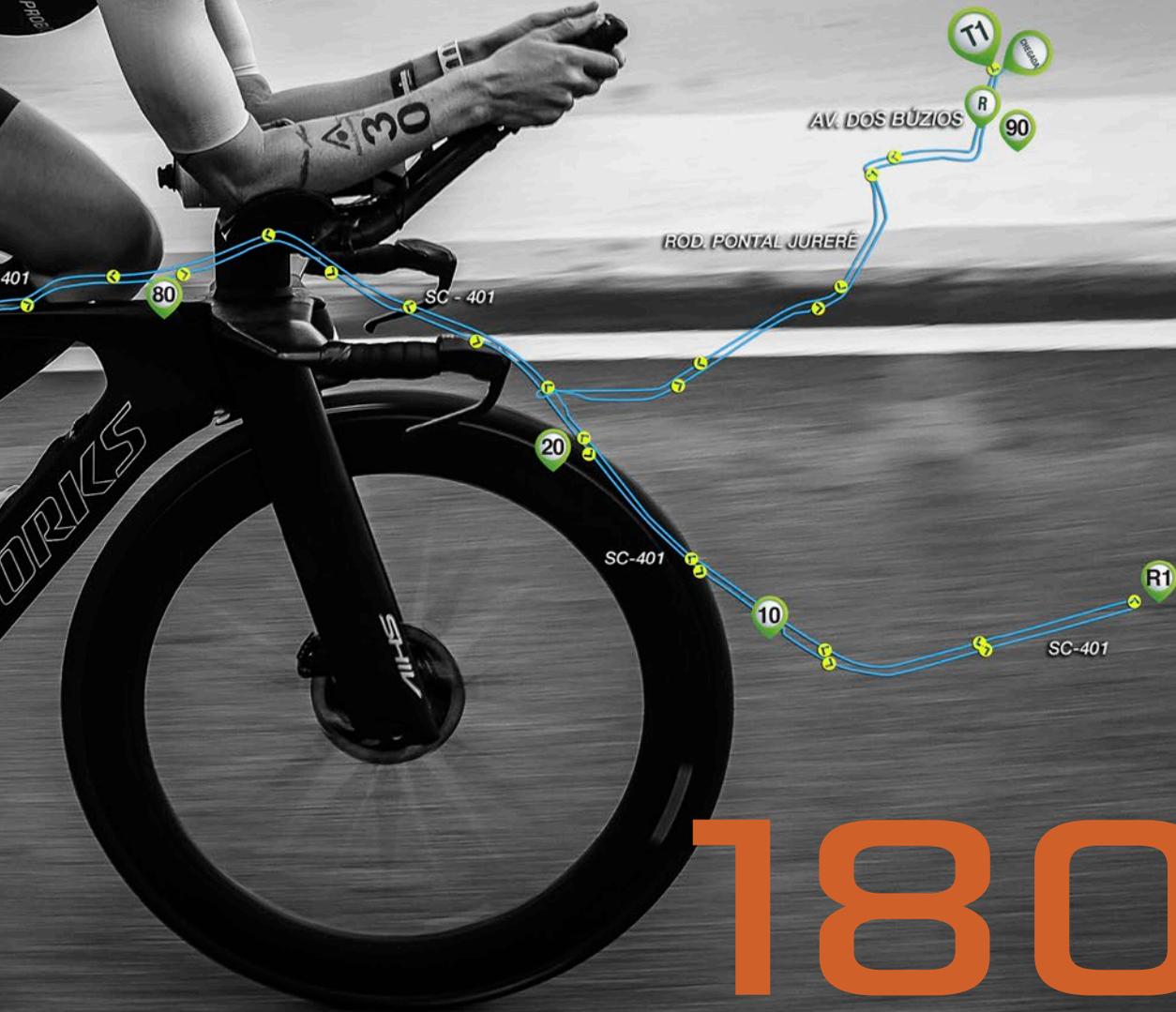
Tempo limite:
10h30min



2 LAPS

Each athlete will have 10 hours and 30 minutes to complete swimming, transition and cycling regardless of the start time. Shimano Mechanic support on course and transition. It will be an intermediate cut-off at 146.5 km mark

Cut-off time: 10h30min



180k

42K

4 VOLTAS

Haverá empulseiramento nas passagens de controle de voltas - 3 pulseiras. Não será permitida a entrada do atleta no funil e prtico de chegada com acompanhantes. Cada atleta ter 17 horas para completar todo o percurso da prova.

Tempo limite: 17h

Ita BBA

IRONMAN®

FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA

T2

4 LAPS

There will be control in the turn of each lap - 3 bracelets.

The athlete will not be allowed into the tunnel and arrival finish with accompanying persons.

Each athlete will have 17 hours to complete the whole course of the race.

Cut-off time: 17h

Nova marca exclusiva Ferraro Bike Prime Importadora

FELT IS FAST



ADVANCED ULTEGRA DI2

www.feltbicyclesbrasil.com.br

Itaú BBA

IRONMAN[®]

FLORIANÓPOLIS SANTA CATARINA

COMPETITORS

START LIST



**LISTAGEM DE COMPETIDORES DO
IRONMAN BRASIL 2023**



COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1	REINALDO COLUCCI	BRA	PRO M	556	LOUISE MADSEN FIGUEIREDO	BRA	F3034
3	IGOR AMORELLI	BRA	PRO M	557	NATALIA HEIMANN	BRA	F3539
4	VINICIUS CANHEDO	BRA	PRO M	558	BRUNA LEAL HONORIO DA SILVA	BRA	F3539
5	LUCIANO TACCONE	ARG	PRO M	559	PATRICIA LIMA DE SOUZA OLIVEIRA REIS	BRA	F3539
6	FELLIPE SANTOS	BRA	PRO M	560	PAOLA SPREA CARRIJO	BRA	F3539
7	ANDRE LOPES	BRA	PRO M	561	TATIANA FIGUEIRA	BRA	F3539
8	DANILO MELO	BRA	PRO M	562	ANAISE LAURENE DE PAULA MOREIRA	BRA	F3539
9	FERNANDO TOLDI	BRA	PRO M	563	SABRINA DE SOUZA DE ABREU	BRA	F3539
10	CAMERON WURF	AUS	PRO M	564	VIVIAN CAMARGO SCHRAIBER	BRA	F3539
11	GABRIEL KLEIN	BRA	PRO M	565	ANGELICA TEIXEIRA	BRA	F3539
12	GUILHERME MANOCCHIO	BRA	PRO M	566	DEBORA CLAIR DIAS	BRA	F3539
13	BRUNO MATHEUS	BRA	PRO M	567	MARCELA GAMA	BRA	F3539
14	PAULO ROBERTO MACIEL DA SILVA	BRA	PRO M	568	CAROLINA QUEIROZ DE OLIVEIRA SOUZA	BRA	F3539
15	THIAGO VINHAL	BRA	PRO M	569	CAROLINE ROSEMBERG LEAL DIAS	BRA	F3539
16	YVAN JARRIGE	FRA	PRO M	570	MAISA MASSI	BRA	F3539
17	LUIS OHDE	BRA	PRO M	571	LUCIA BORCHES	ARG	F3539
18	MARIO DE ELIAS	ARG	PRO M	572	MANUELA LERENO MACHADO	BRA	F3539
20	PAMELLA OLIVEIRA	BRA	PRO F	573	MANUELA GUITI MENTA	BRA	F3539
21	BRUNA STOLF	BRA	PRO F	574	ANGÉLICA LORANCA MEDINA	MEX	F3539
22	BRUNA MAHN	BRA	PRO F	575	REBECA FALCONI	BRA	F3539
23	JOANNA RYTER	CHE	PRO F	576	RAFAELA LOPES DE OLIVEIRA	BRA	F3539
25	ROMINA PALACIOS	ARG	PRO F	577	CARINA MASSAROTTI	BRA	F3539
26	ALEX WATT	USA	PRO F	578	ANA PAULA DE MATOS	BRA	F3539
27	PALMIRA ALVAREZ	USA	PRO F	579	KARINE MACEDO MATHIAS	BRA	F3539
28	HILARY HUGHES	IRL	PRO F	580	LUCHI DIBBERN	ARG	F3539
29	BRITTANY HIGGINS	USA	PRO F	581	INGRID PEREIRA DA SILVA	BRA	F3539
30	ANNA PURCELL	USA	PRO F	582	NATHALIA MONTALTI	BRA	F3539
31	LAURA SIDDALL	GBR	PRO F	583	ANNE PRISCILA PORFÍRIO	BRA	F3539
32	PAMELA TASTETS	CHL	PRO F	584	PRISCILA RODRIGUES DOS REIS SILVA	BRA	F3539
33	FERNANDA PENKAL DE SOUZA	BRA	PRO F	585	GABRIELA DE CONTO BETT	BRA	F3539
34	GISELE BERTUCCI	BRA	PRO F	586	AGATHA CRISTINA SANTOS	BRA	F3539
35	MARIANA BORGES DE ANDRADE	BRA	PRO F	587	LARISSA AMARAL FALCAO	BRA	F3539
90	ANDRÉ LUIS GONCALVES	BRA	PC	588	MANUELA POLNITSKY SIERRA	URY	F3539
91	FERNANDO ARIEL YROLA	ARG	PC	589	MARIANA DONATO MELO	BRA	F3539
92	WALTER JAVIER PICCOLO	ARG	PC	590	MARIA FLORENCIA SCOCCIA	ARG	F3539
93	TAYANA KUNRATH DE OLIVEIRA PASSOS	BRA	PC	591	JULIA RHADARANI LOPES CAMPOS	BRA	F3539
94	MARIO TEBET	BRA	PC	592	JULIANA DE SOUZA BUENO	BRA	F3539
95	HELVERCIO FERNANDO POLSAQUE ALVES	BRA	PC	593	RHARANA RIBEIRO MENDES PEREIRA	BRA	F3539
529	ANA LAURA CANIL FRANZINI DE ALMEIDA	BRA	F1824	594	RINA FAY	ARG	F3539
530	CLARA DEBIASSI	ARG	F1824	595	SARA MARECO	BRA	F3539
531	JÚLIAN MARCELINO ARAÚJO	USA	F2529	596	ERICA PAOLA PUERTA LOPEZ	COL	F3539
532	ADRIANA SAMANAMUD MASIAS	PER	F2529	597	VIVIAN JELEN EISIG	BRA	F3539
533	BRENDA ROZENBERG	ARG	F2529	1702	RICARDO FAVORETTO	BRA	F3539
534	LUIZA DALFOVO ESTEVES SANTOS	BRA	F2529	598	MARIANA ERNANI MOURA MARQUES	BRA	F4044
535	JÉSSICA MORAL	BRA	F2529	599	SABRINE FOSSARI TOSTA BETHLEM	BRA	F4044
536	MAYLA SOUZA DE MORAES	BRA	F3034	600	TATIANA ROCCO MELONI	BRA	F4044
537	ANDREA MADRID	COL	F3034	601	LILIAN MARIA DIAS SILVA	BRA	F4044
538	AGOSTINA LETTERA	ARG	F3034	602	MISLENE PEDROZA	BRA	F4044
539	POLIANA CRISTINA PEREIRA MACHADO	BRA	F3034	603	TATIANA CAMARA RONCOLETTA	BRA	F4044
540	PRISCILA DA SILVA ROCHA	BRA	F3034	604	VALE BALENCIAGA	ARG	F4044
541	NATHÁLIA NOGUEIRA	BRA	F3034	605	GLAUCIA MARTINS CASTANO	BRA	F4044
542	FERNANDA TUCCI	BRA	F3034	606	JULIA DA NOBREGA MEDEIROS	BRA	F4044
543	DOMINIQUE HEIN BARBOSA CALVILHO	BRA	F3034	607	THAIS CORAL SAMPAIO	BRA	F4044
544	ELISABETE CORREIA MACHADO	BRA	F3034	608	LEDA MARIA COCCO GONCALVES DE MIRANDA	BRA	F4044
545	ELIDA CORDEIRO DE OLIVEIRA	BRA	F3034	609	LILIAN CHRISTINA FERNANDES DE ALMEIDA	BRA	F4044
546	JULIANA GRACIANO DE RESENDE	BRA	F3034	610	MARIANA DA FONSECA PEREIRA	BRA	F4044
547	PAULA SALLES FONSECA DE MELLO FRANCO	BRA	F3034	611	RICELE MACHADO	BRA	F4044
548	JOICE CAROLINA FARINELLI	BRA	F3034	612	PATRÍCIA LÔBO	BRA	F4044
549	MICAELA BACALO	ARG	F3034	613	SILVIA INES RIBEIRO	BRA	F4044
550	CAROLINA BILATO	BRA	F3034	614	LILLIAS MAGUIRE	USA	F4044
551	RAQUEL NUVOLINI WAJNGARTEN	BRA	F3034	615	RAPHAELLE HARVEY	CAN	F4044
552	LARISSA RODRIGUES FRANCA	BRA	F3034	616	MAISA MAROSTICA HORTAL	BRA	F4044
553	PATRICIA MENEZES DE ALMEIDA	BRA	F3034	617	YANINA MINAGLIA	ARG	F4044
554	LUANA MARTELLI	BRA	F3034	618	DANIELLE MARIANO	BRA	F4044
555	LUCIANA VILA REAL MENDES	BRA	F3034	619	NUZIA NAILA GOMES BATISTA	BRA	F4044

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
620	TATIANE PIRES SANTOS	BRA	F4044	1360	EMILIA KAORI NAKAMURA ITO	ARG	F5054
621	LIVIA BUSTAMANTE DA ROCHA MENDES	BRA	F4044	1361	MARCELLA TCHEH	BRA	F5054
622	LIDIANE FELINE	BRA	F4044	1362	ANDREA ALMEIDA MEIRELLES	BRA	F5054
623	ROBERTA ALVAREZ	BRA	F4044	1363	ELISA EUFEMIA HOSPITALECHE	BRA	F5054
624	NOELIA SOLEDAD BARRIOS	ARG	F4044	1364	FERNANDA VERNIANO	ARG	F5054
625	MARIANA FLEITAS	URY	F4044	1365	KARINA SIRIMARCO	BRA	F5054
626	VANESSA RAPOSO	BRA	F4044	1366	MERCEDES SCARLASSA	ARG	F5054
627	S. ROSANA YANEZ R.	VEN	F4044	1367	PATRICIA PRIM	ARG	F5054
628	SANDRA DA COSTA PEREIRA	BRA	F4044	1368	ANA ARMOA	BRA	F5054
629	ADRIANA SANDOVAL SANTANA WATTFY	BRA	F4044	1369	VALERIA MOONEY	ARG	F5054
630	FERNANDA DIEZ	BRA	F4044	1370	MARIELA MAZZITELLI	ARG	F5054
631	MERCEDES CRESPO	ARG	F4044	1371	PATRICIA LAMBERT	ARG	F5054
632	PEGGY MARGARET SANTOS MOLINA	PHL	F4044	1372	PATRICIA MESQUITA SCOLARI	ARG	F5054
633	CLARISSA MATTANA	BRA	F4044	1373	MARIA INES VILLAVERDE	BRA	F5054
634	MARIA EMILIA TALLEI	ARG	F4044	1374	SILVANA VILELA VIEIRA	ARG	F5054
635	IVANA ANCHELEVICH	ARG	F4044	1375	XIMENA LOBBOSCO	BRA	F5054
636	THÁIS COSTA	BRA	F4044	1376	DEBORA SLYTHE	ARG	F5054
637	VIVIAN DRUDI	BRA	F4044	1377	PAULA FANTI	ARG	F5054
638	ALINE FABIANE NEGRUNI DA SILVA	BRA	F4044	1378	MARIA VAN HEUGTEN	ARG	F5054
639	ELAINE DE TOLEDO	BRA	F4044	1379	MONICA KNEIP	NLD	F5054
640	VERONICA GOMEZ	ARG	F4044	1380	CELINA CELIA DE ARAUJO	BRA	F5054
641	FABIANA JACINTO DA SILVA	BRA	F4044	1381	GABRIELA COSENTINO	BRA	F5054
1707	JOÃO GABRIEL REIS	USA	F4044	1382	SUSANA HAUSWIRTH	ARG	F5054
642	GENTIL LUIZA DE SOUZA CALIXTO	BRA	F4549	1701	LARISSA FABRINI	BRA	F5054
643	RAQUEL MENEZES	BRA	F4549	1383	DOLORES PEREZ CASTRO	ARG	F5559
644	GISLAINE JOLY	USA	F4549	1384	MAYRA SOUZA	ARG	F5559
645	GISELE JOLY	BRA	F4549	1385	JILL KRALOVANEC	BRA	F5559
646	YAMILA CRISAFI	ARG	F4549	1386	YUKA TAJIMA	USA	F5559
647	CLARISSA NAVARRO FERREIRA DE MORAES	BRA	F4549	1387	RITA DE SVERSUT APPEZZATO	JPN	F5559
648	ELIZABETH MARQUES COSSA	BRA	F4549	1388	WANGELA FREITAS	BRA	F5559
649	SOLANGE BRESSAN	BRA	F4549	1389	CLAUDIA ELENA PAEZ	BRA	F5559
650	SILVIA HELENA BARBOSA PRADO	BRA	F4549	1390	ANA SILVIA DAVINI PALLER	USA	F5559
651	MARGARETE DA CONCEICAO SILVA	BRA	F4549	1391	FERNANDA KELLER	BRA	F5559
652	MARIA ROSA MENDOZA	ARG	F4549	1392	MARIA ALEJANDRA PAGELLA	BRA	F6064
653	ANA GABRIELA TRINDADE	BRA	F4549	1393	ADRIANA PATRICIA DIAZ	ARG	F6064
654	SIMONÉ DE SOUZA BATISTA	BRA	F4549	1394	THEMIS MENDONÇA BRANDÃO VILELA	ARG	F6064
655	THELMA D AMELIO	BRA	F4549	1395	HEIDI BROMLEY	BRA	F6569
656	MARCELA TORREJÓN	CHL	F4549	1396	FABIO LIDE SOUZA	CAN	F6569
657	MELINA GUEDES CAVALCANTI	BRA	F4549	680	MARCIO MACHADO	BRA	M1824
658	CRISTIANE DE OLIVEIRA PASSOS	BRA	F4549	681	ARTUR GORLACH LIRA	BRA	M1824
659	LORENA FARIÑA	ARG	F4549	682	JOAO VITOR PERRONI	BRA	M1824
660	MARIA SOLEDAD AHUAD	ARG	F4549	683	VINICIUS PELISSARI	BRA	M1824
661	DEBORA ANDRADE PEREIRA	BRA	F4549	684	ALEXANDRE STOCCO	BRA	M1824
662	THAYS ALDRIGHE	BRA	F4549	685	MARK DIXON	GBR	M1824
663	DANIELLE DOS SANTOS AMORIM	BRA	F4549	686	JOSH MORGAN	GBR	M1824
664	DOLORES DARTIGUELONGUE	ARG	F4549	687	JOAO PEDRO CARDOSO	BRA	M2529
665	ROBERTA TEIXEIRA	BRA	F4549	688	MATHEUS YURE DE PAIVA LOPES	BRA	M2529
666	SHEYLA LESSA	BRA	F4549	689	JORDAN ITAMAR RIBEIRO LOPES	BRA	M2529
667	FERNANDA MORGANTI	BRA	F4549	690	HARYSSON RODRIGUES GOMES	BRA	M2529
668	JULIANA GAZZA AMARAL	BRA	F4549	691	GABRIEL MOCHANSKI	BRA	M2529
669	VERONICA MABEL QUEVEDO	ARG	F4549	692	VITOR VIGANO OLIVEIRA	BRA	M2529
670	NATHALIA DUARTE DA SILVA	BRA	F4549	693	BASILIO STOUPA JUNIOR	BRA	M2529
671	THELMA FILIPOVITCH PEREIRA	BRA	F4549	694	JOAO PEDRO CARDILLOFILHO NEIVA MOREIRA	BRA	M2529
672	NILCEIA MABEL KLOSTER SPACHYNSKI	BRA	F4549	695	GUILHERME DE PAULA MELLO	BRA	M2529
673	SARA MARIA QUAGLIO	BRA	F4549	696	GABRIEL AMIN VIEIRA ROCHA DE MOURA	BRA	M2529
674	MARIELA STEIERVALT	ARG	F4549	697	MATHEUS ANGELINI PEREIRA	BRA	M2529
675	JOSAINE IVONE MALDANER BORGES	BRA	F4549	698	RODRIGO BOCARDE ARAUJO	BRA	M2529
676	MARIA YANIÑA BALATTI	ARG	F4549	699	RENATO GAVA DA SILVA	BRA	M2529
677	LUCIANA AZZINE SHIRATORI	BRA	F4549	700	ICARO CAVALCANTI	BRA	M2529
678	ROMILDA PORRINI	URY	F4549	701	THIAGO SUEDT DOS SANTOS	BRA	M2529
679	LAURA FONTANA	ARG	F4549	702	ALEX PRUDENCIO DE OLIVEIRA	BRA	M2529
1356	SOFIA MAZON GONÇALVES	BRA	F5054	703	ALBERTO ELIAS RIBEIRO DAVID	BRA	M2529
1357	SANDRA MARA KAWASAKI	BRA	F5054	704	DANIEL FAZZANI CONTRO	BRA	M2529
1358	ANDREIA LEGRAMANTE	BRA	F5054	705	HIAGO MEDEIROS FERREIRA	BRA	M2529
1359	LUIZA MIGUENS	BRA	F5054	706	LEONARDO BRAGA SCHMITT	BRA	M2529

COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
707	MATHEUS FURUYA ALBERTI	BRA	M2529	135	ARTHUR CESAR LOURENCO TAMANINI	BRA	M3034
708	FELIPE SERAFIM RODRIGUES	BRA	M2529	136	JOHNATAN MOTA FILOCO	BRA	M3034
709	RAFAEL RAUGI MACHADO	BRA	M2529	137	ROBSON MARCON ANTUNES	BRA	M3034
710	RICARDO MOKROSS TAKASHIMA	BRA	M2529	138	LUCAS RAFAEL MODELSKI	BRA	M3034
711	FELIPE ROCKENBACH	BRA	M2529	139	RICARDO MANTOVANI	BRA	M3034
712	VICTOR HUGO BASSANESI	BRA	M2529	140	FABIO SANTOS CARNEIRO	BRA	M3034
713	MARTIN GOMEZ DE SEGURA LOBO	CHL	M2529	141	PEDRO FERNANDEZ	BRA	M3034
714	CLAUDIO LICCI	CHL	M2529	142	VINÍCIUS ARAÚJO	BRA	M3034
715	CARLOS CABRAL	BRA	M2529	143	VINICIUS BIEZUS	BRA	M3034
716	EDUARDO DIAS BATISTA	BRA	M2529	144	DIEGO ROJKES	ARG	M3034
717	FRANCOIS DENIAU	FRA	M2529	145	BRUNO GABRIEL BRANDAO COMPRIDO	BRA	M3034
718	SAULO MARTINS COSTA	BRA	M2529	146	DIOGENES DE ABREU NETO	BRA	M3034
719	ZECA TRENTIN BORGHI	BRA	M2529	147	LUCIANO BELTRÁN	ARG	M3034
720	SIDNEY ALEXANDRE SANCHES MARTINS	BRA	M2529	148	PEDRO HENRIQUE MELO SABINO	BRA	M3034
721	THIAGO FERNANDES RAMALHO TOLENTINO	BRA	M2529	149	GABRIEL DE MORAES PINHEIRO	BRA	M3034
722	LUCAS PIRES SILVA ARAUJO	BRA	M2529	150	LUCAS GARCIA DE CARVALHO CUNHA	BRA	M3034
723	RAPHAEL RAVINET	BRA	M2529	151	RODRIGO MALDI PASSINI	BRA	M3034
724	LEONARDO DAGATA JUNG	BRA	M2529	152	LEANDRO FERNANDES DE OLIVEIRA	BRA	M3034
725	GIANFRANCO NARDINI	BRA	M2529	153	RODRIGO DE GEUS CERVI	BRA	M3034
726	JOAO VITOR GUEDES DIOGO LOPES	BRA	M2529	154	FERNANDO CARLOS SMILGAT FILHO	BRA	M3034
727	JOÃO VITOR ORIGGE	BRA	M2529	155	TOMAS MENDOZA	PER	M3034
728	RENAN GEISLER VIGENTAS	BRA	M2529	156	FABIO DUARTE LOPES MARTINS	BRA	M3034
729	JONATHAN PABLO DE OLIVEIRA DE OLIVEIRA	BRA	M2529	157	DOUGLAS CAETANO DE SOUZA	BRA	M3034
730	PEDRO FRANCA	BRA	M2529	158	BRUNO PIANA	BRA	M3034
731	LUCAS BALARDIN SANDRI	BRA	M2529	159	MATHEUS L FELL	BRA	M3034
732	VICTOR AUGUSTO GIBERTONI	BRA	M2529	160	DANIEL MARQUES	BRA	M3034
733	LUCAS ANDRADE CABRAL	BRA	M2529	161	JONNATHAN DIEGO GOMES GONCALVES	BRA	M3034
734	FABIO SAMPAIO GARCEZ RIBEIRO	BRA	M2529	162	FILIP CASTRO	BRA	M3034
735	JOAO EDUARDO LEMOS DALMOLIN	BRA	M2529	163	WERNER AUGUSTO SCHMIDT	BRA	M3034
736	LUCAS LEGAY GOMES	BRA	M2529	164	ALAN SAPS	URY	M3034
737	LUCAS JOSE PETA	BRA	M2529	165	EDUARDO FELIPE ESPINDOLA STUPP	BRA	M3034
738	FELIPE FEDRIGO FOLTRAM	BRA	M3034	166	FILIP DE MEYST	BEL	M3034
739	BRUNO GURGEL	BRA	M3034	167	JHOVER CARVALHO BORIN	BRA	M3034
740	FELIPE FERNANDES PINHEIRO	BRA	M3034	168	HEITOR MASSA TAVARES	BRA	M3034
741	VICTOR HUGO SA E SILVA	BRA	M3034	169	MATEUS STARCK PINTO DA FONSECA	BRA	M3034
742	SAMUEL NARDELLO PONTEL	BRA	M3034	170	CAIO CESAR DE CASTRO	BRA	M3034
743	EDUARDO DE ALENCAR ARARIPE DINIZ	BRA	M3034	171	RICARDO JORGE S DE CARVALHO FILHO	BRA	M3034
744	RAFAEL HANSEN	BRA	M3034	172	JULIANO GUARNIERI	BRA	M3034
745	BERNARDO PEREIRA RIBEIRO	BRA	M3034	173	RHUAN CHRISTIAN PATROCINIO PORTO	BRA	M3034
746	VICTOR RICCIARELLI	BRA	M3034	174	GABRIEL DE CASTRO ALVES FERES	BRA	M3034
747	VICTOR BOLONHA	BRA	M3034	175	JOSE CARLOS FERREIRA MAGALHAES	BRA	M3034
748	ALEXANDRE JAYME PANIAGO	BRA	M3034	176	JADSON WILLYAMS DIAS DO ROSARIO	BRA	M3034
749	JORGE FERNANDO ROCHA DE SANTANA	BRA	M3034	177	LUCAS MARANHO	BRA	M3034
750	FÁBIO GELBCKE	BRA	M3034	178	EDUARDO CORREA DE ARAUJO AGUIAR	BRA	M3034
751	AFONSO FRADE CANUTO	BRA	M3034	179	RAFAEL ALESSI	BRA	M3034
752	CAIO CARDOZO GOMES FERREIRA	BRA	M3034	180	RICARDO CHALFIN	BRA	M3034
753	RENATO RIVOLI OLIVEIRA	BRA	M3034	181	JOSÉ MÁRIO RIBEIRO DA SILVA JUNIOR	BRA	M3034
754	PIETRO HENRIQUE FAVARIM DOS SANTOS	BRA	M3034	182	MICHEL MALCHER	BRA	M3034
755	PAULO VICTOR CAMPOS PEDROSO	BRA	M3034	183	TIAGO GREGIO AVEIRO	BRA	M3034
756	VICTOR HUGO HEJJI KANASHIRO	BRA	M3034	184	LEONARDO PINHEIRO ANZOLIN	BRA	M3034
757	VICTOR LATARULLA	BRA	M3034	185	MARCELO FERRARI BECEGATTO	BRA	M3034
758	ALEXANDRE LEAO	BRA	M3034	186	MATEUS DE FARIAS ANTUNES	BRA	M3034
759	ANDRE GUSMAN	BRA	M3034	187	DANILO ZANINI	BRA	M3034
760	FELIPE DE OLIVEIRA FERREIRA	BRA	M3034	188	JOAO VICTOR RIBEIRO WERNER	BRA	M3034
761	LUCAS TANGANINI DOS SANTOS	BRA	M3034	189	RAFAEL SANCHES SCHMIDT	BRA	M3034
762	BRENO CARDOSO	BRA	M3034	190	IGOR ITAPA DE CARVALHO	BRA	M3034
763	EVERTON JEAN MORO	BRA	M3034	191	DYNALMO ANTONIO DE SOUZA	BRA	M3034
764	JUNIOR QUEIROZ	BRA	M3034	192	PEDRO HENRIQUE ANDRADE MOREIRA	BRA	M3034
765	DOORGAL ANDRADA	BRA	M3034	193	JOSE ALVES DE MACEDO NETO	BRA	M3034
766	VICTOR SACAGUTI	BRA	M3034	194	PABLO TEMKIN	ARG	M3034
767	HENRIQUE DOMINGUES DE AZEVEDO	BRA	M3034	195	ROBSON CARENZIO	BRA	M3034
768	HUGO DOS SANTOS E SILVA	BRA	M3034	196	HUDSON SOUZA SOBRINHO	BRA	M3034
769	JULIO CESAR BORBA BARROS BEZERRA	BRA	M3034	197	WILSON KLIPPEL CICOGNANI FILHO	BRA	M3034
770	JOAO CARVALHO RODRIGUES NETO	BRA	M3034	198	NICK DIONISIO PADILLA	PER	M3034
771	JUAN JOSÉ PUGA TORRES	ECU	M3034	199	LICIO EIJI KAMOGARI DE ARAUJO	BRA	M3034
				200			

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
201	ALEXANDRE PAIVA VIEIRA DOS SANTOS	BRA	M3034	265	MAURO THOME LOPES	BRA	M3539
202	RAFAEL LIMA MOREIRA	BRA	M3034	266	GUILHERME OLIVEIRA SOUZA	BRA	M3539
203	DAREL RIBERO	BOL	M3034	267	CASSIO BARTOLOMEI	BRA	M3539
204	BRUNO MENDES SOARES	BRA	M3034	268	ALLAN ESTEVES GOMES	BRA	M3539
205	GIANFRANCO ANTONIO SALINAS DE GASPERI	PER	M3034	269	JUAN DIEGO GARCIA	BRA	M3539
206	BRUNO ARAUJO	BRA	M3034	270	ERICK VINICIUS MIRANDA AMARAL	BRA	M3539
207	CRISTIANO VARGAS RODRIGUES	BRA	M3034	271	DIEGO DE MORAES PICKLER	BRA	M3539
208	VITOR CARDOSO DUTRA	BRA	M3034	272	ALEKSANDR OZARENKOV	BRA	M3539
209	FERNANDO DELUNO GARCIA	BRA	M3034	273	RENATO ACHUI HAGA	BRA	M3539
210	TEO PRADO GRANDI	BRA	M3034	274	ANDRE LUCAS WALENDOWSKY	BRA	M3539
211	LUIS FREDERICO GUIMARÃES MELO	BRA	M3034	275	HANNAN PARVIZIAN	USA	M3539
212	RODRIGO FEIX	BRA	M3034	276	ALEKSANDR OZARENKOV	RUS	M3539
213	WILFREDO PASCAL	VEN	M3034	277	ROBIN DRAEGER	DEU	M3539
214	ROMEU LEANDRO FERREIRA JUNIOR	BRA	M3034	278	PEDRO FERREIRA PINTO	PRT	M3539
215	IGOR BRUNO BERGOLD	BRA	M3034	279	HERBERT FELLIPE LUNA LIRA	BRA	M3539
216	MISHU BISWAS	BGD	M3034	280	MAXIMILIANO PABLO MECCA	ARG	M3539
217	GUILLERMO WHITE	ARG	M3034	281	GLAUBER CESAR RUIZ	BRA	M3539
218	RENAN ENRIQUE DE AQUINO DA SILVA	BRA	M3034	282	EDUARDO LUIZ SANTOS	BRA	M3539
219	MIGUEL SOLDANO	ARG	M3034	283	EDWIN JUN YAMAGUCHI	BRA	M3539
220	HENRIQUE FERRARI	BRA	M3034	284	ALAN JHONES SANTOS DE ARAUJO	BRA	M3539
221	FLAVIO KAZUO MINAMI	BRA	M3034	285	HENRIQUE AKIMI SAKAI	BRA	M3539
222	RUAN EDUARDO INACIO DE CARVALHO	BRA	M3034	286	GUILHERME GARCIA CUNHA	BRA	M3539
223	ARILDO DIAS DE SÁ	BRA	M3034	287	LUIZ FELIPE RIBEIRO	BRA	M3539
224	LEANDRO POLO	BRA	M3034	288	LEANDRO MEDEIROS RODRIGUES	BRA	M3539
225	FERNANDO EDUARDO WIELEWSKI	BRA	M3034	289	DIEGO MITOMU FUJIWARA	BRA	M3539
226	FRANCISCO MARIO FERNANDEZ	ARG	M3034	290	JONATAS GONDASKI	BRA	M3539
227	FABIO DA CUNHA	BRA	M3034	291	JOAN MÄNZETTO	ARG	M3539
228	VICTOR GOMES FALCAO	BRA	M3034	292	VINICIUS TAKEO MONTEIRO USHIMA	BRA	M3539
229	THIAGO YOSHIOKA	BRA	M3034	293	MIGUEL SOLARO	ARG	M3539
230	MARCELO AGUIAR BAPTISTA	BRA	M3034	294	CARLOS HENRIQUE DE OLIVEIRA	BRA	M3539
231	DOUGLAS DA FONSECA PARO	BRA	M3034	295	ANTONNY OLIVEIRA	USA	M3539
232	PHILLIP MATTHEWS DETWEILER DE MACEDO	BRA	M3034	296	ANTONIO C BRITTO	BRA	M3539
233	JOSE BRUNO LAVOR SAMPAIO	BRA	M3034	297	MAURICIO MOSKEN ESCUDERO	BRA	M3539
234	MATHYAN MOTTA BEPPU	BRA	M3034	298	GUILHERME LEINDECKER DOS SANTOS	BRA	M3539
235	BRUNO DE SOUZA IUDICE	BRA	M3034	299	GABRIEL GIOVANEY CARDOSO CARVALH	BRA	M3539
236	TIAGO ALENCAR GONCALVES	BRA	M3034	300	FELIPE HARUO KAWASAKI	BRA	M3539
237	JOSE MENDES DE OLIVEIRA JUNIOR	BRA	M3034	301	MARCOS SILVA MARTINS JUNIOR	BRA	M3539
238	DIMAR E BARCELOS JUNIOR	BRA	M3034	302	RODRIGO AVILA	ARG	M3539
239	RODOLFO JOSE RIBEIRO SIQUEIRA	BRA	M3034	303	RODRIGO PEIRETTI	ARG	M3539
240	MARCELO CLARETE SERACINI PENNER	BRA	M3034	304	LEONARDO AMERICO FONTES DE CASTRO	BRA	M3539
241	MAURICIO ANDRÉS GATICA	ARG	M3034	305	ALEXIS IVERSON MARTINS	BRA	M3539
242	EZY ETTORE MARANGONI NETO	BRA	M3034	306	RAFAEL RIBEIRO RAGGIO ROCHA	BRA	M3539
243	BRUNO GROCKOSKI	BRA	M3034	307	FRANCISNEY FERREIRA ALBUQUERQUE	BRA	M3539
244	RENAN BISMARA DE SOUZA NOGUEIRA	BRA	M3034	308	ALEJANDRO NUÑEZ	ARG	M3539
245	VINICIUS PEREIRA	BRA	M3034	309	RAFAEL CHIANCE	BRA	M3539
246	VICTOR DEANTONI	BRA	M3034	310	ANDERSON CLEITON LENHARDT	BRA	M3539
247	ARTHUR FRANCO CARVALHO	BRA	M3034	311	GUILHERME QUEIROZ PORTILHO	BRA	M3539
248	LUCAS TOLEDO	BRA	M3034	312	MATIAS ARIEL VERA TORRES	ARG	M3539
249	DIEGO HEIDMANN	BRA	M3034	313	IGNACIO GOMEZ ESPINOZA	CHL	M3539
250	DIEGO EDUARDO VIEIRA BRITO	BRA	M3034	314	CRISTIAN DAVID VARGAS	COL	M3539
251	GUSTAVO ARYELL CORRÉA	BRA	M3034	315	FELIPE BORLIDO	BRA	M3539
252	RAFAEL SALES MORIMOTO	BRA	M3034	316	VINICIUS PAZETTE FREITAS	BRA	M3539
253	RENATO RODRIGUES	BRA	M3034	317	CAIO HENRIQUE VALENTE	BRA	M3539
254	NILO FRANCISCO ALVES DA SILVA	BRA	M3034	318	KALLEB RICCARDI POTENZA	BRA	M3539
255	BRUNO LORENZONI	BRA	M3034	319	RUDI EDUARDO PAETZOLD	BRA	M3539
256	GABRIEL KUTIANSKI GONZALEZ VIEIRA	BRA	M3034	320	HADN KAFULA MORAES BORGES FILHO	BRA	M3539
257	RICARDO KULIK ALLEMAN	BRA	M3034	321	THIAGO DA SILVA MONTANHA	BRA	M3539
258	VICTOR NAVARRO CASTELLO BRANCO	BRA	M3034	322	EDUARDO STADINISKI	BRA	M3539
259	ANDRE BRANDAO	BRA	M3034	323	MATHEUS PEREIRA	BRA	M3539
260	FELIPE ALVES RODRIGUES	USA	M3034	324	VINICIUS CAMPOS DAMASCENO	BRA	M3539
261	JEFERSON OLIVEIRA DA SILVA	BRA	M3034	325	JOAO GUILHERME MUZZETTI DALOIA	BRA	M3539
1708	LUIZ GUSTAVO DE ALMEIDA	BRA	M3034	326	GUSTAVO SAN MARTÍN	CHL	M3539
262	RAFAEL MENDONCA MAIA	BRA	M3539	327	THIAGO INFANTE	BRA	M3539
263	WILLIAN DEREK RUIZ	BRA	M3539	328	JHONNES ALBERTO VAZ	BRA	M3539
264	FABIO TARGAS GONCALVES	BRA	M3539	329	GASTÓN GENNAI	ARG	M3539

COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
330	JOÃO FELIPE DE CAMPOS COSTA	BRA	M3539	395	EDUARDO SCHWARTZER	BRA	M3539
331	MIKHAIL KRASILNIKOV	RUS	M3539	396	RICARDO CUNHA SALES	BRA	M3539
332	THYAGO GARCIA	BRA	M3539	397	ANDERSON FURLANETTO	BRA	M3539
333	JORGE LUIZ CORREA SILVA VICENTE CHAVES	BRA	M3539	398	DOUGLAS WILLIAM FERREIRA ESTEVES	BRA	M3539
334	ANDRES ARCE	PRY	M3539	399	LUCAS NERI DE ALMEIDA	BRA	M3539
335	MARCOS VINICIUS MENEZES	BRA	M3539	400	PAULO JOSE GOMES PUCCINELLI	BRA	M3539
336	DIEGO GARCIA LEITE	BRA	M3539	401	RICARDO ARRUDA	USA	M3539
337	MARCOS DANIEL PIVA RODRIGUES	BRA	M3539	402	ADRIANO DAMASCENO TELLES	BRA	M3539
338	LEONARDO RUDGE MARTELLI	BRA	M3539	403	ALEXANDRE ALVES DOS SABTOS	BRA	M3539
339	WILSON DEL GREGO DE OLIVEIRA	BRA	M3539	404	WILLIAM FERNANDO GARCIA	BRA	M3539
340	LEANDRO RELLO	BRA	M3539	405	RICARDO BARBOSA CAIXETA	BRA	M3539
341	JEFFERSON GUSTAVO ROSETTO	BRA	M3539	406	SAULO RODRIGUES DE PAULA LANA	BRA	M3539
342	DANNIEL ROBERTO LEVORATO BORGHETTE	BRA	M3539	407	LAERCIO POLI NOGOCEKE	BRA	M3539
343	THIAGO DE CARVALHO VERAS DATO PIRES	BRA	M3539	408	ANDRE GUERRIERI FERNANDES	BRA	M3539
344	PAULO IRANI LIMA MARTINS	BRA	M3539	409	GUILHERME PINHEIRO DE MOURA SANTOS	BRA	M3539
345	PAULO BITTENCOURT DE SOUSA JUNIOR	BRA	M3539	410	PEDRO PASSARELLA	BRA	M3539
346	MIGUEL ANGEL SIUFI	ARG	M3539	411	EDUARDO PINTO DA SILVA FILHO	BRA	M3539
347	FERNANDO ANDRES DIAZ	ARG	M3539	412	FELIPE RIBEIRO DE ALMEIDA	BRA	M3539
348	DANILO FRANZIM	BRA	M3539	413	FABIO BERGAMO	BRA	M3539
349	MARCOS DAVI ALVES DE SOUZA LYRA	BRA	M3539	414	AFONSO SILVA JUNIOR	BRA	M3539
350	MARIO MARCIO SAADI LIMA	BRA	M3539	415	ALEXANDER SOKOLOV	RUS	M3539
351	PEDRO HENRIQUE PEDROSA DE OLIVEIRA	BRA	M3539	416	GUY COCHRANE	GBR	M3539
352	BRUNO DUTRA DE TOLEDO	BRA	M3539	417	IGOR VALENZUELA MARTINS	BRA	M3539
353	FABIANO DOS SANTOS ALMEIDA	BRA	M3539	418	LUCAS ABRAO	BRA	M3539
354	RODOLFO TALLARIDA SERRA PEREIRA	BRA	M3539	419	LEANDRO MARTINS DE ARAUJO	BRA	M3539
355	THIAGO DIOGO SILVA	BRA	M3539	420	ANDRE GEWEHR	BRA	M3539
356	PEDRO QUEIROZ DE SOUZA	BRA	M3539	421	NICOLAS ORTICOCHEA	URY	M3539
357	RENATO DEFANTI DE ALMEIDA	BRA	M3539	422	VINICIUS A OLIVEIRA	BRA	M3539
358	ALEXANDRE DE OLIVEIRA LAVAREDA	BRA	M3539	423	MAURO JAVIER FERRANDO	ARG	M3539
359	RENATO SOLER GARCIA	BRA	M3539	424	JUAN ALBERTO WISNIEWSKI	BRA	M3539
360	TOMAS MORAN	ARG	M3539	425	DANIEL MOULIN	BRA	M3539
361	CARLOS EDUARDO ALVES DE OLIVEIRA	BRA	M3539	426	FERNANDO NASSIF	BRA	M3539
362	RAFAEL RODOLFO CARVALHO	USA	M3539	427	RAFAEL COSTA LOPES RAMOS	BRA	M3539
363	PAULO GUSTAVO CARDOSO	BRA	M3539	428	RAFAEL BRITO KUMSTAT	BRA	M3539
364	OLAVO JULIO BRANCAM RAFAEL	BRA	M3539	429	LISANDRO TAVARES DE SOUSA	BRA	M3539
365	FELIPE TOSHIO MURAMOTO	BRA	M3539	430	ALAN TEIXEIRA CAZZOLATTO	BRA	M3539
366	CRISTIAN EXEQUIEL PEREYRA	ARG	M3539	431	LEONARDO DE OLIVEIRA SAMPAIO LOPES	BRA	M3539
367	DAHIAN ROCCHINI	ARG	M3539	432	ROBERTO FILHO	BRA	M3539
368	MAURO IVONE	ARG	M3539	433	SEBASTIAN OSTERTAG	ARG	M3539
369	RAPHAEL CARVALHO RIBEIRO	BRA	M3539	434	RAMON LOPES FERREIRA	BRA	M3539
370	LEONID BELOKOPYTOV	RUS	M3539	435	MATEUS BERRIEL VALLIM	BRA	M3539
371	HENRIQUE ZORDAN	BRA	M3539	436	ANDRE CONSTANCIO	BRA	M3539
372	MIGUEL FERREIRA PINTO	PRT	M3539	437	DANIEL AUGUSTO TEIXEIRA DE MIRANDA	BRA	M3539
373	MARCEL MONTEIRO MOROSINI	BRA	M3539	438	DEMIAN JOEL WENGROWER	ARG	M3539
374	RAFAEL SALES GREGORIO	BRA	M3539	439	CAIRO HENRIQUE FERREIRA BORGES	BRA	M3539
375	GABRIEL SANTIAGO MOLINA	ARG	M3539	440	PABLO AGUIRRE	ARG	M3539
376	LUCAS JAVIER DAVID	ARG	M3539	441	FELIPE ALOMAR	CHL	M3539
377	EMILIO JOSE MARTINI	BRA	M3539	442	EDUARDO BUBLITZ ANTON	BRA	M3539
378	CAIO VAZ PUGLIA	BRA	M3539	443	RAPHAEL DAVID	BRA	M3539
379	PEDRO PAULO MONTEDONIO REGO	BRA	M3539	444	THIAGO COSTA TAVARES	BRA	M3539
380	GUILHERME CASAGRANDE DE ALMEIDA	BRA	M3539	445	LUIS HENRIQUE BAETA FUNGHI	BRA	M3539
381	YOSEPH JEESOO SHIN	BRA	M3539	446	GUILHERME AUGUSTO FREIRE SANTOS	BRA	M3539
382	RODOLFO OLIVEIRA FRAGNITO	BRA	M3539	447	EDER RADAELLI DARINI	BRA	M3539
383	WALTER TLAJA DE SOUZA	BRA	M3539	448	TITO MACRI BOGAZ	BRA	M3539
384	BERNARDO RODRIGUEZ	BRA	M3539	449	JULIAN RICARDO RUIZ ROSERO	COL	M3539
385	EDUARDO SHIMIZU DE GOUVEIA	BRA	M3539	450	IRAN PEIXOTO	BRA	M3539
386	GIL CASTELLO BRANCO	BRA	M3539	451	ALEXEY MASLOV	RUS	M3539
387	FELIPE GUIMARAES LACERDA	BRA	M3539	452	ARTHUR WERNECK	BRA	M3539
388	ALTINO MACHADO D OLIVEIRA NETO	BRA	M3539	453	LEONARDO DE ABREU	BRA	M3539
389	FELIPE RIOS VERAS	BRA	M3539	454	GUILHERME BATISTA TRENTINI	BRA	M3539
390	GENESIO FERREIRA	BRA	M3539	455	FERNANDO MARIO GOMEZ	ARG	M3539
391	HEITOR SANTOS CUNHA	BRA	M3539	456	WERNER MATOSO LETTIERI LEAL DAMASIO	BRA	M3539
392	BRUNO MARCHINI	BRA	M3539	457	JONATAN KWATERKA	ARG	M3539
393	DANIEL GARONE	ARG	M3539	458	JOSE ADALBERTO MOURA CORDEIRO JUNIOR	BRA	M3539
394	GUILHERME GUIDO VALENTE PALMA	BRA	M3539	459	RAFAEL BELMEJO	BRA	M3539

Inspiramos e nutrimos
o espírito esportivo.
Um atleta, um treino,
um esporte de cada vez.



SUPLEMENTOS NATURAIS, PLANT-BASED E 100% LIMPOS



Comprovadamente os melhores, mais eficientes e completos suplementos
de carboidratos e eletrólitos elaborados para você superar limites.

PRÉ, INTRA E PÓS-TREINO



Calcule sua dose
de potência e
resistência



@xtratousuenciadonice
#thinknatural
www.xtratus.life

COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
460	CARLOS BERTONI	BRA	M3539	526	RAFAEL SILVA RIBEIRO	BRA	M3539
461	LEANDRO ALBUQUERQUE VIEIRA	BRA	M3539	527	MIGUEL BOVO	BRA	M3539
462	MARIO MAGALHAES NETTO	BRA	M3539	528	LEONARDO LEIVA MENDOZA	CHL	M3539
463	ADANS SOARES PORFÍRIO	BRA	M3539	740	ELIAS RIBEIRO DA SILVA	BRA	M3539
464	PEDRO HENRIQUE GARCIA BENEVIDES	BRA	M3539	1700	MARCIA DE LOURDES PEREIRA MENDES	BRA	M3539
465	MARCUS VINICIUS OLIVEIRA ROCHA	BRA	M3539	1703	LUIZ NAVAS JUNIOR	BRA	M3539
466	LEANDRO MIRKO	ARG	M3539	1709	LUIZ PAULO R DA SILVA	BRA	M3539
467	GUILHERME BELOLI UGIONI	BRA	M3539	737	KLEBER FARIZ MIGUEL	BRA	M4044
468	LEONARDO VERISSIMO CARRERA	BRA	M3539	741	PEDRO DANTAS MAIA	BRA	M4044
469	RODOLFO ALVES DE OLIVEIRA	BRA	M3539	742	GABRIEL OTORMIN	BRA	M4044
470	GUILHEME ALBANI PEREIRA	BRA	M3539	743	MARTIN LASCURAIN	URY	M4044
471	RICARDO GUSMAO DE REZENDE	BRA	M3539	744	CHARLES KINAST	ARG	M4044
472	ANDRES ORELLANA	ARG	M3539	745	RAFAEL MOURÃO MAGALHÃES	BRA	M4044
474	MARCO AURELIO KRUK	BRA	M3539	746	BRUNO CHINARELLI	BRA	M4044
475	JOAO MAYERLE	BRA	M3539	747	RUY GREGG LINO	BRA	M4044
476	WALLACE ARAUJO	BRA	M3539	748	JOSE BRASILIANO DE OLIVEIRA NETO	BRA	M4044
477	ALLAN KAJIMOTO	BRA	M3539	749	CARLOS ALBERTO KOLENCZUK HERNANDES	BRA	M4044
478	LUCAS GIUDICE	BRA	M3539	750	LY CARLOS SILVA	BRA	M4044
479	JULIO OSVALDO RIBERA LEIGUE	BOL	M3539	751	SANTIAGO ALLEN	BRA	M4044
480	GUILHERME AUGUSTO DA COSTA AGUIAR	BRA	M3539	752	LUIZ OLIVEIRA	ARG	M4044
481	EMILIO SANCHEZ	ARG	M3539	753	EVANDRO CORDEIRO	BRA	M4044
482	RODOLFO ASTORGA	CHL	M3539	754	FERNANDO BOLLA	BRA	M4044
483	RUY FACHINI NETO	BRA	M3539	755	JULIANO FELIX	BRA	M4044
484	GIANFRANCISCO GUIMARÃES MYSCZAK	BRA	M3539	756	OTÁVIO JUNIOR	BRA	M4044
485	PAULO CAMPANA JUNIOR	BRA	M3539	757	LUIS HENRIQUE DINIZ MOURA DA SILVA	BRA	M4044
486	VILSON R. SILVEIRA JR.	BRA	M3539	758	DIEGO BUBA	BRA	M4044
487	ALEKSAS DALECIO VAITKUNAS	BRA	M3539	759	RAFAEL MARQUEZ GONCALVES	BRA	M4044
488	ALDENIR BERNARDO	BRA	M3539	760	HERNAN DARIO CATULO	BRA	M4044
489	MATEUS LISBOA VAN DER HULST	BRA	M3539	761	RAFAEL MARQUES	ARG	M4044
490	EUCLYDES MARCOS PETTERSEN NETO	BRA	M3539	762	NELSON PEREIRA	BRA	M4044
491	ARTHUR LIMA FARIA	BRA	M3539	763	ANDRE L S ANDRIONI	BRA	M4044
492	RAFAEL ANDRADE NAVA FERREIRA	BRA	M3539	764	TIAGO DURANTE MARTIN	BRA	M4044
493	MÁRCIO RIBEIRO	BRA	M3539	765	FRANCISCO SALINAS BUGUEÑO	BRA	M4044
494	RENATO LAGEMANN GREWE	USA	M3539	766	JOAO PAULO DE OLIVEIRA CAMPOS	CHL	M4044
495	ARTHUR RIGONI ZUQUI	BRA	M3539	767	MICHAEL MORAIS CAMARGO	BRA	M4044
496	DANIEL PINHEIRO CRUZ	BRA	M3539	768	GILSON DORIA DE LUCENA JUNIOR	BRA	M4044
497	FERNANDO DE LIMA BORGES	BRA	M3539	769	DIOGO GAMA	BRA	M4044
498	THIAGO DAL COL CAMARGO	BRA	M3539	770	JOAO PAULO MADUREIRA GONDIM	BRA	M4044
499	ZAKI BEDA	BRA	M3539	771	FRANCISCO ARTURO CRISP	BRA	M4044
500	TIAGO PEREIRA CAMPOS	BRA	M3539	772	FERNANDO DE LA FUENTE DEL POZO SILVERIO	ARG	M4044
501	ALEXANDRE LINS	USA	M3539	773	JOAO TABALIPA	BRA	M4044
502	DAVID ALMEIDA	BRA	M3539	774	FABIO SILVEIRA	BRA	M4044
503	RAFAEL BAZANELLA KRAUSER	BRA	M3539	775	FELIPE DE ARAUJO SANTOS	BRA	M4044
504	ANDRÉ AUGUSTO PIMENTEL RENTES	BRA	M3539	776	TICIANO DOZZA POSSER	BRA	M4044
505	THIAGO LIMA MASSARA	BRA	M3539	777	HENRIQUE LYMPIUS	BRA	M4044
506	FLAVIO RODRIGO ANCHIETA DE OLIVEIRA	BRA	M3539	778	JAIME PEREIRA	BRA	M4044
507	RONALDO DA FONSECA PAIXAO PINTO	BRA	M3539	779	FELIPE GRAZIANO DA SILVA TURINI	BRA	M4044
508	RAFAEL DUQUE VIEIRA DE MELLO	BRA	M3539	780	WALTER PASCHOALOTTI NETTO	BRA	M4044
509	GEOVANE TAVARES DE SOUZA	BRA	M3539	781	FABRICIO MARINS REIS	BRA	M4044
510	JUAN CARLOS ZEGARRA CAUPER	PER	M3539	782	MICHAEL FERMOSELLES FANTI	BRA	M4044
511	WILLY CASTILLA	PER	M3539	783	ANDRES LEDESMA	BRA	M4044
512	MATEUS CARVALHO	BRA	M3539	784	RICARDO LEITE	ARG	M4044
513	DIEGO FELIPE MARINELLO	BRA	M3539	785	TOBIAS BATISTA ROSAS	BRA	M4044
514	DANILO ANTÔNIO DA SILVA	BRA	M3539	786	FERNANDO ALEXANDRINO	BRA	M4044
515	ANDRE APARECIDO DE LIMA	BRA	M3539	787	JONATHAN MARQUES-MAYCOCK	BRA	M4044
516	VICTOR HAN	BRA	M3539	788	ANTONIO CARLOS VAZ JUNIOR	GBR	M4044
517	FABRICIO PEREIRA DA SILVA	BRA	M3539	789	ULISSES LIMA	BRA	M4044
518	FILIPE VELOSO	BRA	M3539	790	FERNANDO ARNOLD ROCHA	BRA	M4044
519	RODRIGO SANTIAGO	BRA	M3539	791	FELIPE GUTIERREZ	BRA	M4044
520	CEMIR SILVA	BRA	M3539	792	BRUNO MARTINS	BRA	M4044
521	DOUGLAS GARCIA DOS SANTOS	BRA	M3539	793	JOÃO PAULO BARNEWITZ	BRA	M4044
522	JUAN GEBAUER	ARG	M3539	794	MIGUEL SANCHES NETO	BRA	M4044
523	LUCIANO CAMILOT	BRA	M3539	795	RAFAEL ZACHARIAS HADDAD	BRA	M4044
524	FELIPE FERREIRA DE ARAUJO	BRA	M3539	796	RAFAEL MATTOS AMARAL	BRA	M4044
525	ANDRÉ BARRENCE	BRA	M3539	797	BRUNO HENRIQUE DE PAULA GOIS	BRA	M4044

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
798	LEANDRO GRIPPO	BRA	M4044	863	FABIO TAKESHI ONISHI	BRA	M4044
799	MURILO FOLHARINI CATALANO	BRA	M4044	864	FLAVIO FRANCO DE ANDRADE	BRA	M4044
800	ANDRE FRANKLIN DUAILIBE DA COSTA	BRA	M4044	865	BRUNO SANTOS DE OLIVEIRA	BRA	M4044
801	GUSTAVO BARILE	BRA	M4044	866	MATHEUS ANDRADE	BRA	M4044
802	BRUNO AFFONSO	BRA	M4044	867	TIAGO ALEXANDRE GOBATO	BRA	M4044
803	THIAGO DAYAN	BRA	M4044	868	PETERSON FASOLO BILHAR	BRA	M4044
804	RAFAEL CASTRO MACIEL DA SILVA	BRA	M4044	869	CASSIO CASTARDELLI	BRA	M4044
805	ANDRE RAFAEL CALDAS BIANCHI	BRA	M4044	870	RICARDO PEDACE	BRA	M4044
806	ROMULO SOUZA	BRA	M4044	871	MURILO DONIZETI MANZATTI	BRA	M4044
807	PAULO EDUARDO SPERANDIO SANTOS	BRA	M4044	872	MARIO HENRIQUE QUEIROZ SILVA	BRA	M4044
808	ARTUR SODRE DE ARAGAO VASCONCELLOS	BRA	M4044	873	PHILIPPE LOPES DORNELLAS	BRA	M4044
809	VINICIUS TELLES LEAL	BRA	M4044	874	JORGE VARGAS MIRANDA	BRA	M4044
810	EDSON JOSE MONTANARIN JUNIOR	BRA	M4044	875	NICOLAS MARTELLO	COL	M4044
811	MARIANO BONIFASI	BRA	M4044	876	ADRIANO COLUCCINI CHINAGLIA	ARG	M4044
812	BRUNO PIRES DE CAMARGO CURTI	ARG	M4044	877	MURIEL RIBEIRO ALVES	BRA	M4044
813	ANTONIO CLEITON TAVARES DA SILVA	BRA	M4044	878	FERNANDO SCHMIDT	BRA	M4044
814	MARTIN FROMAGET	BRA	M4044	879	ALUIZIO VELOSO	BRA	M4044
815	LUCAS DE MEDEIROS	ARG	M4044	880	DECIO ROSA NETO	BRA	M4044
816	LUIS CRISTO	BRA	M4044	881	VINICIUS LUIS CASTELAN	BRA	M4044
817	ANDRE GUILHERME PARRA MACEDO	USA	M4044	882	RICARDO ALBUQUERQUE	BRA	M4044
818	DANILO GONCALVES MOURA	BRA	M4044	883	JOÃO MARCOS FERREIRA RESENDE	BRA	M4044
819	SEBA LASSALLE	BRA	M4044	884	HERNANDO GEBHARDT	BRA	M4044
820	ANTONIO PEREIRA DA SILVA NETO	ARG	M4044	885	CAIO SILIPRANDI GURGEL	BRA	M4044
821	MATIAS ZARIELLO	BRA	M4044	886	LUIS FELIPE DE ANDRADE TAVEIRA DA GAMA	BRA	M4044
822	DANIEL MENEGHEL	ARG	M4044	887	SÉRGIO ROBERTO FERREIRA JUNIOR	BRA	M4044
823	PAULO HENRIQUE CADORIN DE CASTRO	BRA	M4044	888	MARCUS VINICIUS MACEDO DOS SANTOS	BRA	M4044
824	BRUNO DIAZ NAPOLITANO	BRA	M4044	889	CESAR CHIOCHETTA	BRA	M4044
825	LEONARDO MARTINS DE LIMA BARBOSA	BRA	M4044	890	SEBASTIAN SARAZOLA	BRA	M4044
826	RENE GUSTAVO ADORNO DE OLIVEIRA	BRA	M4044	891	PEDRO PEREIRA BARRETTO GUIMARAES	URY	M4044
827	RAFAEL ARAKAKI	BRA	M4044	892	MAURICIO UYEDA	BRA	M4044
828	ROBSON APARECIDO DA SILVA CARVALHO	BRA	M4044	893	WALTER JOSE SALVATIERRA	BRA	M4044
829	ADOLFO FERNANDES PINHEIRO	BRA	M4044	894	RUBENS DE LYRA PEREIRA	ARG	M4044
830	SIMON QUEIROGA MACHADO LEONEL	BRA	M4044	895	PAULO GONTIJO	BRA	M4044
831	IURI BOTELHO	BRA	M4044	896	ROBSON BRITO	BRA	M4044
832	THIAGO TEBET MAGALHAES	BRA	M4044	897	WALTER SÁNCHEZ	BRA	M4044
833	CID FLORENCIO BARBOSA SANTOS	BRA	M4044	898	MARCUS VINICIUS DOTA	URY	M4044
834	ANDRE ALVES PINTO DE FARIAS COSTA	BRA	M4044	899	EDUARDO CONSORTE	BRA	M4044
835	LEANDRO GUIMARÃES DO NASCIMENTO	BRA	M4044	900	LUIS MARIA NASSIF	BRA	M4044
836	DANIEL VERDI BRUSATI	BRA	M4044	901	DIOGO FERREIRA	ARG	M4044
837	ROBERTO MARTIN	ARG	M4044	902	ALESSIO EULALIO DANTAS	BRA	M4044
838	RENATO FERNANDES WRIGHT	BRA	M4044	903	RENATO SILVA	BRA	M4044
839	ANDRE BISCEGLI	BRA	M4044	904	JOSE NATERCIO DE AGUIAR JUNIOR	BRA	M4044
840	CHRISTIAN WELSCH	BRA	M4044	905	VICTOR SATO	BRA	M4044
841	LUIZ EDUARDO CARVALHO PEREDA	CHL	M4044	906	CARLOS EDUARDO PINHEIRO MAGNO	BRA	M4044
842	ALEXANDRE TAKENAKA	BRA	M4044	907	MARCELO GONCALVES DE MELLO ROSA	BRA	M4044
843	GERALD ZUÑIGA SIBAJA	BRA	M4044	908	EDUARDO SEBASTIAN LONGO	BRA	M4044
844	JULIANO PAIVA	CRI	M4044	909	CLEIMAR RODRIGO TOMAZELLI	ARG	M4044
845	DENNIS Z PUGLIESE	BRA	M4044	910	JOSE NILSON RODRIGUES DE RODRIGUES	BRA	M4044
846	RAFAEL TEIXEIRA	BRA	M4044	911	SERGIO TOMIETTO	BRA	M4044
847	JESSE CARVALHO	BRA	M4044	912	GUILHERME ACOSTA MONCKS	ARG	M4044
848	LEANDRO TAIATELLA	BRA	M4044	913	BRUNO OLIVEIRA	BRA	M4044
849	PABLO SAEZ	BRA	M4044	914	NICOLAS SIMONCINI	BRA	M4044
850	JOAO GUILHERME FONSECA DE MELO	ARG	M4044	915	RAFAEL ANTONIO FAUTH	BRA	M4044
851	MARCOS EDUARDO PEREIRA	BRA	M4044	916	RICARDO BRANDT	BRA	M4044
852	LUCAS BOND SCHWARTSBURD	BRA	M4044	917	ROBERTO FERREIRA MONTEIRO	BRA	M4044
853	OCTAVIO AUGUSTO	BRA	M4044	918	CEZAR AUGUSTO CORDEIRO MACHADO	BRA	M4044
854	MARCELO SAMPAIO DA FRANCA	BRA	M4044	919	HERMAN MILANEZ DANTAS NETO	BRA	M4044
855	BERNARDO TILLMANN	BRA	M4044	920	LUIZ FRANCISCO PREZIA PATELLI	BRA	M4044
856	MACIEL DE MELO SANTOS	BRA	M4044	921	RICARDO SCHNEIDER	BRA	M4044
857	JOSHUA COLTER	BRA	M4044	922	EDUARDO SANTOS AMARAL	BRA	M4044
858	GUILHERME SAMPAIO GIUDICE	USA	M4044	923	HELIO GONCALVES CHAGAS DE MACEDO	BRA	M4044
859	JORGE ASCANI	BRA	M4044	924	IGOR DITZEL KRITSKI	BRA	M4044
860	FABIO JOSE TURRA	ARG	M4044	925	GABRIEL AMOEDO	BRA	M4044
861	REGIS ANTONIO BERSANIN NIEDDU	BRA	M4044	926	CESAR GONCALVES MOURA	ARG	M4044
862	FRANCISCO CARLOS DO NASCIMENTO JUNIOR	BRA	M4044	927	WESLEY	BRA	M4044

COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
928	DOUGLAS NEUMAR MENON	BRA	M4044
929	LEONARDO FERNANDES DA COSTA	BRA	M4044
930	THALES MADEIRO APRATO PINHEIRO	BRA	M4044
931	FEDERICO MARTIN	BRA	M4044
932	EDUARDO ROSSINI	ARG	M4044
933	WILLIAN JERONYMO	BRA	M4044
934	CARLOS RAFAEL BERTOLINI	BRA	M4044
935	ALAN NUNES	BRA	M4044
936	BRUNO STACCIARINI	BRA	M4044
937	DANIEL DE OLIVEIRA NETO BARBOSA	USA	M4044
938	ANDRE CORDEIRO DE SOUSA	BRA	M4044
939	JULIANO HILÁRIO FOSS	BRA	M4044
940	ELOYSO DE LIMA	BRA	M4044
941	ANTONIO ZANGRANDI	BRA	M4044
942	DENIS BAFFI SILVEIRA	BRA	M4044
943	GIVALDO RODRIGUES DOS SANTOS	BRA	M4044
944	ALEXANDRE HENRIQUE DO NASCIMENTO	BRA	M4044
945	ANDRE SEABRA CARVALHO MIRANDA	BRA	M4044
946	VAGNER CMARGO	BRA	M4044
947	MARCOS SUNDBLAD	BRA	M4044
948	EMMANUEL LUCAS GOMES	ARG	M4044
949	MARIANO VILLAGRA	BRA	M4044
950	RODOLFO SIQUEIRA	ARG	M4044
951	JOSE OTAVIO CORDEIRO BARROS	BRA	M4044
952	RAFAEL DE OLIVEIRA FREIRE	BRA	M4044
953	DANIEL DA MOTA SASAKI	BRA	M4044
954	KEIGO SHINODA	BRA	M4044
955	MAURO BRITO BRANDAO	JPN	M4044
956	FLAVIO NASCIMENTO NETO	BRA	M4044
957	NELSON SOUZA NETO	BRA	M4044
958	DAVID HAGLER	BRA	M4044
959	ANDERSON SABOYA RAMOS DOS SANTOS	BRA	M4044
960	SAMUEL CARONE	BRA	M4044
961	GABRIEL DE LIMA SALGADO	BRA	M4044
962	THOMY PERRONI	BRA	M4044
963	CHIH-YUAN WANG	BRA	M4044
964	FERNANDO BENEDETTI DE OLIVEIRA	TWN	M4044
965	GABRIEL MARTÍNEZ	BRA	M4044
966	ANDRE AUGUSTO LEDA	ARG	M4044
967	FABIO OLIVEIRA DO ESPIRITO SANTO	BRA	M4044
968	MARCO ANTONIO RIBEIRO	BRA	M4044
969	LUIZ EDUARDO TURRA	BRA	M4044
970	RAFAEL NONATO OLIVEIRA DASILVA	BRA	M4044
971	PABLO SEBASTIAN LO BRUNO	BRA	M4044
972	MAURICIO CLEMENTE PAZ	ARG	M4044
973	SERGIO MEDINA	BRA	M4044
974	MARCELO QUINT DA SILVA	ARG	M4044
975	RAIMUNDO NONATO DINIZ RODRIGUES FILHO	BRA	M4044
976	MARCUS VINICIUS OLIVEIRA DOS SANTOS	BRA	M4044
977	JAVIER IGNACIO GELVES	BRA	M4044
978	RIVALDO RODRIGUES JUNIOR	ARG	M4044
979	GUSTAVO PAIVA	BRA	M4044
980	BRUNNO MARCELL DE ASSIS SILVA	BRA	M4044
981	RODRIGO MOREIRA SERTO	BRA	M4044
982	ANDRE DOMINGUES CUNHA	BRA	M4044
983	JULIO JIMENEZ	BRA	M4044
984	JULIO CESAR ARDENGIH GONÇALVES FILHO	PRY	M4044
985	CAUE MOROZ	BRA	M4044
986	RODRIGO SEQUEIROS	BRA	M4044
987	CELSO RICARDO NOGUEIRA ASCENCAO	BRA	M4044
988	VICTOR TRIGINELLI GUIMARAES	BRA	M4044
989	MARCELO SALVADOR	BRA	M4044
990	GUILLERMO LÓPEZ	BRA	M4044
991	CARLOS KLEIN ROCHA BANDEIRA DE ARAUJO	ESP	M4044
992	ORLITO BARROS DE AZEVEDO FILHO	BRA	M4044

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
993	FERNANDO PATERNOSTRO	BRA	M4044
994	NESTOR REIS NETO	BRA	M4044
995	ROBERTO LARENAS MOLINET	BRA	M4044
996	ROMULO ALESSANDRO FERREIRA CONCEICAO	CHL	M4044
997	BRUNO HENRIQUE PIMENTEL ROSADO	BRA	M4044
998	LUCAS ROGER	BRA	M4044
999	PABLO AMORIM	ARG	M4044
1000	JORGE DE CASTRO TEIXEIRA FILHO	BRA	M4044
1001	JADER NASCIMENTO MILETO	BRA	M4044
1002	MAURO MAIA VIEIRA LIMA	BRA	M4044
1003	KLEBER IMTHON FARAGO	BRA	M4044
1004	ADROALDO PIRES CARTAGENA JUNIOR	BRA	M4044
1005	ROBERTO GOIS	BRA	M4044
1006	FABRICIO GONCALVES ZIPPERER	BRA	M4044
1007	MARCELO BECKER LUBE FERREIRA	BRA	M4044
1008	ALEXANDRE DINGIULLO	BRA	M4044
1009	HENRIQUE DE PAULA	BRA	M4044
1010	DIEGO IACCARINO	BRA	M4044
1011	FERNAN CABRAL	USA	M4044
1012	VINICIUS DOS SANTOS LAGO	ARG	M4044
1013	CARLOS MAGNO	BRA	M4044
1014	FABRICIO ARANDA	BRA	M4044
1015	DIEFFERSON MACHADO FELIX	BRA	M4044
1016	JOSELITO DOMINGUES	BRA	M4044
1017	EDESIO VANZETTO	BRA	M4044
1018	DIEGO ARGOS JARA	BRA	M4044
1019	FABIO VIEIRA DE LIMA SANTOS	ARG	M4044
1020	AGUSTIN BARBERIS	BRA	M4044
1021	PATRICK SIMON	ARG	M4044
1022	MICHAEL FERNANDO DE MORAES	BRA	M4044
1023	THIAGO VEIT	BRA	M4044
1024	NESTOR DAVID SANTANDER	BRA	M4044
1025	EDISON ANDRIES JUNIOR	ARG	M4044
1026	HERNAN PANIER	BRA	M4044
1027	SANDRO FARIA HERINGER	ARG	M4044
1028	RODRIGO SOLIS	BRA	M4044
1029	GUSTAVO RODRIGUES VELOSO	CHL	M4044
1030	ROBISON WILLIAN DOS SANTOS TOMAIM	BRA	M4044
1031	LEANDRO CAITANO DA SILVA	BRA	M4044
1032	ROMULO COUTINHO	BRA	M4044
1033	RENOR GONCALVES CASTRO NETO	BRA	M4044
1034	RAFAEL SAMPAIO GERETTO PAVAN	BRA	M4044
1035	LUCIANO FREITAS	BRA	M4044
1036	RODRIGO OLMEDO	BRA	M4044
1037	SAMUEL CALDEIRA	BRA	M4044
1038	RENATO VALLER	BRA	M4044
1039	YOSHITO UEHARA	BRA	M4044
1040	FABRIZIO BORSATO	JPN	M4044
1041	JULIAN CIRONE	BRA	M4044
1042	ALAN LIMA DE CARVALHO	ARG	M4044
1043	RODRIGO MEJIA	BRA	M4044
1044	GUILHERME PRESTES DE MELO	PER	M4044
1045	PABLO ARIEL DE MASI	BRA	M4044
1046	ARTHUR FERRAZ	ARG	M4044
1047	DANIEL PENTEADO DE CASTRO	BRA	M4044
1048	CARLOS ANTONIO MORATELLI BARRETO	BRA	M4044
1049	CESAR AUGUSTO CASTANEDA	BRA	M4044
1050	LEANDRO DANIEL BONIFACIO	COL	M4044
1051	BRUNO SILVA ALBUQUERQUE	ARG	M4044
1052	ANDRE SAMPAIO SOUZA	BRA	M4044
1053	MAURICIO LISBOA DE OLIVEIRA	BRA	M4044
1054	MARCIO DELLA VALLE BIOLCHI	BRA	M4044
1055	RODRIGO DE OLIVEIRA MARTINS	BRA	M4044
1056	RENATO BONFIM GOMES	BRA	M4044
1057	MARCELO PEREIRA CAMPOS	BRA	M4044

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1058	RODRIGO HECKE GUIMARAES	BRA	M4044	1121	VITOR PUATO DE ALMEIDA	BRA	M4549
1059	MATEUS VIDIGAL	BRA	M4044	1122	RAÚL ENRIQUE LEZCANO BORDON	BRA	M4549
1060	TIAGO LESSA	BRA	M4044	1123	BRUNO MENDONCA CUNHA	PRY	M4549
1061	FELIPE SILVA ALVAREZ	BRA	M4044	1124	ALESSANDRO SCHWINDEN	BRA	M4549
1062	CARLOS TERZANO	BRA	M4044	1125	DANTE BLOTTE	BRA	M4549
1063	GUSTAVO SIMOES DE ALMEIDA	ARG	M4044	1126	JUAN POTSCHKA	PER	M4549
1064	DANILO SVERZUT	BRA	M4044	1127	LUIZ CARLOS PICCINATO JÚNIOR	ARG	M4549
1065	NEEMIAS ALVES DE CAMPOS	BRA	M4044	1128	EDUARDO PEREIRA ZANELLA	BRA	M4549
1066	DIEGO MARTIN VILAR	BRA	M4044	1129	JEAN-MICHEL COLASSE	BRA	M4549
1067	ELENILSON TAVARES DE LIMA	ARG	M4044	1130	GUSTAVO NOVAES MARTINS FERREIRA	FRA	M4549
1068	YANNICK VINCELET	BRA	M4044	1131	ANDERSON DA SILVA SANTOS	BRA	M4549
1069	ANDRE DEROSSO TEIXEIRA	FRA	M4044	1132	ALEXANDRE DENIS DE MIRANDA	BRA	M4549
1070	SERGIO STERMAN KANAS	BRA	M4044	1133	DAVISON VENANCIO SANTANA	BRA	M4549
1071	LEANDRO CONDE	BRA	M4044	1134	EMERSON MOLINA	BRA	M4549
1072	TALES GOTTLIEB JAHN	ARG	M4044	1135	THIAGO LOPES	PHL	M4549
1073	LUIZ OLMANDO DE MELO	BRA	M4044	1136	LUCAS PERES	BRA	M4549
1074	MARCELO ADAMUZ	BRA	M4044	1137	RAFA DE VITO	ARG	M4549
1075	JOSE BAPTISTA DOS SANTOS NETO	BRA	M4044	1138	LUIZ FERNANDO DA COSTA COLACO	ARG	M4549
1076	JEFERSON A. CASSOL	BRA	M4044	1139	NIKOLAI MALTSEV	BRA	M4549
1077	WILSON CANEDO JUNIOR	USA	M4044	1140	MARTIN VALDIVIA	RUS	M4549
1078	ANTONIO MOURA	BRA	M4044	1141	JOSE ALCIDES DE SOUZA JUNIOR	ARG	M4549
1079	MARCIO MACEDO	BRA	M4044	1142	JUAN RIGAMONTI	BRA	M4549
1080	HENRIQUE GERHARD	BRA	M4044	1143	CESAR ZENKER RILLO	ARG	M4549
1081	FAGNER SIRIANI BASTOS	BRA	M4044	1144	GUSTAVO DUVAL	BRA	M4549
1082	CLAYTON FERREIRA DE JESUS	BRA	M4044	1145	BRUNO DO NASCIMENTO JARDIM GONCALVES	BRA	M4549
1083	HECTOR LARENAS MOLINET	BRA	M4044	1146	JULIANO PEREIRA	BRA	M4549
1084	CLEBERSON ANDRADE REGIS	CHL	M4044	1147	MARCIO RODRIGUES CAMACHO TORRES	BRA	M4549
1085	PABLO ROBERTO BRAVO	BRA	M4044	1148	CRISTIAN JAVIER GONZALEZ DEL CASTAÑO	BRA	M4549
1086	MARCELO GAIDO FERREIRA	BRA	M4044	1149	EMANUEL KERLEY NORMANDO DE QUEIROZ	ARG	M4549
1087	TULIO GUIMARAES LAIA	BRA	M4044	1150	MARIO FABIO COSTA	BRA	M4549
1088	LUCIANO ROSA	BRA	M4044	1151	RONALDO JUNG	BRA	M4549
1089	PAULO DOMINGOS	BRA	M4044	1152	LUCIANO SANTIN	BRA	M4549
722	FABIO FANTOZZI	BRA	M4549	1153	RICARDO PASCOAL	BRA	M4549
1089	EMILIANO BATTISTA	BRA	M4549	1154	ALEXANDRO DOS REIS SILVA	BRA	M4549
1090	RODRIGO TOSTA GONCALVES	ARG	M4549	1155	EDUARDO GONZALEZ GONZALEZ	BRA	M4549
1091	JOSE CARLOS GONZALES	BRA	M4549	1156	VICENTE DE PAULO SRAIVA JUNIOR	BRA	M4549
1092	MARCELO DE LIMA CAMPOS LEITE	BRA	M4549	1157	FERNANDO CHEMIN CURY	BRA	M4549
1093	ROBERTO SOARES FRAGOSO	BRA	M4549	1158	JAVIER PEIRETTI	BRA	M4549
1094	CARLOS JUNIOR	BRA	M4549	1159	LUIZ FERNANDO G. PEDROSO	ARG	M4549
1095	JORGE OJEDA	BRA	M4549	1160	SERGIO AYALA	BRA	M4549
1096	DILSONCLEY SILVA DA SILVA	PRY	M4549	1161	HENRIQUE KARAM	ARG	M4549
1097	FABRICIO ABIDO CAMARGO	BRA	M4549	1162	PAULO HENRIQUE MANZINI	BRA	M4549
1098	CRISTIANO ANTONIO BRANDAO DE QUEIROZ	BRA	M4549	1163	LUCIANO NASCIMENTO REYES	BRA	M4549
1099	DANIEL MARTINS	BRA	M4549	1164	BERNARDO DUARTE	BRA	M4549
1100	SAMIR CURE	BRA	M4549	1165	BRUNO OLIVEIRA GARCIA LANDEIRO	BRA	M4549
1101	JOAO MARCOS DE PAULA SOUZA	COL	M4549	1166	RENATO BRAGA GOULART	BRA	M4549
1102	GUSTAVO SCHEID	BRA	M4549	1167	CONRADO PIMENTEL DE AZEVEDO	BRA	M4549
1103	ALEXANDRE DE OLIVEIRA DOS SANTOS	PRY	M4549	1168	RAUL TORO	BRA	M4549
1104	JOSE PAULO TEIXEIRA SCHELIGA	BRA	M4549	1169	GASTON MONFORTE	CHL	M4549
1105	IGNACIO ZUNINO	BRA	M4549	1170	FABIO CARDOSO SOUZA	ARG	M4549
1106	GUILHERME PADILHA DO CARMO	ARG	M4549	1171	RICARDO YEE	BRA	M4549
1107	RUI OLIVEIRA BARBOSA	BRA	M4549	1172	MARCOS ALEXANDRE MOREIRA DA SILVA	BRA	M4549
1108	LUIZ APARECIDO RUELA DA SILVA ASSUNCAO	BRA	M4549	1173	ATEMON REIS BATSITA	BRA	M4549
1109	WAGNER SIQUEIRA ROMAO	BRA	M4549	1174	GUILLERMO BALMAS	BRA	M4549
1110	DANIEL BARSOTTINI	BRA	M4549	1175	GUSTAVO SBRISSIA	ARG	M4549
1111	RAFAEL DE SOUZA MORAES	BRA	M4549	1176	VINICIUS FERREIRA BRITTO REGO	BRA	M4549
1112	ANDRES TOME	BRA	M4549	1177	JOSÉ RIBEIRO NETTO	BRA	M4549
1113	LEONARDO DOS SANTOS GONCALVES	ARG	M4549	1178	SERGIO CRUZ DE CASTRO LIMA	BRA	M4549
1114	ISAAC RAZZANTE JR	BRA	M4549	1179	ADRIANO GODOI	BRA	M4549
1115	CHRISTOPHER FULLERTON	BRA	M4549	1180	IVO GUILHERME RIBEIRO DE ARAUJO	BRA	M4549
1116	SEBASTIAN JURGELAITIS	CHL	M4549	1181	LUCAS MARIA DI DIO	BRA	M4549
1117	FERNANDO MARTIN	ARG	M4549	1182	ANDERSON VIEIRA DE SIQUEIRA	USA	M4549
1118	DANILO MARIO MOLINA TAPIA	BRA	M4549	1183	MIGUEL AUGUSTO NASSIF TRAVENCOLO	BRA	M4549
1119	LEONARDO CHIARI	BRA	M4549	1184	BERNARDO JANNUZZI	BRA	M4549
1120	JOÃO LUÍS RADICHEWSKI	BRA	M4549	1185	SERGIO RICARDO MENDONCA DE OLIVEIRA	BRA	M4549

COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1186	CARLOS ALRIC	BRA	M4549	1251	FABIO URBAN	BRA	M4549
1187	CLEBER SOUZA	ARG	M4549	1252	FABIO ARAUJO ARAUJO LIMA	BRA	M4549
1188	MILTON BENDER JR	BRA	M4549	1253	JAVIER MARTELLOTTO	BRA	M4549
1189	CELSO RICARDO ADAMI	BRA	M4549	1254	MARCO ANTONIO GUERRA PIRES	ARG	M4549
1190	THIAGO MACIEL DE REZENDE	BRA	M4549	1255	MATIAS MONTEDONICO	BRA	M4549
1191	FÁBIO GUEDES CRESPO	BRA	M4549	1256	RODRIGO VASCONCELLOS	ARG	M4549
1192	DANIEL LIMA PESSOA	BRA	M4549	1257	MARCELO HENRIQUE E SILVA LOPES	BRA	M4549
1193	ANDRE MALVAR TRIGO	BRA	M4549	1258	SEBASTIAN OLIVERA	BRA	M4549
1194	THIAGO CARDOSO	BRA	M4549	1259	OSWALDO LUIS MASSOCA SONSINI	ARG	M4549
1195	WANDERLEI JIMENEZ	BRA	M4549	1260	NELIO SANTOS DIAS MAZARAK	BRA	M4549
1196	RODRIGO ALVES DE SOUZA	BRA	M4549	1261	PAULO BAFFA JUNIOR	BRA	M4549
1197	DANIEL MATHIAS	BRA	M4549	1262	ALEJANDRO PAROLIN	BRA	M4549
1198	RAMIRO IBÁÑEZ	BRA	M4549	1263	RAY BORGES MARTINS	URY	M4549
1199	RENATO DOMINGOS AURELIANO	ARG	M4549	1264	MARCIO APARECIDO TEIXEIRA DE GOES	BRA	M4549
1200	ALEXANDRE NAKAYAMA	BRA	M4549	1265	PABLO FIGUEROA	BRA	M4549
1201	MARCO AURELIO COELHO VIDAL	BRA	M4549	1266	MARIO PESTANA DE ARAUJO FILHO	CHL	M4549
1202	MARCELO MACINTYRE	BRA	M4549	1267	TULIO AUGUSTO ALVES MACEDO	BRA	M4549
1203	JOSE RICARDO SANTANA	BRA	M4549	1268	EDNALDO DE SOUZA SILVA	BRA	M4549
1204	LUIS FERNANDO SIMOES DE ALMEIDA	BRA	M4549	1269	MARCELO RABELO DE CARVALHO POLI	BRA	M4549
1205	MAURICIO STURION ZABOT	BRA	M4549	1270	TOMAS GORTARI	BRA	M4549
1206	ALEXEY ZABAVIN	BRA	M4549	1271	CAIO BARBOSA DE ALMEIDA	ARG	M4549
1207	RODRIGO JORGE	RUS	M4549	1272	LUIZ GUSTAVO LEMOS DOS SANTOS	BRA	M4549
1208	DANIEL LEVY	BRA	M4549	1273	EDUARDO LUÍS LEIRO	BRA	M4549
1209	LEANDRO DE SOUZA ALMEIDA	BRA	M4549	1274	ANDERSON NEVES NAVI	BRA	M4549
1210	LUIS NORBERTO TAVANO VERNALIA	BRA	M4549	1275	LUIZ PAULO PRADO	BRA	M4549
1211	FABRÍCIO CERVANTES DE AQUINO	BRA	M4549	1276	GOVINDA PAI	BRA	M4549
1212	DANIEL THOME SCHRODER	BRA	M4549	1277	JOSE LUIZ NEVES SUDRE FILHO	USA	M4549
1213	MATIAS BIANCHI	BRA	M4549	1278	DIRCEU LOPES ZINN	BRA	M4549
1214	FABRÍCIO LOURENCO RAINATTO	ARG	M4549	1279	SERGIO EDUARDO MURACT	BRA	M4549
1215	HARYSSON GOMES SILVA	BRA	M4549	1280	FABIO OLIVEIRA ALVES	ARG	M4549
1216	LUIZ GUSTAVO SIMINO	BRA	M4549	1281	GILBERT RABELO	BRA	M4549
1217	HENRIQUE WERNECK PEREIRA DO ESPIRITO	BRA	M4549	1282	JEFERSON DE SOUZA SALVAYA	BRA	M4549
1218	PEDRO EVERSON NUNES	BRA	M4549	1283	JUAN CARLOS SCARPA	BRA	M4549
1219	CRISTIANO KONOFAL	BRA	M4549	1284	ADEMIR SOUSA	ARG	M4549
1220	LUCIANO PIMENTEL BRESSY	BRA	M4549	1285	RODRIGO CARRASCO	BRA	M4549
1221	FERNANDO GONZALEZ	BRA	M4549	1286	LEONARDO ARANTES	URY	M4549
1222	OSMIR APARECIDO CRUZ	ARG	M4549	1287	DIEGO ARIEL EGOZCUE	BRA	M4549
1223	PABLO BERISSO	BRA	M4549	1288	FABIAN ALRIC	ARG	M4549
1224	ROBSON OLIVEIRA	ARG	M4549	1289	MARIANO GAVITO	ARG	M4549
1225	GUILHERME CARVALHO	BRA	M4549	1290	EDUARDO PINTO	ARG	M4549
1226	DIEGO BAVARESCO	BRA	M4549	1291	PABLO SUAYA	BRA	M4549
1227	ANDRES VICENCIO	BRA	M4549	1292	TOMAS JAVIER BRACCO	ARG	M4549
1228	GUSTAVO ZAMPOLINI	VEN	M4549	1293	SÉRGIO CORREA	ARG	M4549
1229	IVAN FRANCISCO KONESKI	ARG	M4549	1294	DAVID GUIMARAES SANTOS	BRA	M4549
1230	CHRISTIAN CRAMER DA ROSA	BRA	M4549	1295	HELIO DA SILVA JUNIOR	BRA	M4549
1231	RUBNEI GALLEGO	BRA	M4549	1296	FABIO C LEONE	BRA	M4549
1232	OSVALDO MESSIAS DE OLIVEIRA JR	BRA	M4549	1297	JULIO CARDOSO	BRA	M4549
1233	WAGNER HIROKI NISHIZAWA	BRA	M4549	1298	FACUNDO RECONDO	BRA	M4549
1234	LUCIANO DALL CORTIVO LANGE	BRA	M4549	1299	NICOLAS RUSSO	ARG	M4549
1235	GILMAR SOARES DA SILVA	BRA	M4549	1300	ANDRÉ SELL	ARG	M4549
1236	DIEGO CAMPS	BRA	M4549	1301	ROBERTO CORRÊA DA FONSECA	BRA	M4549
1237	ANDRES MAYOR	ARG	M4549	1302	LUIGGI RIZZO	BRA	M4549
1238	DIEGO URIEL ABREGO	CHL	M4549	1303	FELIPE AMANTE	ARG	M4549
1239	IVAN GRABLEV	ARG	M4549	1304	MARCELO NOIA	BRA	M4549
1240	MARCELO TADEU LONGO	BGR	M4549	1305	EDUARDO SELAN	BRA	M4549
1241	EVERTON FERREIRA JORDÃO	BRA	M4549	1306	GUSTAVO OCAMPO	ARG	M4549
1242	DINO DINELLI	BRA	M4549	1307	DANIEL BARTELLE	ARG	M4549
1243	SERGIO FERNANDO CONDE	ARG	M4549	1308	RICARDO VELHO SIZUKI	BRA	M4549
1244	LUIS RENATO DE LIMA PEDROSA	ARG	M4549	1309	MARCELO ZORZIT	BRA	M4549
1245	JOSE LUIS MIRANDA	BRA	M4549	1310	ADRIANO PEIXOTO	ARG	M4549
1246	RODRIGO WILSON ANDRADE	ARG	M4549	1311	DORIVAL AGULHON JUNIOR	BRA	M4549
1247	RAPHAEL ZAGURY	BRA	M4549	1312	GERMAN SOSA OMODEY	BRA	M4549
1248	ALEJANDRO GISMUNDI	BRA	M4549	1313	SANTIAGO BALDERRAMA	ARG	M4549
1249	ROGER DE MELO RODRIGUES	ARG	M4549	1314	PABLO DAVID ROMERO	ARG	M4549
1250	ALEJANDRO VERA CURBELO	BRA	M4549	1315	RAMON LOPEZ MENDIZABAL	ARG	M4549

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1316	LEANDRO TAGLIANI MARQUES	ESP	M4549	1419	LUÍS MIRA NUNES	ARG	M5054
1317	RODRIGO FELDSTEDT	BRA	M4549	1421	ADILSON MARMORI	PRT	M5054
1318	HUDSON PONTES	CHL	M4549	1422	LUIS FELIPE GATTO MOSQUERA	BRA	M5054
1319	MARCO AURELIO DE HOLLANDA	BRA	M4549	1423	JASON RABINOWITZ	BRA	M5054
1320	JOHNNY CALDAS	BRA	M4549	1424	LOURENÇO AMARO PIRES	USA	M5054
1321	EDUARDO CABRAL	BRA	M4549	1425	CRISTIAN ALEJANDRO NAVARRO	BRA	M5054
1322	MARCO CESAR DOS SANTOS BARBOSA	BRA	M4549	1426	SERGIO GABRIEL BLANCO CIRERA	ARG	M5054
1323	LUCIANO GARNICA CAMARGO	BRA	M4549	1427	MARTIN LUCARINI	ARG	M5054
1324	VENKATESH KASHELIKAR	BRA	M4549	1428	GATTI, LEONARDO	ARG	M5054
1325	MARCO RIBEIRO	IND	M4549	1429	NICO GUINAZU DE LEON	ARG	M5054
1326	WILSON AURELIO TAPIA LIMA	BRA	M4549	1430	SEBASTIAN RUSSO	ARG	M5054
1327	MARCELO JOSE MELLO DE MENDONÇA	BRA	M4549	1431	ALEX SEIKEN MASSUTANI	ARG	M5054
1328	JUAN MANUEL DE FREITAS	USA	M4549	1432	DANIEL CARMONA NATHAN	BRA	M5054
1329	PAULO HENRIQUE ZACHARIAS	URY	M4549	1433	DANIEL DE FREITAS	URY	M5054
1330	EDUARDO FREITAS	BRA	M4549	1434	MAURICIO ANTONELLI LEHOCZKI	BRA	M5054
1331	HASSAN ALEJANDRO	BRA	M4549	1435	RODRIGO CUCCARO	BRA	M5054
1332	GIANMARCO LIBANO	ARG	M4549	1436	ALEXANDRE MELLO	ARG	M5054
1333	MICHAEL NIEDMANN HONOUR	BRA	M4549	1437	JEFFERSON LUIZ VIDAL	BRA	M5054
1334	ALEXANDRE DAN CORTEZ HIGUCHI	CHL	M4549	1438	FABIANO TIRABOSCHI	BRA	M5054
1335	ALESSANDRO DANTAS DOS SANTOS	BRA	M4549	1439	JUNG HO KIM	USA	M5054
1336	ALEXANDRE DENIS GAZIOLA	BRA	M4549	1440	JOSE JAVIER VIÑAS	BRA	M5054
1337	LUIZ GUSTAVO CONEGLIAN LECCIOLI	BRA	M4549	1441	FREDERICO DE MELO BERTOZO CORRALO	ARG	M5054
1338	MARCOS ANTONIO CORVINO	BRA	M4549	1442	MARTIN PEREYRA	BRA	M5054
1339	VIKRANT GHOTGE	ARG	M4549	1443	JOSE ARMANDO SILVA DE OLIVEIRA	ARG	M5054
1340	ALEXANDRE RIZZI	IND	M4549	1444	JUAN PABLO LEON	BRA	M5054
1341	CARLOS EDUARDO FERMINO	BRA	M4549	1445	EDUARDO BRAGAGLIA FILHO	ARG	M5054
1342	JORGE GARCIA CAIVO	BRA	M4549	1446	ROGERIO AUGUSTO IKEDA	BRA	M5054
1343	DAMIAN CIACCIA	URY	M4549	1447	CHRYSIAN LOPES DA SILVA	BRA	M5054
1344	PAULO EDUARDO DA FONSECA	ARG	M4549	1448	DIOGO DA SILVEIRA MENEGAZ	BRA	M5054
1345	WANDER GUIMARAES AMA	BRA	M4549	1449	JOÃO MARCELO FAIAD E SILVA	BRA	M5054
1346	GUSTAVO WELSH	BRA	M4549	1450	DARÍO CÁNOVAS	BRA	M5054
1347	VICENTE JOSE MARINO	ARG	M4549	1451	ALEXANDRE BUTTAZZI	ARG	M5054
1348	CRISTIAN PERNICE	BRA	M4549	1452	FERNANDO HENRIQUE N LEAL	BRA	M5054
1349	SEBASTIAN EDUARDO OLLER ALONSO	ARG	M4549	1453	FABIO AMOROSO	BRA	M5054
1350	TODD HAWKINS	ARG	M4549	1454	SANDRO GAYNETT DE BARROS	BRA	M5054
1351	HUMBERTO EDUARDO MARTINEZ	USA	M4549	1455	PABLO BENET	BRA	M5054
1352	NEIVO BAZZANELLA	ARG	M4549	1456	CESAR CAMPOS	ARG	M5054
1353	HERNAN LOPEZ	BRA	M4549	1457	ANDRES AMIONE	ARG	M5054
1354	VLADIMIR ALMEIDA	ARG	M4549	1458	DANIEL MORAES	ARG	M5054
1355	LUIZA FONSECA TAQUES	BRA	M4549	1459	LUIZ SIMAO	BRA	M5054
1704	LUIZ GUSTAVO PINTO	BRA	M4549	1460	CESAR AMARAL SILVEIRA	BRA	M5054
1706	ADRIANA ANDERSON	BRA	M4549	1461	ROGERIO TSUKUDA 17611502867	BRA	M5054
473	MARCOS LORENZI	BRA	M5054	1462	MARIO DUARTE COSTA FILHO	BRA	M5054
1397	JÓRGE QUEIROZ JR	BRA	M5054	1463	SEBASTIAN SÁNCHEZ	BRA	M5054
1398	HELIO CLARO GLORIGIANO JUNIOR	BRA	M5054	1464	EDGARDO ADRIAN ROCCA	ARG	M5054
1399	MARCELO ERICO GUNIA SCHIAVON	BRA	M5054	1465	EDNAL ROBERTO ALVES BERTANHA	ARG	M5054
1400	MARTIN MARIO BARBERIA	BRA	M5054	1466	SHANKAR THAPA	BRA	M5054
1401	ORLANDO RAMÍREZ INFANTE	USA	M5054	1467	MARCUS BOOSTER ZIEMANN	IND	M5054
1402	ANDRÉ BIANCO	CHL	M5054	1468	JORGE ARBEX	DEU	M5054
1403	FERNANDO QUINTAS PAES DE AZEVEDO	BRA	M5054	1469	GABRIEL COÇO	BRA	M5054
1404	LUCAS ANTONETTI	BRA	M5054	1470	ADILSON MENDES SCAPIM	ARG	M5054
1405	GONZALO CASALA RUGLIO	ARG	M5054	1471	RODRIGO VENDRAMINI	BRA	M5054
1406	JOÃO PEDRO NETO	URY	M5054	1472	DIEGO SANZ	BRA	M5054
1407	FABIO PAIVA CARVALHO	PRT	M5054	1473	NEIRIMAR GOMES DE BRITO	ARG	M5054
1408	MAURICIO BORGES CUNHA	BRA	M5054	1474	PABLO ANDRES SYLL HUENUFIL	BRA	M5054
1409	PABLO STAFFOLANI	BRA	M5054	1475	JOAO OLIVEIRA GUALBERTO JUNIOR	CHL	M5054
1410	JUAN MARCELO ORTENZI	ARG	M5054	1476	PATRICIO SCHMITT	BRA	M5054
1411	MAURICIO BALLARINE	ARG	M5054	1477	PEDRO HERNÁN PEÑA GÓMEZ DE LA FUENTE	ARG	M5054
1412	FABIO VENDRAMINI KITAHARA	BRA	M5054	1478	VALDILENO BEZERRA DA SILVA	PRY	M5054
1413	KARIM HOSAM SALHA	BRA	M5054	1479	PABLO CONTI	BRA	M5054
1414	DANIEL VIST	BRA	M5054	1480	GONZALO BALTAR	USA	M5054
1415	ALEXANDRE PEDRO DEMARCHI	BRA	M5054	1481	DANIEL BLANZACO	URY	M5054
1416	MARCELO SANTOS	BRA	M5054	1482	FELIPE QUETI	ARG	M5054
1417	EDUARDO MANRIQUE	BRA	M5054	1483	ELTON COMORETTO CARDOSO	ARG	M5054
1418	DIEGO VOLPINI	ARG	M5054	1484	FEDERICO SCHNEEBERGER	BRA	M5054

COMPETITORS

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.	Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1485	EVANDRO JOSE FREITAG DUTRA	ARM	M5054	1551	EDMILSON LUBRAICO	BRA	M5054
1486	ALEXANDRO MIGUEL PIZZA	BRA	M5054	1552	EVANDRO GRACIANI	BRA	M5054
1487	RODRIGO GARCIA VIDAL	BRA	M5054	1553	PABLO BENTIVOGLIO	BRA	M5054
1488	DEMIAN FERNANDO CHANQUETTE	URY	M5054	1554	JAIME DE ANDRADE FILHO	ARG	M5054
1489	MAURICIO SAPIRO	BRA	M5054	1555	SALVADOR HENRIQUE DOS SANTOS PEIXOTO	BRA	M5054
1490	SEBASTIAO GOMES DE MELO	URY	M5054	1556	ANDRE DOS SANTOS PEREIRA ARAUJO	BRA	M5054
1491	ROMAN CMIEL	BRA	M5054	1557	CARL DOMINGUEZ	BRA	M5054
1492	MARIO SEBASTIAN FERNANDEZ	CZE	M5054	1558	MARCOS ANTONIO BARBOSA DO VALE	USA	M5054
1493	JULIO EDGARDO BELTRAN	ARG	M5054	1559	LEONARDO ADRIAN FERNANDEZ	BRA	M5054
1494	DOMINGOS ANTONIO MUCCIACITO JUNIOR	ARG	M5054	1560	FRANCISCO ANDERSON MARTINS FERREIRA	ARG	M5054
1495	ALEXANDRE PELLEGRINI	BRA	M5054	1561	ANDRE MARCELLO BORGES DE FREITAS	BRA	M5054
1496	ENRIQUE DANIELSEN	BRA	M5054	1562	FABIO BONFIM FRAGA	BRA	M5054
1497	EDGAR CHIPANA ARHUATA	ARG	M5054	1563	MARCELO RIBEIRO ROMANO	BRA	M5054
1498	FERNANDO MENDONCA	USA	M5054	1564	CLAUDIO DIAZ DE VIVAR	BRA	M5054
1499	JOSEMAR OLIVEIRA ALVES	PRY	M5054	1565	SIDNEY BUCHMAN	PRY	M5054
1500	DANTON SPOHR CORREA	BRA	M5054	1566	RAMON ZULETA VITALI	BRA	M5054
1501	CARLOS ALBERTO AUWERTER	BRA	M5054	1567	GUIDO KOVALSKYS	CHL	M5054
1502	RODRIGO ACHON	BRA	M5054	1568	ERNESTO FREITAS AZAMBUJA	LTU	M5054
1503	LUCIANO GARCIA PEREIRA JUNQUEIRA	PRY	M5054	1569	HANRY BARROS SOUTO	BRA	M5559
1504	WALTER JURE	BRA	M5054	1570	SERGIO SALAMONE	BRA	M5559
1505	JOSÉ LUIZ LEAL VIEIRA	ARG	M5054	1571	BRUNO GUSTAVO CAPRILE BIERMANN	ARG	M5559
1506	JOSE BUSCAGLIA	BRA	M5054	1572	ANTONIO BERTOCHI	CHL	M5559
1507	DIEGO QUIROGA	ARG	M5054	1573	JEFFERSON RIBEIRO DE ALMEIDA	BRA	M5559
1508	LEANDRO MUSRI	ARG	M5054	1574	ROBERTO SEVASTIANUK	BRA	M5559
1509	TONY MEDRANO	ARG	M5054	1575	FERNANDO JORGE RIBEIRO RAPOSO	ARG	M5559
1510	KLEBER CARLOS LEAL DA SILVA	USA	M5054	1576	DIEGO SANCHEZ CABEZUDO	BRA	M5559
1511	PAULO ROGERIO PIRES DA SILVA	BRA	M5054	1577	HUGO BOGETTI	ARG	M5559
1512	MARCOS ANTONIO NOGUEIRA PERNAMBUCO	BRA	M5054	1578	ROGERIO MATTEVI	ARG	M5559
1513	JULIO QUASSOLO	BRA	M5054	1579	JUAN MAXIMILIANO CORREA DORADO	BRA	M5559
1514	ALEXANDRE AMADOR ANDRADE	ARG	M5054	1580	EDUARDO SHIGUERO SAKAGUTI	PER	M5559
1515	JOAO CANDIDO DIA SANTOS NETO	BRA	M5054	1581	MAURO CHERIGATTI	BRA	M5559
1516	MARCIO JOSÉ BIANCHI VIEIRA DA SILVA	BRA	M5054	1582	EDUARDO VILENSKY	BRA	M5559
1517	FEDERICO MARCOLONGO	BRA	M5054	1583	DANIEL BAIKOVICIUS	URY	M5559
1518	FABRICIO CARRARETTO BARRETO	ARG	M5054	1584	ALEXANDRO OPASSI	URY	M5559
1519	SEBASTIAN SUCARI	BRA	M5054	1585	ROBERTO MELO DE LEMOS	ARG	M5559
1520	SERGIO DANIEL FORTETE MOREIRA	ARG	M5054	1586	STUART NIXDORFF	BRA	M5559
1521	JOSE WALDEZ GUIMARAES JUNIOR	URY	M5054	1587	SANDRO SILVA	USA	M5559
1522	ADRIAN PUGLIESE	BRA	M5054	1588	GUILHERME GARDELIN	BRA	M5559
1523	ANDRÉ CONEGLIAN WEGAND	ARG	M5054	1589	JORGE FERNANDEZ DEL RIO DONOSO	BRA	M5559
1524	WLADIMIR SOARES	BRA	M5054	1590	ALCEMINIO MARTINS	CHL	M5559
1525	GESLEY FAIER FRANCO	BRA	M5054	1591	ALBERTO MARINONI	BRA	M5559
1526	ARIEL GORGA	BRA	M5054	1592	MARCO AURELIO SANTOS	PRY	M5559
1527	ANGELO ALTINO MACHADO FILHO	ARG	M5054	1593	MAURICIO JOSE PUY	BRA	M5559
1528	DIEGO MARTIN TORRES	BRA	M5054	1594	ATILIO BALMELLI RUIZ	ARG	M5559
1529	PAULO HERTEL	ARG	M5054	1595	ANTONIO A MECCHIA	PER	M5559
1531	FERNANDO OGRESTA	BRA	M5054	1596	MIGUEL ANGEL MARTINEZ	ARG	M5559
1532	IVAN POPGRUEV	ARG	M5054	1597	GUILLERMO REINWICK	ARG	M5559
1533	SEBASTIAN LOPEZ	BGR	M5054	1598	EDUARDO MAZZA	ARG	M5559
1534	WALTER BAER	ARG	M5054	1599	MILTON CRUZ	BRA	M5559
1535	NIKLAS GUSTAFSON	ARG	M5054	1600	PAULO ROGERIO VERONESI JOAO	BRA	M5559
1536	CESAR KENJI SUZUKI	SWE	M5054	1601	GABRIEL MATOCQ	BRA	M5559
1537	ALEJANDRO CACACE	BRA	M5054	1602	RODRIGO LOURES	ARG	M5559
1538	PABLO DURANTE	ARG	M5054	1603	CLAUDIO NORBERTO	BRA	M5559
1539	HECTOR CARDENAS VILLARREAL	ARG	M5054	1604	FRASCAROLLI PABLO	ARG	M5559
1540	EVERSON LUIS FEIX	PAN	M5054	1605	EDUARDO DE OLIVEIRA MATOS	ARG	M5559
1541	ESTEBAN REPETTO	BRA	M5054	1606	RICARDO HESPANHA	BRA	M5559
1542	FABIAN CICHANOWSKI	ARG	M5054	1607	MARCELO ALVAREDO	CAN	M5559
1543	ALEJANDRO FABIAN SABORIDO	ARG	M5054	1608	PANTERA MOLINA	BRA	M5559
1544	GUSTAVO HERRERA	ARG	M5054	1609	HELBERT AMANCIO	ARG	M5559
1545	HORACIO DIAS	ARG	M5054	1610	FABIAN RUBEN COUSTERE	BRA	M5559
1546	JUAN DIEGO ANDRES	ARG	M5054	1611	BENTO LOBATO ROMANIELO	ARG	M5559
1547	MAURICIO VENANCIO	ARG	M5054	1612	MARCELO VIERA	BRA	M5559
1548	ALEXANDRE CISCATO	BRA	M5054	1613	ANTONIO CARLOS VELLOSO	URY	M5559
1549	ALEJANDRO ITHURRIAGUE	BRA	M5054	1614	LUIS AUGUSTO	BRA	M5559
1550	PEDRO LUIZ CERIZE	ARG	M5054	1615	SERGIO DE VASCONCELLOS MACHADO	BRA	M5559

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1616	EDIVALDO DE ARAUJO FILHO	BRA	M5559
1617	PAULO CEZAR DA COSTA LEITE	BRA	M5559
1618	REINALDO MIGUEL GOMES	BRA	M5559
1619	JOSE HENRIQUE RAMOS BORGHI	BRA	M5559
1620	DORIVAL BAHLS MODOLON	BRA	M5559
1621	ROBINSON YEVENES	BRA	M5559
1622	ELTON TADEU RIBEIRO	CHL	M5559
1623	FRANCISCO FACUNDO ZAVALIA	BRA	M5559
1624	MARTÍN GUSTAVO SZABO	ARG	M5559
1625	VALMOR RAIMUNDO MACHADO JUNIOR	ARG	M5559
1626	JOSE ROBERTO FERREIRA JORGE	BRA	M5559
1627	DOUGIN WALKER	BRA	M5559
1628	MARCELO GARCIA DE DIEGO	USA	M5559
1629	ALEJANDRO COSENTINO	ARG	M5559
1630	VITOR ZENHA	ARG	M5559
1631	MARCIO FERREIRA	BRA	M5559
1632	AMILCAR F ALTEMANI	BRA	M5559
1633	JORGE KALMUS	BRA	M5559
1634	JOSE RANIERI NETTO	BRA	M5559
1635	FABIAN HORACIO AMAYA	BRA	M5559
1636	FABIAN VITTASSE	ARG	M5559
1637	CHRISTIAN MARTIN	ARG	M5559
1638	FRANCOIS ROUX	CHL	M5559
1639	MAURICIO OGALDE	CAN	M5559
1640	TOMAS CAMACHO	CHL	M5559
1641	KEN GLAH	ARG	M6064
1642	CARLOS CARVAJAL RIVERA	USA	M6064
1643	GUSTAVO GARCIA MONTENEGRO	CHL	M6064
1644	JACQUES MIRANDA DE OLIVEIRA	ARG	M6064
1645	JONATHAS MULLER DE MELO	BRA	M6064
1646	FRANCISCO DE ASSIS SALOMAO MONTEIRO	BRA	M6064
1647	CELSO YUJI YONEHARA	BRA	M6064
1648	PHILIPPE GONDRE	BRA	M6064
1649	JUAN ROBERTO SILVA	FRA	M6064
1650	MARIO JOSE PETRELLI FILHO	ARG	M6064
1651	LUIS SAMANAMUD	BRA	M6064
1652	ROGER HAYBITTLE	PER	M6064
1653	JOSÉ ELISIO FERREIRA JUNIOR	BRA	M6064
1654	CARLOS GUAYTIMA	BRA	M6064
1655	HENRY CLARK	ARG	M6064
1656	ROGERIO RUIZ	GBR	M6064
1657	TOYOMI TAKEDA	BRA	M6064
1658	LUIS STINCHI	JPN	M6064
1659	WELLINGTON ALENCAR ANDRADE	BRA	M6064
1660	LORENZO CORCHERO	BRA	M6064
1661	ARTURO UNDURRAGA DÍAZ	ARG	M6064
1662	CARLOS VIANA	CHL	M6064
1663	JORGE LUIZ BALDASSO	BRA	M6064
1664	ROGERIO GUIMARÃES	BRA	M6064
1665	EURICO MARKOWICZ	BRA	M6064
1666	RUBEN ANGEL MARTIN	BRA	M6064
1667	MARCELO DA SILVA SAMPAIO	ARG	M6064
1668	ANIBAL LEONEL NUNEZ RODRIGUEZ	BRA	M6064
1669	SANDRO MIGUEL	BRA	M6064
1670	GASTON BONJOUR	ARG	M6064
1671	CLAUDIO CAPITAO	URY	M6064
1672	DANIEL CERES	BRA	M6064
1673	JAYME CAMPOS VIANNA	ARG	M6064
1674	DIEGO CIANI	BRA	M6064
1675	EDMAR ALVES MARTINS	ARG	M6064
1676	SAMPAT HARPALE	BRA	M6064
1677	ALVARO GONZALEZ	IND	M6064
1678	ALEJANDRO RODRIGUEZ COMAS	URY	M6569
1679	LORIVAL AMARO BARBOSA	BRA	M6569
1680	JUAN ANTONIO REGO CASTRO	BRA	M6569

Nº	ATLETA	NAC.	CAT.
1681	ABELARDO SUAREZ	URY	M6569
1682	ORIVAL ANDRIES JUNIOR	BOL	M6569
1683	GUILLERMO RODRIGUEZ	BRA	M6569
1684	ARMANDO CRESPO	ARG	M6569
1685	EDUARDO MINVIELLE	ARG	M6569
1686	SERGIO R LOBO F PINTO	ARG	M6569
1687	LUIS NATAL ORTIZ SPINOZA SPINOZA	BRA	M6569
1688	ANTONIO MELLERO BARROS FILHO	BRA	M6569
1689	PAULO ROBERTO SCHULTE DA SILVA	BRA	M6569
1690	JORGE HERBERT MAYERLE	BRA	M6569
1691	ERIC JOHNSON	BRA	M6569
1692	EDUARDO FAYOLLE	USA	M6569
1693	STEPHAN PETRASCH	ARG	M6569
1694	EDGARDO PIASENTINI	DEU	M6569
1695	ROBERTO AZEVEDO JR	ARG	M6569
1696	CARLOS HEFFNER	BRA	M7074
1697	HECTOR TEICHELMMANN SHUTTLETON	BRA	M7074
1698	LUIZ RENATO RAGAZZO MACHADO GOMES	CHL	M7074
1699	IGOR DIALUCCI DA SILVA	BRA	M7579

INTERVIEW

BRUNA STOLF

IRON ROOKIE

Ela começou no triathlon há apenas 5 anos e vem se destacando na categoria Elite, eleita a revelação do ano em 2022, essa menina de 28 anos de Joinville-SC, encara o Ironman pela primeira vez em Florianópolis

Quando decidiu fazer o Ironman e por quê? Você é relativamente nova no esporte para uma atleta profissional, conte-nos como começou?

Eu decidi fazer a prova ano passado quando eu vim assistir. Bateu a maior vontade, mas achava que era impossível. Quando eu fiz um treino longo de bike, meu técnico disse que eu ia fazer. Comecei no esporte em 2018, totalmente do zero em todas as modalidades, não conhecia nada de triathlon. Tinha nadado na infância. Aprendi tudo em 2018 e venho me dedicando.

Como foi o seu ciclo de treinamento para o Ironman? Mudou muito a sua vida?

O meu ciclo foi bem legal, amei. Sempre gostei de treinar muito. Foi longo e difícil, fiquei mais resiliente, foram muitos treinos. Eu amadureci demais foi a melhor coisa que fiz na minha vida, sou muito grata ao Ironman, sou uma nova pessoa. No final foram 10 semanas específicas.

Como é a sua estrutura de treinos em Balneário Camboriú?

Na minha cidade não tem muito estrutura então sempre que temos que nadar na cidade do lado, ou na academia CPH, pedalamos na estrada meio esburacada e também usamos a pista de atletismo da cidade vizinha. Mas com muita força de vontade vamos levando.

Como foi a experiência em competir provas da PTO recentemente? Quais seus objetivos?

Sim, eu competi na prova do Clash Endurance Miami e foi uma experiência muito legal estar com mulheres de alto nível competitivo (Brna foi a 12ª colocada). O meu objetivo é continuar trabalhando e entrar para as 100 melhores do ranking mundial.

Como é a sua rotina de treinos e atividades?

Minha rotina de treinos é bem espalhada durante o dia. Como atleta profissional, consigo viver do esporte e me dedicar totalmente. Consigo distribuir bem os treinos, mas para o Ironman acabava faltando algumas horas no dia...rs. Normalmente nadamos as 8h da manhã e vamos para o Clube pedalando e já corremos após a bike, tem a musculação também. Vamos ajustando conforme a planilha de treinos.

Como está a expectativa para a prova?

Eu acho que eu to bem madura para fazer essa prova, creio que eu treinei muito, estou com a cabeça leve, estou bem feliz. Acho que eu nunca larguei uma prova tão feliz. Estou preparada e vou tentar colocar em prática o que eu treinei.

28 anos

55kg

1,65cm

Patrocínio:

Mizuno/ Tri Designs/

Alquimia da Saúde

Bike: Trek Speed Concept

Tênis: Mizuno Wave Rebellion Pro

Sapatilha : S works

Wetsuit: Orca

Óculos: Oakley

Óculos de natação: Orca Killa

Nutricionista: Janaina Porto Alegre

Psicóloga: Paula Figueira

Técnico: Rafael Palito

“O CICLO DO IRONMAN
ME FEZ UMA PESSOA MAIS
MADURA”

BRUNA STOLF, 28 ANOS



OPEN WATER

6 dicas para sua
melhor natação no
Ironman Brasil

Por Rafael Gonçalves

TARGET

Entenda como
funciona o polimento

Por Kemerson Henri Buck

FUEL

Os segredos da
nutrição em provas
longas

Por Mark Allen





OPEN WATER

6 DICAS PARA SUA MELHOR NATAÇÃO NO IRONMAN BRASIL

por Rafael Gonçalves

1. ACORDE CEDO

Essa pode não ser a dica que você mais gostaria de receber, mas sem dúvida é um dos segredos para fazer uma boa natação, seja em uma prova de maratona aquática ou em um triathlon. O nosso metabolismo tem um ritmo particular e precisamos “avisá-lo” que estamos prestes a exigir um esforço de prova dele. Acordar cedo é a maneira mais antiga e simples de fazer isso e alguns técnicos e atletas de alto rendimento chegam ao extremo de utilizar o que os americanos (grandes lançadores de moda mas também grandes estudiosos do esporte) chamam de wake up swim. Essa prática consiste em acordar de 3 a 4 horas antes da prova e fazer um pequeno treino/aquecimento com o objetivo de “enganar” o metabolismo, fazendo com que o corpo já esteja devidamente aquecido e o metabolismo acelerado na hora do aquecimento propriamente dito e principalmente da prova em si.

Para a maior parte dos atletas na maior parte dos eventos isso é um exagero. Acordar com boa antecedência – pelo menos 1h30 a 2h antes da largada – já é um ótimo começo para que você se sinta mais disposto e preparado na hora em que for dado o tiro de largada.

2. PREPARE SEU EQUIPAMENTO

A natação é um esporte extremamente simples do ponto de vista da quantidade de equipamentos. Mas nem por isso você vai deixar de ter cuidado e, principalmente, de preparar adequadamente o seu equipamento para o dia da prova.

A melhor hora para isso é no dia anterior a prova (até porque se você seguir a dica número 1 vai estar com muito sono pra lembrar onde guardou aquele par extra de óculos espelhados...). Nesse momento você

ainda não está com a adrenalina correndo nas veias e terá a calma necessária pra verificar se guardou tudo que vai precisar.

Sunga ou bermuda ou roupa de borracha, touca e óculos. Parece fácil, até o dia em que você esquece a touca (de uso obrigatório) do evento em casa ou a borracha dos seus óculos arrebenta e você se dá conta de que esqueceu o par extra em casa.

Por isso tenha em mente tudo que você vai utilizar na prova e de que forma você pode minimizar possíveis problemas. Não complique demais as coisas, mas não deixe de ter um par de óculos e uma touca sobressalente.

A natação em maratonas aquáticas e no triathlon tem ainda um componente raro nas piscinas: a posição do sol. Caso você faça uma prova com a largada no nascer do sol (como o Ironman Brasil pro exemplo) os óculos espelhados são uma excelente pedida pra facilitar a orientação dentro d'água. Tenha sempre a mão um lubrificante para o pescoço e a região das axilas. O atrito dos movimentos repetidos das braçadas e respiração na água (principalmente salgada) é certeza de assaduras se você não se prevenir.

3. FAÇA UM AQUECIMENTO

Em provas de maratona aquática e triathlon mais longas é bastante comum que os atletas deixem o aquecimento de lado pela crença de que a prova já longa o suficiente e que é possível aquecer durante a prova. Você pode até aquecer durante a prova mas no melhor cenário vai perder um tempo precioso fazendo isso e no pior ainda pode ganhar de brinde uma contusão. Você não precisa fazer um aquecimento muito longo, mas uma nadada de aproximadamente 200 a

500m vai ser mais do que suficiente na maior parte das provas.

Aquecer em uma água muito fria pode parecer desanimador mas será fundamental para evitar lesões e também a sensação de falta de ar muito comum quando temos a perigosa combinação de ansiedade com falta de aquecimento. Use alongamentos apenas se já estiver acostumado com eles e não caia na tentação de imitar a rotina de outros atletas. O que os outros fazem pode até ser bom, mas dificilmente irá funcionar se você resolver fazer pela primeira vez minutos antes da sua prova.

Da mesma maneira que você não comece um treino de corrida na primeira passada fora da cama, não tente fazer isso na água!

4. OBSERVE O PERCURSO

Se fosse necessário reduzir a natação em águas abertas a uma única palavra ela provavelmente seria orientação. Quando você nada no mar, em uma represa, lago ou lagoa a orientação passa a ser chave. Não existe raia nem fundo de azulejos com faixa preta, apenas as boias.

E é por isso que observar o percurso atentamente antes da largada pode fazer uma grande referência. Existem 3 fatores para se observar em um percurso. O primeiro são os referenciais fixos: o pântano de largada, as boias que devem ser contornadas e o local de saída da água. Visualize cada elemento atentamente fazendo um percurso ideal imaginário. Caso as referências não sejam suficientes, procure outros elementos fixos para auxiliar a sua orientação. Pedras, prédios, tendas na areia ou qualquer outro elemento (barcos não são recomendados, pois mesmo ancorados pode mudar de posição criando confusão ao invés de ajudar) que possa ajudar. Uma vez



confortável com o percurso e seus elementos fixos é hora de prestar atenção aos elementos adicionais: correnteza, temperatura da água, ondas e qualquer outra coisa que possa interferir no percurso que você traçou.

Por último, o formato da prova: é sempre bom se adaptar ao número de atletas na largada, ao formato da larga e ao percurso, que pode ser em uma ou mais voltas, com ou sem corrida na areia etc. Leve também isso em consideração para avaliar como você irá se posicionar na largada e durante a prova.

5. SIGA O SEU RITMO

Em uma largada com muitos atletas é natural que você encontre nadadores em muito ritmos diferentes. Não se preocupe em tentar acompanhar os outros, por mais rápidos ou seguros que eles possam parecer. O seu treino foi feito por você e pra você e depois do tiro de largada é, adivinhe, você quem será o único responsável pelo seu desempenho.

Tente sair no ritmo que você estabeleceu para a sua prova, com base no que você produziu nos treinos. Lembre-se de que caso você tenha cumprido corretamente a sua rotina de treinos você estará provavelmente mais rápido do que havia nadado em qualquer treino. Não deixe que isso engane você, mantenha-se no seu plano de prova. Os referenciais fixos, como as boias por exemplo, são uma ótima maneira de se “dividir” a prova em partes menores, facilitando a divisão

do seu ritmo. Estabeleça metas intermediárias entre cada um desses pontos, mas esqueça o cronômetro. Procure usar a sua sensibilidade para avaliar como você está se sentindo na prova. Apesar de muito útil o cronômetro pode se tornar um limitador pra muitos, impedindo que você supere os seus limites por medo de estar “fora do previsto”. Muitas vezes em outras situações (como uma correnteza contra, por exemplo) ele pode dar a falsa impressão de que você teve um desempenho abaixo do esperado.

Por isso quando se trata de natação fora da piscina deixe o relógio para os treinos e para avaliar a prova depois que ela tiver acabado (ou para o ciclismo e a corrida se você estiver em um triatlo). Aí sim você terá tranquilidade para avaliar o que o tempo pode dizer sobre o seu desempenho na prova. Quando estiver dentro d’água, tente fazer o SEU melhor. Estabeleça metas mas não tenha medo de superá-las.

6. O OLHAR DO INICIANTE

As dicas que publicamos nessa edição da Open Water são um pequeno resumo de experiências e vivências nas provas de natação em águas abertas. Tentamos passar e repassar os momentos que antecedem uma prova e a prova em si. Cada atleta tem uma maneira própria de traçar objetivos, de encarar os treinos e de se relacionar com o seu desempenho nas provas. Mas o importante é que todos façam

isso por prazer e, mais importante, tirem coisas positivas dessa vivência. Os Taoístas têm algo que chamam de “olhar do iniciante”. É uma atitude extremamente valorizada e pregada por eles na qual o a pessoa (atleta) encara as rotinas e principalmente os desafios com a mesma pureza do iniciante.

Acho que se cada um tentar se lembrar da primeira prova da qual participou o entendimento dessa regra ficará bem mais fácil. Aquela alegria em estar participando, o sentimento de realização pessoal, a maneira como curtimos e nos lembramos de cada momento (até das dificuldades) e a alegria com a qual compartilhamos isso com quem estiver a nossa volta.

Esse é o olhar do iniciante. É o mantra dos atletas profissionais americanos que depois de cada desempenho espetacular fazem questão de repetir exaustivamente nas entrevistas que o importante “estar se divertindo”, “estar aproveitando”.

Essa é provavelmente a dica menos técnica de todas mas que, se seguida à risca, pode trazer resultados surpreendentes!

Rafael Gonçalves foi recordista brasileiro dos 400 metros medley. Hoje é triatleta amador e, em 2013, fez o melhor tempo de natação no Ironman Brasil e no Ironman do Havaí



TARGET

ENTENDA COMO FUNCIONA O POLIMENTO

por Kemerson Henri Buck

A prova se aproxima e com ela as questões: Será que treinei o suficiente? Será que estou preparado?

O que devo treinar nas últimas semanas que antecedem a prova? É chegado o momento do taper, tapering ou polimento, fase do treinamento em que acontece a redução da carga de treino, nos dias finais que antecedem uma competição importante, visando otimizar a performance.

A carga de treinamento no triathlon é a combinação das variáveis intensidade do treinamento (energia despendida na unidade de tempo), volume (tempo na atividade ou distância percorrida) e frequência (número de sessões de treino em um determinado período, por exemplo: semanal, mensal).

As principais questões relativas ao taper são: Qual a duração ideal do taper? Quanto reduzir a carga de treino no taper? Como reduzir a carga de treino no taper? Antes de responder as questões, passemos às possíveis alterações causadas pelo taper:

Durante o taper, há mudanças no sistema cardiorrespiratório que podem incluir aumento do VO2 Máx e decréscimo do consumo de oxigênio em exercícios sub-máximos, sendo esta última mais relacionada a atletas menos treinados. Pesquisadores relataram um ganho de 3% tanto no VO2 Máx como no tempo de uma prova simulada de duathlon após 14 dias de taper. As frequências cardíacas máxima, submáxima e basal não se alteram durante o taper, exceto se o atleta estiver em overreaching (desequilíbrio entre estresse e recuperação no qual o rendimento do atleta diminui, mas é restabelecido em até duas semanas regenerativas) quando do

seu início. Além disso, pode haver um balanço positivo entre hemólise (destruição de glóbulos vermelhos) e eritropoiese (produção de glóbulos vermelhos), contribuindo para o ganho de performance, principalmente nos esportes de resistência como o triathlon.

Sob o ponto de vista metabólico, entre outras mudanças positivas, há aumento da concentração de glicogênio muscular (substrato energético) e diminuição da concentração de creatina quinase no sangue (sugerindo minimização de danos ao tecido muscular). Marcadores hormonais como testosterona, cortisol, relação testosterona/cortisol, hormônio de crescimento e IGF1 podem ser afetados positivamente durante o taper, resultando em melhora de performance. São descritas, também, melhoras no humor, na qualidade do sono e no sistema imunológico, entre outras alterações que influenciam positivamente no aumento de performance.

Qual a duração ideal do taper? Meta-análise publicada na revista do Colégio Americano de Medicina do Esporte verificou, com base em 27 artigos sobre o tema taper, que um período de 08 a 14 dias oferecia os melhores resultados de performance, conseguindo potencializar os efeitos positivos do taper (eliminação da fadiga) em relação aos negativos (perda de performance). De maneira genérica, portanto, 8 a 14 dias serão suficientes para a maioria dos triatletas.

Alguns indivíduos com alto volume de treinamento (mais de 20 horas semanais no pré-taper), ou que por fatores diversos apresentem retardo na recuperação, podem necessitar de 3 a 4 semanas para atingirem o pico de performance. Então para

muitos dos que irão encarar a distância ironman, 3 a 4 semanas é o mais recomendado.

Quanto reduzir a carga de treino no taper?

Pode-se alterar a carga de treino variando o volume, a intensidade e a frequência do treinamento. Senso comum nas pesquisas é o ganho de performance no taper estar mais ligado à diminuição do volume de treinamento se comparado à diminuição de intensidade e frequência.

Quanto à intensidade, a literatura científica indica a manutenção da intensidade do treinamento até 2 a 3 dias anteriores à prova. Simon Whitfield, ouro no triathlon olímpico em 2000 (Sidney) e prata em 2008 (Pequim), seguia a determinação de seu treinador na época, Joel Filliol, de nas semanas que antecederam sua medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Pequim em 2008, não olhar para o cronômetro quando eram executadas séries intensas. Por que?

Para que ele, em um mecanismo de autocobrança, não se testasse procurando aumentar a intensidade além do recomendado para o taper, afinal o momento do esforço máximo ainda estaria por vir.

Como reduzir a carga de treino no taper? Dentre os modelos mais utilizados de taper destacam-se o linear, o exponencial com rápida queda da carga de treinamento, o exponencial com queda lenta da carga e o denominado redução da carga (step taper).

Estudos com atletas de alto rendimento têm demonstrado que a rápida diminuição da carga de treinamento realizada de maneira exponencial apresenta-se mais benéfica ao ciclismo e corrida



se comparado à natação e que, para esta modalidade, o melhor seria uma diminuição também exponencial, mas de forma lenta. Note que nos últimos 7 dias anteriores a prova a carga de treino encontra-se em torno de 35% na exponencial com queda lenta e 25% na exponencial com rápida queda.

Por exemplo, faltando 3 semanas para a prova você pedalou 200Km, na semana da prova este volume deve estar em torno de 50Km, estando este volume mais concentrado no início da semana. Estudo com triatletas do alto rendimento aplicou altas cargas de treinos por um período de 3 meses, após este período os atletas foram divididos em dois grupos, um realizando 10 dias de taper de maneira exponencial (não citando se de maneira rápida ou lenta) e o outro grupo também 10 dias no modelo de redução de carga.

O grupo submetido ao modelo exponencial quando do teste de 5Km de corrida apresentou uma melhora no tempo para percorrer esta distância de 4% e em teste de ciclismo (protocolo de rampa) houve melhora de rendimento de 5,4%. Em contrapartida o grupo submetido ao modelo de redução de carga não demonstrou melhoras significativas sob o ponto de vista estatístico, sendo o ganho de 1,2% e 1,5%, respectivamente. Após este período de 10 dias de taper os atletas submeteram-se a mais 6 semanas com alta carga de treino, para depois realizarem 13 dias de taper de maneira exponencial lenta ou exponencial rápida (dois grupos); ambas com a mesma carga de treino.

O taper exponencial de maneira rápida demonstrou uma melhora no rendimento nos mesmos testes citados anteriormente da ordem de 6,3% na corrida e 7,9% no ciclismo e o exponencial de maneira lenta apresentou melhoras de 2,4% e 3,8%. Conclui-se, portanto, que o taper exponencial é mais eficaz que o de redução de cargas e que o exponencial com rápida queda da

carga é melhor se comparado ao exponencial com lento decréscimo de carga.

Fatores essenciais a serem considerados no taper:

1) Redução da fadiga muscular

– Dores musculares podem permanecer por mais tempo que o habitual, isto pode estar relacionado com longos períodos de treinamento em alta carga, para tal massagens e meias de compressão podem ser benéficas.

2) Recuperação do sistema

nervoso autônomo – O sistema nervoso autônomo (SNA) esta ligado à manutenção de processos fisiológicos essenciais à manutenção da vida. A alta frequência de treinamento no triathlon pode gerar estresse acumulativo, o que repercute na diminuição da atividade do SNA e, por consequência, na diminuição de rendimento esportivo.

Por outro lado, o taper leva à ativação do SNA e, por consequência, a ganho de performance, sendo a duração e qualidade do sono os fatores mais importantes na reativação do SNA, principalmente na semana que antecede a prova. Portanto, cuide do sono.

3) Hidratação – Ambientes quentes podem diminuir o rendimento dos triatletas por interferir nos sistemas cardiovascular e de regulação da temperatura corporal.

A evaporação do suor é o principal meio pelo qual o organismo dissipa calor - geralmente a perda de líquidos pelo suor é superior à quantidade ingerida e absorvida, como consequência há aumento da temperatura corporal e redução do volume plasmático (o sangue torna-se mais viscoso), gerando maior estresse cardiovascular e queda de VO₂ Máx. Manter-se hidratado durante o taper e, em especial, nas 48 horas que antecedem a prova, é essencial para que não haja minimização do rendimento já

nos momentos iniciais da prova. A coloração da urina pode indicar o estado de hidratação do atleta sendo um método de fácil controle e muito útil. Nos dois dias que antecedem a prova estar com um isotônico sempre a mão, pode ajudar.

4) Supercompensação de glicogênio

– A diminuição da carga de treinamento durante o taper e o aumento do tempo de descanso ocasionam a diminuição do gasto energético diário (caso não haja especial atenção à maneira e à quantidade de calorias diárias a serem consumidas, pode haver alterações indesejáveis na composição corporal).

Especial atenção deve ser dada ao consumo de carboidratos, afim de aumentar os estoques de glicogênio muscular, uma vez que o glicogênio é substrato energético essencial.

O Ironman se aproxima e a parte técnica, exposta acima, está sendo cuidada pelo seu técnico, portanto cabe a você atleta, fazer valer os treinos, as horas de lazer abdicadas, o cansaço suportado, a falta do convívio familiar, além de tantas outras coisas que abriram espaço para o “sonho IRONMAN”. Fazer valer todo o empenho é poder expressar o máximo de suas potencialidades sem preocupar-se com o resultado, é fazer o melhor diante das condições apresentadas. Não permita que o sonho se torne pesado, nas semanas próximas à prova, não teste seu desempenho quando do polimento, mantenha-se calmo, relaxado, não se cobre e principalmente agradeça por poder estar presente naquele momento, a gratidão o ajudará a mudar a maneira de enxergar o evento.

O Ironman é mais um etapa da vida e independente do que ocorrer, a vida e sua vida continuam

Prof Msc. Kelmerson Henri Buck –
CREF 43042
Doutorado em Fisiologia e
Treinamento Desportivo - UNIMEP



FUEL

Os segredos da nutrição em provas longas

por Mark Allen

Em provas longas, resultados medíocres são mais frequentes pelo plano de ingestão de calorias que não funcionam corretamente, do que por qualquer outra simples razão. Portanto, vamos iniciar com provas curtas e seguir nosso caminho até a distância Ironman e ver como desenvolver uma estratégia que irá funcionar para você. Qualquer prova que dure menos de uma hora e meia será muito pouco afetada pela ingestão de calorias que você obtém durante o evento. A água pode ser o maior problema, mas as calorias que você possui, estocadas em forma de glicogênio, mais a refeição pré-prova devem mantê-lo bem durante a prova. De qualquer maneira, se sua prova durar mais que uma hora e meia para ser finalizada, é hora de iniciar um planejamento de como você irá repor as calorias durante a mesma.

Estudos têm mostrado que após uma hora e meia de alta intensidade, sua performance irá iniciar a cair se você não ingerir calorias, mesmo se não sentir fome. O que isso traduz no mundo real é que se você quer se sobressair em qualquer prova de distância olímpica ou mais longa, será importante pensar na nutrição da prova. Para qualquer prova desde a distância olímpica até um Meio Ironman, seu esforço provavelmente irá ser aeróbio por boa parte do seu dia. Isso significa que alta porcentagem das calorias que você necessita para competir deve vir dos carboidratos. Nós todos iniciamos com aproximadamente 2000 calorias estocadas em nossos músculos e fígado em forma de glicogênio. Mas isso é esvaziado após as duas primeiras horas de competição. Por trás disso, para manter o motor funcionando em total vapor, você necessitará em torno de 250-600 calorias por hora

em forma de carboidrato. Essa é uma variação geral, e a quantidade que você necessita pode ser consideravelmente diferente dos seus companheiros de treinamento.

Recentes estudos também mostram que em geral uma pessoa não pode absorver mais que 500 calorias por hora. A maioria das pessoas está perto de absorver uma variação de 300-500 cal/hora. Qualquer porção maior que essa, bebida ou alimento somente irá permanecer em seu estômago e podem eventualmente causar desconforto gástrico e náuseas. Mas pesquisas adicionais têm mostrado que pode-se desenvolver a habilidade para absorver mais calorias por hora se você comer mais do que 400 calorias por hora durante seu treinamento. O desafio para obter essas calorias vem do que acontece profundamente dentro do seu sistema digestivo. Em esforço durante a prova, seu estômago não terá muito sangue ou energia disponível para ajudá-lo a digerir e quebrar os alimentos. Então, mesmo se você ingerir calorias suficiente para repor o que você está usando, se elas não estão de forma correta, elas irão permanecer em seu estômago, eventualmente criando uma indigestão que somente possui uma maneira de sair do estômago. E para você que teve a experiência do vômito, sabe que essa opção não é a mais desejável. Para ter certeza que suas calorias de carboidrato possuem a melhor chance possível de ir para os seus músculos que estão trabalhando, eles devem ser em forma de cadeias curtas de carboidratos... A glicose é a ideal para seus músculos. Isso possibilita a absorção sem ter que gastar muito tempo para a quebra do carboidrato. Em altos níveis de potência, seu corpo irá queimar carboidratos tão rápido quanto você pode absorvê-

los. Isso significa que mesmo o açúcar simples (Exemplo: que está na Coca-Cola) será queimado tão rápido quanto você pode obter esse em seu sistema sanguíneo. Isso é uma coisa boa, pois para quase todas as pessoas, se você está competindo em alto nível de potência, você pode ingerir o açúcar simples mesmo sem se preocupar sobre a quebra do açúcar durante o evento. Pratique ingerindo calorias vinda das bebidas esportivas e géis para ver o que funciona para seu corpo. Nem todos os produtos são criados iguais, nem nossos corpos. O que funciona para mim talvez o sufoque por horas até o final.

A regra inicial é tentar obter ao redor de 250-400 calorias / hora (dependendo do peso de cada um e sexo). Se você fizer seus treinos longos e sentir se cansado, no final deles, deve ser ao esforço e não por causa que esteve baixo em calorias – então a quantidade que você está ingerindo será basicamente o que funcionará para você na prova.

Se você terminar um treino longo e sentir se cansado e faminto ou pronto para cair, você absolutamente irá precisar ingerir mais calorias para prosseguir em sua prova. Mantenha em mente que a maioria das pessoas irão competir mais rápido do que elas treinam durante os treinos longos, o que traduz uma necessidade maior de calorias por hora do que quando treinando. Portanto se 400 calorias por hora funciona em treinamento, você talvez necessite em torno de 15-30% MAIS calorias por hora na prova. Você pode descobrir isso simplesmente por estimar o percentual aumentado na velocidade do seu ritmo de treinamento para o ritmo da prova. Então se você pedala a 32km/h em treinamento, mas irá pedalar ao redor de 35km/h



na prova, seu gasto energético será no mínimo 30% MAIS por hora em prova. Planeje para isso com sua nutrição de ingestão de prova.

IRONMAN

Agora vem o desafio de alimentação do Ironman. Nessa distância de prova, você irá passar a maior parte do seu dia nas variações cardíacas aeróbias de queima de gordura. Isso é uma coisa boa pois se você está aerobicamente eficiente, imensa proporção das calorias durante sua prova podem ir dos estoques de gordura e você não ficará dependente em ingerir imensa quantidade de carboidratos. O problema com carboidratos em Ironman (e de fato todo alimento) é que com o decorrer da prova, seu estômago trabalha menos e menos, o que significa que em geral isso torna mais e mais difícil a quebra dos carboidratos por mais simples que seja a absorção. Quando isso ocorre você pode acabar com um estômago sem funcionamento que não irá entregar nada que você ingira aos seus músculos – onde a energia é precisa. Qualquer um que já competiu em um Ironman com clima quente provavelmente passou por essa experiência. A solução superficial é fácil: ingira carboidratos que não necessitam ser quebrados para absorver. O truque aqui é que o único que se ajusta a essa conta, é a glicose. Todos outros açúcares e cadeias de carboidratos necessitam ser quebrados em formas simples ou requerem outros fatores para passar das vísceras para as pernas. O dilema é que todas bebidas esportivas e géis possuem longas cadeias de carboidratos que necessitam ser quebrados primeiro para depois para serem absorvidos.

No início da prova normalmente não há problemas. Mas ao redor de 90km no ciclismo, muitas pessoas começam a obter bloqueios no estômago. Se isso ocorrer, há

algumas coisas que você pode fazer que podem fazer a energia mover até os músculos, onde as calorias são necessitadas. No início do ciclismo, você pode ser capaz de ingerir bebidas esportivas que possuem carboidratos, gorduras e proteínas ou uma barra energética que necessita ser mastigada e digerida. Se isso não funcionar mais, tenha uma bebida esportiva que seja puro carboidrato que você goste do sabor.

Fique com essa por todo momento que funcione. Se isso começar a cair, tenha algumas glicoses em tabletes ou glicose em géis. Se você não puder encontrar isso, tenha alguns tabletes de sódio em espera. Frequentemente se você chupa um tablete de sal, o sódio ajuda ativar a secreção de ácido estomacal o qual ajuda a obter absorção novamente. Se nenhuma dessas opções estiverem disponíveis, vá atrás de alguma Coca-Cola. O fosfato na Coca-Cola age como tampão e funciona milagrosamente em situações da prova para não deixar seu estômago vazio e obter então, as calorias no sistema sanguíneo rapidamente.

De qualquer maneira, isso deve ser algo que você use para as últimas três horas de prova. A maioria das pessoas não pode sustentar seus esforços com Coca-Cola por mais que três horas. Teste antes, assim no dia da prova será natural. Teste suas bebidas nas frequências cardíacas da prova. Isso será uma experiência muito diferente do que testar parado em uma loja de conveniência onde sua frequência cardíaca já está bem mais baixa. Tentativa e erro irão dar certeza de sucesso nas provas mais para frente!

Toda sorte em seu treinamento e competições!

Mark Allen é seis vezes campeão mundial do Ironman



YOUR TRIATHLON TOUR SPECIALIST

ENDURANCE SPORTS TRAVEL HAS BEEN HELPING
ATHLETES AND FAMILIES SINCE 2002
OWNED BY KEN GLAH, 36-TIME KONA FINISHER

JOIN US FOR:

- + IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP
- + IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP
- + IRONMAN COZUMEL



Cozumel | Mexico



GOWITHEST.COM