

TRI SPORT

MAGAZINE

ÁCIDO LÁTICO

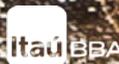
SAIBA COMO O CICLISMO
AFETA A SUA CORRIDA

BODY MIND

TRIATLETAS EXPLICAM
COMO ENCARAR
O "VENTO"

START LIST

A LISTA DOS
COMPETIDORES



IRONMAN
70.3 FORTALEZA
BRASIL

CENÁRIO

*A praia de Iracema mais uma vez recebe os triatletas para o Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza, em seu desafio inicial de 1900m de natação. Com água clara, temperatura boa e mar mexido, a navegação é fundamental para um boa performance.
Foto: @rodpix/ Tri Sport Magazine*



Itaú BBA

IRONMAN
70.3  **FORTALEZA**
BRASIL



Itaú BBA

IRONMAN
70.3  **FORTALEZA**
BRASIL

Confira a programação completa do Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza com os detalhes do percurso, infos, listagem dos competidores e dicas para sua melhor prova

PÁG 08

TRI SPORT
MAGAZINE

É SEMPRE VOCÊ vs VOCÊ



LINHA PRO ATHLETES
SABOR LARANJA COM GENGIBRE

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CARBOIDRATO EM PÓ

Contém aromatizantes. Imagem ilustrativa de sabor.

800g

LINHA PRO ATHLETES
SABOR ABACAXIZ COM

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CARBOIDRATO EM PÓ

Contém aromatizantes. Imagem ilustrativa de sabor.

800g



LINHA PRO ATHLETES
SABOR LARANJA COM GENGIBRE

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CARBOIDRATO EM GEL

Contém aromatizantes. Imagem ilustrativa de sabor.

LINHA PRO ATHLETES
SABOR ABACAXIZ COM

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CARBOIDRATO EM GEL

Contém aromatizantes. Imagem ilustrativa de sabor.

LINHA PRO ATHLETES
SABOR LARANJA COM GENGIBRE

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CARBOIDRATO EM GEL

Contém aromatizantes. Imagem ilustrativa de sabor.

LINHA PRO ATHLETES
SABOR ABACAXIZ COM

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CARBOIDRATO EM GEL

Contém aromatizantes. Imagem ilustrativa de sabor.

LINHA PRO ATHLETES

Itaú BBA

IRONMAN
FLORIANÓPOLIS BRASIL



PROBIOTICA.COM.BR



FORTALEZA

A Capital do Estado do Ceará recebe pela sétima vez os triatletas mais resistentes do circuito que vão encarar os ventos fortes e o calor nordestino, típico da região.

Esse será o 4º IRONMAN 70.3 na capital, que teve sua última edição em 2019 - por causa da Pandemia de Covid-19.

A prova é mais uma classificatória para o mundial de IRONMAN 70.3, que será realizado na Finlândia, em agosto de 2023.

Desejamos uma boa prova a todos os atletas e muita força e resiliência para encarar o desafio cearense do Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza.

Boa prova a todos!

Rodrigo Eichler
Editor Chefe, CEO

INSIDE

BRICK

A importância dos treinos de "Transição"

Por Raul Furtado

ÁCIDO

LÁTICO

Como o ciclismo afeta a sua corrida

Por Gustavo Meliski

BODY MIND

Como vencer o "vento"

Por Marcos Dantas



AS PROVAS DE TRIATHLON MAIS IMPORTANTES DO BRASIL ESTÃO NO



IRONMAN
70.3 FLORIANÓPOLIS
16/04/2023

APONTE E ESCOLHA
SEU PRÓXIMO DESAFIO!



BEM-VINDOS

A temporada 2022 está terminando e não haveria um lugar melhor para encerrarmos esse ano de retomada pós-pandemia. A capital cearense já recebeu 3 grandes eventos Circuito IRONMAN e três IRONMAN 70.3, sendo a estreia, em 2014, uma prova na distância full (3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,1 km de corrida). O percurso mais longo seguiu em 2015 e 2016, e a partir de 2017 a prova passou a integrar o calendário do Circuito IRONMAN 70.3, atraindo ainda mais participantes.

O Itaú BBA IRONMAN 70.3 Fortaleza 2022 irá contar com representantes de 22 países. Além do Brasil, que reúne a maioria do inscritos, receberemos triatletas de Bolívia, Canadá, Chile, Colômbia, Alemanha, República Dominicana, Estados Unidos, França, Grécia, Guiana Francesa, Holanda, Noruega, Peru, Porto Rico, Portugal, Paraguai, Rússia, Venezuela e África do Sul.

Para fechar com chave de ouro, durante a cerimônia de premiação da prova, vamos conhecer e homenagear os IRONMAN Warriors, atletas que participaram de todas as provas IRONMAN e IRONMAN 70.3 realizadas no nosso país. Entretanto, gostaria de aproveitar a oportunidade para parabenizar a todos os triatletas que estiveram conosco ao longo de 2022, seja em uma ou mais provas. Sabemos o quanto todos se superaram, especialmente depois de 2 anos com uma rotina totalmente irregular e atípica, exigindo ainda mais foco e a disciplina para cruzar a linha de chegada. Vocês mostraram de fato que ANYTHING IS POSSIBLE!

Um excelente final de ano. A jornada continua em 2023!

Carlos Galvão
CEO Unlimited Sports



Itaú BBA 
IRONMAN
70.3  **FORTALEZA**
BRASIL

PARCEIROS

TITLE SPONSOR



PATROCÍNIO



CO-PATROCÍNIO



APOIO



SOCOCO

TREK



indaia



ORGANIZAÇÃO



PROGRAMAÇÃO / RACE SCHEDULE

3 novembro, quinta/ thursday, november 3th

| Horário / Time | Ativ. / Activity | Local / Place |
|----------------|------------------------------------|-----------------|
| 12:00 - 17:00 | IRONMAN VILLAGE | AV. BEIRA-MAR |
| 12:00 - 17:00 | ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN | IRONMAN VILLAGE |

4 novembro, sexta/ friday, november 4th

| | | |
|---------------|--|-----------------------|
| 09:00 - 19:30 | IRONMAN VILLAGE | AV. BEIRA-MAR |
| 09:00 - 19:00 | ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN | IRONMAN VILLAGE |
| 16:00 - 17:00 | PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE O CONGRESSO / Q&A MEETING WITH RACE DIRECTORS | SAC (IRONMAN VILLAGE) |

5 novembro, sábado/ saturday, november 5th

| | | |
|---------------|--|---------------------------|
| 8H30 | IRONKIDS | AV. BEIRA-MAR |
| 09:00 - 19:30 | IRONMAN VILLAGE | AV. BEIRA-MAR |
| 09:00 - 12:00 | ENTREGA DE KITS / ATHLETE CHECK-IN | IRONMAN VILLAGE |
| 11:30 - 12:30 | PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE O CONGRESSO TÉCNICO / Q&A MEETING WITH RACE DIRECTORS | SAC (IRONMAN VILLAGE) |
| 14:00 - 18:00 | BIKE CHECK-IN | TRANSIÇÃO (AV. BEIRA-MAR) |

14:00 - 15:00
n°s 0851-1100 +
revzamentos
15:01 - 16:00
n°s 601-850

16:01 - 17:00
n°s 351-600
17:01 - 18:00
n°s 100-250

Itaú BBA

IRONMAN 70.3[®] FORTALEZA BRASIL

PROGRAMAÇÃO / RACE SCHEDULE

ENDEREÇO:

AV. BEIRA-MAR, 001120 – MEIRELES, FORTALEZA – CE

O QUE LEVAR PARA RETIRADA DO KIT?

1) DOCUMENTO OFICIAL COM FOTO

2) TERMO MÉDICO ONLINE ASSINADO

3) COMPROVANTE DE PAGAMENTO TAXA FETRIECE

TAXA DA FEDERAÇÃO DE TRIATHLON DO CE – R\$ 40,00 + TAXAS PAGUE ONLINE AQUI OU NO STAND DA FETRIECE NO IRONMAN VILLAGE.

6 novembro, domingo/ sunday, november 6th

| Horário / Time | Ativ. / Activity | Local / Place |
|----------------|---|---------------------------|
| 07:00 - 18:30 | IRONMAN VILLAGE | AV.BEIRA-MAR |
| 04:00 - 05:30 | TRANSIÇÃO ABERTA / TRANSITION OPEN | TRANSIÇÃO (AV. BEIRA-MAR) |
| 05:30 - 05:50 | LARGADA - ROLLING START | AV.BEIRA-MAR |
| 10:30 | PREMIAÇÃO TOP 3/ AWARDS | CHEGADA (AV. BEIRA-MAR) |
| 11:15 - 14:30 | BIKE CHECK-OUT | AV.BEIRA-MAR |
| 11:15 - 14:30 | ACHADOS E PERDIDOS / LOST AND FOUND | TRANSIÇÃO (AV. BEIRA-MAR) |
| 17:30 | PREMIAÇÃO AMADORES * / AGE GROUP AWARDS* | AV.BEIRA-MAR |
| 18:30 | DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS MUNDIAL / WORLD CHAMPIONSHIP SLOTS ROLL DOWN | AV.BEIRA-MAR |

1.9k

SWIM 1.900M

1 VOLTA / 1 LAP

A prova começa com a natação, em uma volta de 1,9km na Praia de Iracema, entre os espigões da João Cordeiro e Rui Barbosa.

Cada atleta terá 1 hora e 10 minutos para completar o percurso de 1.9 km da natação.

O atleta que ultrapassar este tempo para completar o percurso da natação receberá um DNF.

A Organização reserva-se o direito de retirar os atletas que excederem o tempo de corte estabelecido.

NÃO haverá staff para auxílio da retirada de roupa de borracha, sendo esta atividade inerente à competição.

A roupa de borracha deve ser colocada dentro da sacola de Transição.



Itaú BBA

IRONMAN
70.3  **FORTALEZA**
BRASIL

90k

BIKE 90KM

1 VOLTA / 1 LAP

Percurso de 1 volta de 90km, sendo uma ida de 45km e uma volta de 45km na CE-085.

Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack, no número correspondente. (Não haverá staff para o desmonte)

Apoio Mecânico durante o percurso e na transição

Cada atleta terá 05 horas para completar a natação, transição e ciclismo independentemente do horário de largada. O atleta que ultrapassar o tempo de 05 horas para completar a natação, transição e ciclismo, receberá um DNF.



Itaú BBA

IRONMAN
70.3  **FORTALEZA**
BRASIL

21K

RUN 21KM

3 VOLTAS / 3 LAPS
A corrida será realizada em 3 voltas de 7km pela Nova Avenida Beira Mar.

Haverá empulseiramento em cada volta (2 pulseiras)

Não será permitida a entrada do atleta no funil e pórtico de chegada com acompanhantes.

Tempo limite: 8 horas
Cada atleta terá 8 horas para completar todo o percurso da prova.

O atleta que exceder o tempo de 8 horas para completar a prova receberá um DNF.

Itaú BBA

IRONMAN
70.3  **FORTALEZA
BRASIL**



POLAR

Thiago Vinhal
Triatleta Profissional

polar.com/br



Itaú BBA

IRONMAN
70.3  **FORTALEZA**
BRASIL

COMPETIDORES





Itaú BBA



IRONMAN
70.3[®]  **FORTALEZA
BRASIL**

LISTAGEM DE COMPETIDORES

START LIST

COMPETIDORES



| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|-------------------------------------|------|-------|
| 978 | MARINA GUERRA COELHO | BRA | F1824 |
| 979 | NICOLE FERNANDES MELO | BRA | F1824 |
| 980 | LORENA DOS SANTOS BARBOSA | BRA | F1824 |
| 981 | MARCELLA NEVES BOCCARDO LANZ | PER | F1824 |
| 972 | LETICIA FERRI | BRA | F2529 |
| 973 | ISABELA NIEDO MARCHIORI | BRA | F2529 |
| 974 | MARIA FERNANDA MUSA | BRA | F2529 |
| 975 | MIKELLE COELHO | BRA | F2529 |
| 976 | MAYLA SOUZA DE MORAES | BRA | F2529 |
| 977 | FERNANDA PENTEADO | BRA | F2529 |
| 982 | CAMILLE ALBUQUERQUE LESSA | PER | F2529 |
| 423 | FERNANDA TUCCI | BRA | F3034 |
| 424 | CARLA DANIELLE | BRA | F3034 |
| 425 | MARIE-CHARLOTTE BONAMY | BRA | F3034 |
| 426 | ANNA BEATRIZ FLECHA DE LIMA | BRA | F3034 |
| 427 | TASSIA TAMILLES SILVA ALBUQUERQUE | BRA | F3034 |
| 428 | DOMINIQUE VLAVIANOS GUILLAUMON | PER | F3034 |
| 429 | FABIANA CREMER | BRA | F3034 |
| 430 | PAMELA LO DUCA | BRA | F3034 |
| 431 | LUCIANA VILA REAL MENDES | BRA | F3034 |
| 432 | LUANA MARTELLI | BRA | F3034 |
| 433 | ANDRESSA ALMEIDA | BRA | F3034 |
| 434 | CAMILA LEE | BRA | F3034 |
| 435 | LUDYANE BELLAS NUNES | BRA | F3034 |
| 436 | MANUELA MENEZES MIRANDA MORAES | BRA | F3034 |
| 437 | MARINA MONTEIRO CELESTINO | BRA | F3034 |
| 438 | MARIA JANEDSA SILVA CAVALCANTE | BRA | F3034 |
| 439 | MARCELA BAZANA MOREIRA DE SOUZA | BRA | F3034 |
| 440 | RAQUEL ALINE FROTA DE ACCIOLY SOUSA | BRA | F3034 |
| 441 | MERCEDES SALINAS | BRA | F3034 |
| 442 | VANESSA MELO OLIVEIRA | BRA | F3034 |
| 997 | RAYSSA COELHO CALDAS | BRA | F3034 |
| 443 | CAROLINA QUEIROZ DE OLIVEIRA SOUZA | BRA | F3539 |
| 444 | LAYANE CARLA PRIORE CARNEIRO | BRA | F3539 |
| 445 | PAULA CHRISTINY LIMA DA SILVA | BRA | F3539 |
| 446 | PATRICIA BASTOS LUZ | BRA | F3539 |
| 447 | CAROLINA MILITÃO | BRA | F3539 |
| 448 | CAMILA CAVALCANTE | BRA | F3539 |
| 449 | LUANA SAMPAIO DOS SANTOS FREITAS | BRA | F3539 |
| 450 | MANUELA L MACHADO | BRA | F3539 |
| 451 | NATALIA FERREIRA RABELLO FERNANDES | BRA | F3539 |
| 452 | KARINE XIMENES MONTEIRO | BRA | F3539 |
| 453 | DEBORA LIVIA FERNANDES DIAS | BRA | F3539 |
| 454 | RENATA VALE CAVALCANTE | BRA | F3539 |
| 455 | THAISE VIAN | BRA | F3539 |
| 456 | PRISCILA CARDOSO MENDES BARRETO | BRA | F3539 |
| 457 | MARCELA CAMPOS DAVILA MOULIN | BRA | F3539 |
| 458 | KAROLINE ARAUJO | BRA | F3539 |
| 459 | TICIANA THOMAZ VICTOR SOBREIRA | BRA | F3539 |
| 460 | THIANNY ABADIA | BRA | F3539 |
| 461 | CAROLINA CARVALHO | BRA | F3539 |
| 462 | RISELLE MANUELA SIQUEIRA R | BRA | F3539 |
| 463 | SHEYLLA HELENUHYTH OLIVEIRA | BRA | F3539 |
| 464 | RAQUEL VILANOVA C CANDIDO | BRA | F3539 |
| 465 | JULIANA FERNANDES PEREIRA | BRA | F3539 |
| 466 | ADRIANA FERNANDES PEREIRA | PER | F3539 |
| 467 | THAIS HELENA IJANO MARTINS QUEIROZ | BRA | F3539 |
| 468 | ELISA MIRANDA | BRA | F3539 |
| 469 | GIOVANINA CHIRIONE | BRA | F3539 |
| 470 | KATHIELLE NUNES BESERRA | BRA | F3539 |
| 983 | NATHALIA PINHEIRO | BRA | F3539 |
| 1007 | KARINE CONRADO BEZERRA | BRA | F3539 |
| 1013 | PATRICIA MENDES FRANCO | BRA | F3539 |
| 472 | SHEILA RAQUEL DE MORAES LIMA | COL | F4044 |
| 474 | ERIKA COSTA | BRA | F4044 |

| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|--------------------------------------|------|-------|
| 475 | JULIA ROCHA CAFFARO | BRA | F4044 |
| 476 | CAROLINA LEITE | BRA | F4044 |
| 477 | RENATA CORDEIRO TEIXEIRA | BRA | F4044 |
| 478 | VANESSA ARAUJO DE MEDEIROS | BRA | F4044 |
| 479 | THAYSE PACELLY BRANDAO DE ARAUJO | BRA | F4044 |
| 480 | MARCIA SILVA DE OLIVEIRA | BRA | F4044 |
| 481 | ALICIANE DE MAGALHAES LIRA | BRA | F4044 |
| 482 | DANIELE PRADO SANTOS | BRA | F4044 |
| 483 | Danielle Diógenes | BRA | F4044 |
| 484 | AURORA PINHEIRO DO VALE | BRA | F4044 |
| 485 | ANA JANAINA ALCANTARA MACEDO G | BRA | F4044 |
| 486 | DANIELLE SARTORIO NICO | BRA | F4044 |
| 487 | MARINA MAGALHAES MIRANDA | BRA | F4044 |
| 488 | MARIA DA CONCEICAO RODRIGUES | BRA | F4044 |
| 489 | CARLA KERR PONTES KERR PONTES | BRA | F4044 |
| 490 | MARYORIE MONTERO BUSTAMANTE | BRA | F4044 |
| 491 | DANIELLE CRISTINA PONTES DE OLIVEIRA | BRA | F4044 |
| 492 | GENTIL LUIZA DE SOUZA CALIXTO | BRA | F4044 |
| 987 | PATRICIA LOBO | BRA | F4044 |
| 988 | MÔNICA SIMÕES RODRIGUES | BRA | F4044 |
| 1004 | CAMILA MARTINS VIANA DIAS | BRA | F4044 |
| 1024 | CRISTIANE LOPES | BRA | F4044 |
| 493 | SILVIA REGINA MION MITSUHASHI | BRA | F4549 |
| 494 | MARIA CLARA CUNHA TORQUATO | BRA | F4549 |
| 495 | VERÔNICA OLIVEIRA MENEZES | BRA | F4549 |
| 496 | TANIA VISCONDI | BRA | F4549 |
| 497 | ANA GABRIELA DUARTE TRINDADE | BRA | F4549 |
| 498 | LISELENE DE ABREU BORGES | BRA | F4549 |
| 771 | IRENISE BARROS ARAUJO | BRA | F4549 |
| 772 | CRISTIANNE VIANA DE CARVALHO | BRA | F4549 |
| 773 | ROCHELLE CORREIA PEREGRINO | BRA | F4549 |
| 774 | ANA PAULA PARENTE | BRA | F4549 |
| 775 | TATIANA TROVO | BRA | F4549 |
| 776 | GINA MOURA | BRA | F4549 |
| 777 | ADRIANE BARROSO PINA MARQUES | BRA | F4549 |
| 778 | CARLA REGINA DELVECHIO ALVES PINTO | BRA | F4549 |
| 779 | TASSIANA BOTELHO OLIVEIRA | BRA | F4549 |
| 780 | MARIA CLAUDIA LYRA DE SOUZA | COL | F4549 |
| 781 | DANIELLE LOPES DA SILVA | PER | F4549 |
| 782 | THELMA FILIPOVITCH | BRA | F4549 |
| 783 | MARCIA MARTINS | BRA | F4549 |
| 784 | VANESSA SILVA DE OLIVEIRA | BRA | F4549 |
| 992 | MICHELLE DE BORBA PONTES | BRA | F4549 |
| 1002 | RENATA MARIA ROCHA CARVALHO | BRA | F4549 |
| 1021 | CLAUDIA HELENA DUMONT | BRA | F4549 |
| 785 | GRACIEMA BERTOLETTI | BRA | F5054 |
| 786 | ADRIANA MARIA GENIOLI | BRA | F5054 |
| 787 | ALESSANDRA ARRUDA MAGALHAES | BRA | F5054 |
| 788 | JACQUELINE FONTORA | BRA | F5054 |
| 789 | MONICA KNEIP | BRA | F5054 |
| 790 | Ana Paula Jereissati Braga | BRA | F5054 |
| 791 | LORENA TEIXEIRA DIAS | BRA | F6064 |
| 792 | MARCILIA MARIA DE LIMA CHAVES | BRA | F6064 |
| 793 | WILLIAN ALVES PEREIRA | BRA | M1824 |
| 794 | LEONARDO CESAR DOS SANTOS SILVA | BRA | M1824 |
| 795 | GUILHERME MATHEUS DOS SANTOS | BRA | M1824 |
| 796 | GABRIEL FELICIANO GONCALVES | BRA | M1824 |
| 797 | HENRIQUE PARIZOTTO | BRA | M1824 |
| 798 | RAINER SIMAS LOPES | BRA | M1824 |
| 799 | VITOR GRANDO ELLER | BRA | M1824 |
| 800 | RAMON XIMENES MATEUS | BRA | M1824 |
| 801 | GABRIEL ROCHA DE SOUZA | BRA | M1824 |
| 802 | LEANDRO MENEZES | BRA | M1824 |
| 803 | DAVID HALABAN | BRA | M1824 |
| 804 | FERNANDO TALYSSON CORDEIRO DE LIMA | BRA | M1824 |

| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. | Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|--------------------------------------|------|-------|-----|------------------------------------|------|-------|
| 805 | KAIQUE FERREIRA | BRA | M1824 | 871 | EDUARDO DE ALENCAR ARARIPE DINIZ | BRA | M2529 |
| 806 | MATEUS SOARES | BRA | M1824 | 872 | RANNIERY CAMILO SILVA DAMACIANO | BRA | M2529 |
| 807 | JHONATHAN GONÇALVES DE CASTRO | BRA | M1824 | 873 | MARCELO FENERICH | BRA | M2529 |
| 808 | ANTONIO HENRIQUE MAUES ALVES | CAN | M1824 | 874 | DAVI MAGALHAES FROTA | BRA | M2529 |
| 809 | RICARDO ADRIANO DE CARVALHO FILHO | BRA | M1824 | 875 | ADAMS ALCANTARA LIMA | BRA | M2529 |
| 811 | JOAO MAGNO NASCIMENTO FERREIRA | BRA | M1824 | 877 | DANILO DOS SANTOS LIMA | BRA | M2529 |
| 812 | HARYSSON RODRIGUES GOMES | BRA | M1824 | 989 | DAVI PEIXOTO DE ALENCAR SOARES | BRA | M2529 |
| 813 | RIVALDO SENA | BRA | M1824 | 991 | LUCAS CANTAL DE SOUZA LIMA | BRA | M2529 |
| 814 | ENIO GURGEL DE VASCONCELOS | BRA | M1824 | 999 | LUCAS MATHEUS ELOI DE ALMEIDA | BRA | M2529 |
| 815 | HENRIQUE LIRA SOTOLANI | BRA | M1824 | 101 | PEDRO HENRIQUE MAYRINK SOARES | BRA | M3034 |
| 816 | MATHEUS YURE DE PAIVA LOPES | PER | M1824 | 102 | BRENO RESENDE | BRA | M3034 |
| 817 | MATHEUS TEIXEIRA FILHO | BRA | M1824 | 103 | LUCAS FIRMINO FACANHA | BRA | M3034 |
| 985 | RICHARDSON PERICLES SOUSA DA SILVA | BRA | M1824 | 104 | DANIEL TEIXEIRA DE ALENCAR | BRA | M3034 |
| 1001 | GUSTAVO MALAFAIA RIEGERT | BRA | M1824 | 105 | RAFAEL BELLIZIA AMARAL | BRA | M3034 |
| 818 | SHAYRON LEIVE DE ASSIS DOS SANTOS | BRA | M2529 | 106 | HUGO VINÍCIUS WERLANG | BRA | M3034 |
| 819 | JULIO GABRIEL GERMANO | BRA | M2529 | 107 | SERGIO BOGADO | BRA | M3034 |
| 820 | RAPHAEL FERNANDO LIMA GUEDES | BRA | M2529 | 108 | ARTHUR SANTORO FAGUNDES | BRA | M3034 |
| 821 | AUGUSTO MONTEIRO NOBRE AMANÇO | BRA | M2529 | 109 | AFONSO LEONE IGNACIO | BRA | M3034 |
| 822 | GUILHERME MORATO DE MENEZES | BRA | M2529 | 110 | MATHEUS TEIXEIRA MAIA | BRA | M3034 |
| 823 | VITOR VIGANO OLIVEIRA | BRA | M2529 | 111 | LUCAS KLAINBERG MENDONÇA AMARO | BRA | M3034 |
| 824 | ALLEF HERMESON DO CARMO | BRA | M2529 | 112 | ARTHUR SPIRANDELLI PEDREIRA | BRA | M3034 |
| 825 | CHRISTIAN TEIXEIRA FILHO | BRA | M2529 | 113 | ANDRES HERNANDEZ | BRA | M3034 |
| 827 | FERNANDO ALVES MACIEL | BRA | M2529 | 114 | DIRLEY DE SOUZA MELO | BRA | M3034 |
| 828 | RONALDO RIBEIRO LOBO FILHO | BRA | M2529 | 115 | MATHEUS FEIJO BEZERRA | BRA | M3034 |
| 829 | BRUNO TIAGO PEREIRA DA SILVA DE LIMA | BRA | M2529 | 116 | FELIPE ALBERTO BASTOS SIAUDZIONIS | BRA | M3034 |
| 830 | RODRIGO SILVEIRINHA CORREA FILHO | BRA | M2529 | 117 | FELIPE DA SILVA FERREIRA | BRA | M3034 |
| 831 | GONCALO SOUTO DIOGO JUNIOR | BRA | M2529 | 118 | RAMON MONTEIRO FERREIRA | BRA | M3034 |
| 832 | ALEX PRUDÊNCIO DE OLIVEIRA | BRA | M2529 | 119 | GABRIEL PICAÑO BROWNE DE OLIVEIRA | BRA | M3034 |
| 833 | HENRIQUE VEIGA ROLIM | BRA | M2529 | 120 | YOHANSONN LUCAS DE SOUZA FILGUEIRA | BRA | M3034 |
| 834 | FRANCISCO ANTUNES DE MORAES NETO | BRA | M2529 | 121 | HENRIQUE MANOEL FALCAO | BRA | M3034 |
| 835 | ELIGIO BRENDO FERREIRA TELECIRO | BRA | M2529 | 122 | JONNATHAN DIEGO GOMES GONCALVES | BRA | M3034 |
| 836 | CARLOS ROBERTO MATIAS DA COSTA FILHO | BRA | M2529 | 123 | GABRIEL MAGALHAES TEIXEIRA FEIJAO | BRA | M3034 |
| 837 | LEONARDO MELGAR | BRA | M2529 | 124 | JORGE HENRIQUE DE OLIVEIRA | BRA | M3034 |
| 838 | LEONARDO COELHO RAMALHO TEIXEIRA | BRA | M2529 | 125 | RICARDO TEIXEIRA | BRA | M3034 |
| 839 | FELIPE CAMURÇA | BRA | M2529 | 126 | JOSE FRANCISCO MARTINS SOUZA | BRA | M3034 |
| 840 | RAMON COLARES | BRA | M2529 | 127 | FABIO DUARTE LOPES MARTINS | BRA | M3034 |
| 841 | HUGO RODRIGUES BARBACHAN | BRA | M2529 | 128 | JUAN CARLOS PELLEGRINI BENITEZ | BRA | M3034 |
| 842 | DARLEISON RODRIGUES BARRÓS FILHO | BRA | M2529 | 129 | PEDRO DOS SANTOS BENTO | BRA | M3034 |
| 843 | MATEUS FAUSTINO DA SILVA | BRA | M2529 | 130 | RODRIGO DE GEUS CERVI | BRA | M3034 |
| 844 | PEDRO AFFONSO CAMPOS ALVES | BRA | M2529 | 131 | PABLO MARTIN BELOOUI MODERNEI | BRA | M3034 |
| 845 | JORDAO DA SILVA NOGUEIRA | BRA | M2529 | 132 | GABRIEL DE MORAES PINHEIRO | BRA | M3034 |
| 846 | WAYDSON RABELO | BRA | M2529 | 133 | PAULO IFRAN | BRA | M3034 |
| 847 | MARTINHO ALVES DO NASCIMENTO NETO | BRA | M2529 | 134 | SAMUEL DODT FARIAS | BRA | M3034 |
| 848 | JULIO CESAR SANTIAGO ESTRADA | BRA | M2529 | 135 | ADOLPHO CEZAR MOREIRA SOARES | BRA | M3034 |
| 849 | GIOVANNI HOLZ PEREZ | BRA | M2529 | 136 | EDUAN MAGANHOTTO GUERIOS | BRA | M3034 |
| 850 | VICTOR HUGO RAMOS REIS | BRA | M2529 | 137 | LESLIE FELIX DE SOUZA | BRA | M3034 |
| 851 | DAVI PRADO HAGUETTE | BRA | M2529 | 138 | JHONATAN SILVEIRA BATISTA | BRA | M3034 |
| 852 | CAIO GIFFONI FERREIRA GOMES | BRA | M2529 | 139 | MARCELO VITOR | BRA | M3034 |
| 853 | LUCAS ANDRADE CABRAL | BRA | M2529 | 140 | HUDSON SOUZA SOBRINHO | BRA | M3034 |
| 854 | VICTOR AUGUSTO GIBERTONI | BRA | M2529 | 141 | IVAN ANDRES SEPULVEDA PARRA | BRA | M3034 |
| 855 | ANTONIO MARCONATO | BRA | M2529 | 142 | VINICIUS BERGSTROM | BRA | M3034 |
| 856 | EDUARDO ANDREAZZA | BRA | M2529 | 143 | FELLIPE FERNANDES | BRA | M3034 |
| 857 | LUIS FELIPE SOUSA MIRANDA | BRA | M2529 | 144 | ALVARO MOREIRA DE LIMA JUNIOR | BRA | M3034 |
| 858 | LAFAYETTE BONIFACIO AMARAL | BRA | M2529 | 145 | RODRIGO GONCALVES VIDOLIN | BRA | M3034 |
| 859 | RAFAEL FERRER BRANDAO | BRA | M2529 | 146 | PHILLIP GALDINO DA SILVA | BRA | M3034 |
| 860 | RAMON BEZERRA DA SILVA | BRA | M2529 | 147 | FELIPE AUGUSTO RIBEIRO VIANA | BRA | M3034 |
| 861 | LUCIO JOSE GUIDOLIN | BRA | M2529 | 148 | FLAVIO DA SILVA QUEIROGA | BRA | M3034 |
| 862 | BRUNO NASCIMENTO DELGADO | BRA | M2529 | 149 | STEVEN PAEZ | BRA | M3034 |
| 863 | PAULO VICTOR CAMPOS PEDROSO | BRA | M2529 | 150 | JADSON WILLYAMS DIAS DO ROSÁRIO | BRA | M3034 |
| 864 | CAIO CARDOZO GOMES FERREIRA | BRA | M2529 | 151 | JULIANO GUARNIERI | BRA | M3034 |
| 865 | MATEUS LUCAS DE NORONHA | BRA | M2529 | 152 | THIAGO CAMPOS BARREIROS | BRA | M3034 |
| 866 | HAROLDO VEIGA ROLIM | BRA | M2529 | 153 | LUCAS REIS MACIEL DUARTE | BRA | M3034 |
| 868 | EDUARDO BENZECRY | BRA | M2529 | 154 | LUIZ PAULO LOPES CRUZ | BRA | M3034 |
| 869 | VICTOR RICCIARELLI | BRA | M2529 | 155 | RAPHAEL HENRIQUE FARIAS BRASIL | BRA | M3034 |
| 870 | CARLOS GIOVANNY RIVAS DUGARTE | BRA | M2529 | 156 | RODRIGO JOSÉ ANDRADE NUNES | PRY | M3034 |

COMPETIDORES



| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. | Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|-----------------------------------|------|-------|-----|-------------------------------------|------|-------|
| 157 | CAIO CESAR VASCONCELOS MARQUES | BRA | M3034 | 219 | BRUNO HENRIQUE DA FONSECA | BRA | M3539 |
| 158 | ANDRE BRANDAO | BRA | M3034 | 220 | KELL PAMPLONA SEABRA SANTOS | BRA | M3539 |
| 159 | RAFAEL GOMES OLIVEIRA | BRA | M3034 | 221 | JEFFERSON GUSTAVO ROSETTO | BRA | M3539 |
| 160 | PEDRO ROLLA CONSTANT SEREJO | BRA | M3034 | 222 | HILDNEY BRIZZI | BRA | M3539 |
| 162 | DIMAR E BARCELOS JUNIOR | BRA | M3034 | 223 | ANDERSON TEIXEIRA | BRA | M3539 |
| 163 | JOSE MENDES DE OLIVEIRA JUNIOR | BRA | M3034 | 224 | JOAO GUILHERME CAVALCANTI | BRA | M3539 |
| 164 | ANTONIO CARLOS FERREIRA TAVARES | BRA | M3034 | 225 | JAVIER CREMER | BRA | M3539 |
| 165 | TIAGO ANDRÉ PEREZ DA SILVA | BRA | M3034 | 226 | EDUARDO DUARTE MOURA LOPES | BRA | M3539 |
| 166 | JOSÉ AUGUSTO DE OLIVEIRA BAZANELI | BRA | M3034 | 227 | EMMERSON FERREIRA PONTES | BRA | M3539 |
| 167 | RAFAEL DOS REIS RANGEL | BRA | M3034 | 228 | MARDEN CÉSAR SILVA NOGUEIRA | BRA | M3539 |
| 168 | FRANCISCO MARIANO DE SOUSA JUNIOR | BRA | M3034 | 229 | DIEYSON BRITO FERNANDES | BRA | M3539 |
| 169 | RICARDO WERLANG | BRA | M3034 | 230 | ERICK HELTON LIMA FONTENELE | BRA | M3539 |
| 170 | CAIO PONTES | BRA | M3034 | 231 | LUIZ BEATRICE | BRA | M3539 |
| 171 | LUIZ PAULO NOBRE LOPES | BRA | M3034 | 232 | EDUARDO LIMA SILVA | BRA | M3539 |
| 172 | VITOR RUFINO VERISSIMO | BRA | M3034 | 233 | BRUNO FIGUEIRA DE SOUZA | BOL | M3539 |
| 173 | FELIPE LOPES FRANCA | BRA | M3034 | 234 | MOISÉS SANTOS BOAIS | BRA | M3539 |
| 174 | TIAGO MARQUES DO NASCIMENTO | BRA | M3034 | 235 | MARCONE DA SILVA MILITINO | BRA | M3539 |
| 175 | VALDEMAR FILHO | BRA | M3034 | 236 | ALISSON DA SILVA LIMA | BRA | M3539 |
| 176 | LENO DA COSTA ALVES | BRA | M3034 | 237 | VAGNER RODRIGUES DOS SANTOS JUNIOR | BRA | M3539 |
| 177 | BRUNO SALDANHA | BRA | M3034 | 238 | FRANK WILLIAM DE PAIVA LOPES | BRA | M3539 |
| 178 | THOMAS TADEU CAMPOS DE SOUZA | BRA | M3034 | 239 | FABIO GAVIOLI CORREIA | BRA | M3539 |
| 179 | BRUNO MAZETTO DE ARRUDA | BRA | M3034 | 240 | THIAGO DA SILVA MONTANHA | BRA | M3539 |
| 180 | GABRIEL GIOVANEY CARDOSO | BRA | M3034 | 241 | GILAD J SALOMON | BRA | M3539 |
| 181 | ITALO MELO DANTAS | BRA | M3034 | 242 | EVANDRO LUIZ CRUZ SANTOS | KOR | M3539 |
| 182 | EDUARDO BARONE GUIDA | BRA | M3034 | 243 | RONALDO PACIFICO XAVIER DA SILVA | BRA | M3539 |
| 183 | LUCAS CARVALHO PERES | BRA | M3034 | 244 | BRUNO ORDONHO ARAUJO | BRA | M3539 |
| 184 | LEANDRO DORNELLAS | BRA | M3034 | 245 | PAULO RENAN CRUZ | BRA | M3539 |
| 185 | ANTONIO CESAR LUCENA | BRA | M3034 | 246 | MARCUS VINICIUS | BRA | M3539 |
| 186 | EDVALDO RAMALLI | BRA | M3034 | 247 | ANDRE VYANN RAMALHO | BRA | M3539 |
| 187 | DIOGO NOGUEIRA | BRA | M3034 | 248 | JULIO BRUNET ROCHA | BRA | M3539 |
| 188 | BENJAMIM BENICIO DE SALES PINTO | BRA | M3034 | 249 | JULIAN FELIPE CUELLAR POVEDA | BRA | M3539 |
| 189 | LUCAS DE SOUSA GUERRA | BRA | M3034 | 250 | IGOR FREITAS DE LUCENA | ARG | M3539 |
| 190 | DJALMA PEDRO SOBRAL ALMEIDA | BRA | M3034 | 251 | TIAGO HENRIQUE DA SILVA LEITE | BRA | M3539 |
| 191 | FRANCISCO RICARDO SPINA | BRA | M3034 | 252 | SAULO RODRIGUES DE PAULA LANA | BRA | M3539 |
| 192 | MARCUS VINICIUS PINHEIRO BARBOSA | BRA | M3034 | 253 | CLEITON TIBURCIO | BRA | M3539 |
| 193 | EDWIN JUN YAMAGUCHI | BRA | M3034 | 255 | LUIZ GUSTAVO ANDRADE RABELO | BRA | M3539 |
| 194 | DIEGO DE ALENCAR DALCOLLI | BRA | M3034 | 256 | LUCAS RODRIGUES REIS | BRA | M3539 |
| 195 | ANDERSON PINHEIRO | BRA | M3034 | 257 | FELIPE RANE MARTINS FELICIANO | BRA | M3539 |
| 196 | ARNALDO TOMÉ DE SOUZA SANTOS | BRA | M3034 | 258 | RICARDO ARRUDA | BRA | M3539 |
| 197 | DAVI XIMENES | BRA | M3034 | 259 | MAX PIERRE FERNANDES FERREIRA | BRA | M3539 |
| 198 | FERNANDO RIBEIRO | BRA | M3034 | 260 | ANDRE PARENTE COELHO | BRA | M3539 |
| 200 | BRUNO FRANCO RODRIGUES | BRA | M3034 | 261 | LUCAS NERI DE ALMEIDA | BRA | M3539 |
| 201 | ALAN RODRIGUES | BRA | M3034 | 262 | PAULO JOSE SILVERIO DE SOUSA | BRA | M3539 |
| 202 | ERASMO BARBOSA MENDONÇA FILHO | BRA | M3034 | 263 | LUIZ CARLOS TREVIA MORAIS | BRA | M3539 |
| 203 | DUARTE TIRAPICOS | BRA | M3034 | 264 | ANTONIO ROBSON COSTA DA SILVA | BRA | M3539 |
| 204 | CAIO CEZAR CARDOSO DA SILVA | BRA | M3034 | 265 | GUSTAVO ALBUQUERQUE | BRA | M3539 |
| 205 | ANDERSON ARAUJO GUEDES | BRA | M3034 | 266 | APOLO SCHERER ALBUQUERQUE FILHO | BRA | M3539 |
| 206 | GREGORY BOEHM | BRA | M3034 | 267 | CRISTIAN MONTEIRO MACEDO | BRA | M3539 |
| 207 | LEONAM MENDES | BRA | M3034 | 268 | RAFAEL ARAUJO DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 520 | EVILASIO OLIVEIRA NASCIMENTO | BRA | M3034 | 269 | EDYMAX APARECIDO | BRA | M3539 |
| 616 | Anderson Franklin Luz Silva | BRA | M3034 | 270 | THIAGO LOIOLA PARENTE | BRA | M3539 |
| 994 | JOÃO MARTINS GALVÃO | BRA | M3034 | 271 | GABRIEL DOS SANTOS GONCALVES | BRA | M3539 |
| 1009 | FELIPE VERAS BARROSO | BRA | M3034 | 272 | PAULO VINICIUS CREMA MARTINHO | BRA | M3539 |
| 1016 | EDIGLER DOMINGOS DE SOUSA | BRA | M3034 | 273 | LINCOLN MOURA DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 208 | THIAGO DIOGO DA SILVA | BRA | M3539 | 274 | VINICIUS CEPIL COELHO | BRA | M3539 |
| 209 | BRUNO SILVEIRA ARRUDA AGUILERA | BRA | M3539 | 275 | FRANCISCO CARLOS CAVALCANTE | BRA | M3539 |
| 210 | PEDRO HENRIQUE PEDROSA | BRA | M3539 | 276 | SIDNEI TORRES VIEIRA JUNIOR | BRA | M3539 |
| 211 | GERALD ALEX FERREIRA DE SÁ | BRA | M3539 | 277 | JOAO WILSON TORRES DE FREITAS FILHO | BRA | M3539 |
| 212 | JONATHA MARCEL BOLZAN | BRA | M3539 | 278 | RÔMULO DO CARMO NASCIMENTO | BRA | M3539 |
| 213 | CARLOS GUSTAVO DE SOUSA | BRA | M3539 | 279 | ADEMILDO VIEGAS | BRA | M3539 |
| 214 | FELIPE CARVALHO MARTINS | BRA | M3539 | 280 | RAFAEL TRISTAO | BRA | M3539 |
| 215 | THIAGO DE CARVALHO VERAS DATO | BRA | M3539 | 281 | JUAN ALVES TEIXEIRA | BRA | M3539 |
| 216 | ANTONIO JAIME DA SILVA DE MORAES | BRA | M3539 | 282 | MARCUS VINICIUS FERNANDES | BRA | M3539 |
| 217 | JOAO FILIPE DE SOUSA NOBREGA | BRA | M3539 | 283 | DIEGO BARROSO DE ALBUQUERQUE | BRA | M3539 |
| 218 | CESAR AUGUSTO DE REZENDE | BRA | M3539 | 284 | VITOR HUGO QUEIROZ DA COSTA | BRA | M3539 |

| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. | Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|-----|------------------------------------|------|-------|-----|------------------------------------|------|-------|
| 285 | ALEXANDRE DE OLIVEIRA LAVAREDA | BRA | M3539 | 350 | EDUARDO MITRE | BRA | M3539 |
| 286 | HENRIQUE DE ARAUJO MARTINS | BRA | M3539 | 351 | ROMILDO JR | BRA | M3539 |
| 287 | JOSE GUSTAVO RAMOS ULLOA | BRA | M3539 | 352 | BRUNO CHACON BRANDAO | BRA | M3539 |
| 288 | PEDRO HENRIQUE GARCIA BENEVIDES | BRA | M3539 | 353 | MARVYSON DARLEY | BRA | M3539 |
| 289 | JOAO VITOR DE OLIVEIRA MORAES | BRA | M3539 | 354 | THIAGO MOHANA | BRA | M3539 |
| 290 | RENATO GOMINHO | BRA | M3539 | 355 | ANTONIO JOSE BARROCO DE PAULA | BRA | M3539 |
| 291 | JOSE ADALBERTO MOURA CORDEIRO | BRA | M3539 | 356 | ANDRÉ DIAS DE SOUSA | BRA | M3539 |
| 292 | MAURO CESAR RAMALHO CUNHA | BRA | M3539 | 357 | ALDENIR BERNARDO | BRA | M3539 |
| 293 | NELSON TADEU DOS SANTOS JUNIOR | BRA | M3539 | 358 | FABRICIO SOUZA GOMES | BRA | M3539 |
| 294 | DAVID VILAR LESSA DE SOUSA | BRA | M3539 | 359 | MARCIO COELHO ROCHA FILHO | BRA | M3539 |
| 295 | MURILO BREDARIOL | BRA | M3539 | 360 | RAFAEL MONTEIRO DIAS | BRA | M3539 |
| 296 | DANIEL QUINTANA | BRA | M3539 | 361 | RAPHAEL FAGNANI SANCHEZ MOLINA | BRA | M3539 |
| 297 | DANIEL AUGUSTO TEIXEIRA DE MIRANDA | BRA | M3539 | 362 | EMANUEL CORDEIRO | BRA | M3539 |
| 298 | JOAO CLAUDIO QUARESMA DE MORAIS | BRA | M3539 | 363 | FRANCISCO JOSE MARTINS SOUSA | BRA | M3539 |
| 299 | FRANCISCO JOSE BARDAWIL FILHO | BRA | M3539 | 364 | WILLIAN CRUZ DO NASCIMENTO PEREIRA | BRA | M3539 |
| 300 | SIDNEY ALEXANDRE CARDOSO PEREIRA | BRA | M3539 | 365 | JOAO CARLOS KRUSCHEWSKY LEAHY | BRA | M3539 |
| 301 | JOÃO PAULO LACERDA OLIVEIRA | BRA | M3539 | 366 | WALLACE MARCELINO DIAS DE ARAUJO | BRA | M3539 |
| 302 | ALBERTO LANNIG OLIVEIRA | BRA | M3539 | 367 | THIAGO OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 303 | ROBERTO ROBERTO SANTOS FERREIRA | BRA | M3539 | 368 | VITOR DIAS SOUZA GIRAÓ | BRA | M3539 |
| 304 | FÁBIO CAVALCANTE DE SOUZA | BRA | M3539 | 369 | PAULO ROBERTO RODRIGUES | BRA | M3539 |
| 305 | LUCAS BONIFACIO GURGEL | BRA | M3539 | 370 | AYLTON QUINTELA ABREU FILHO | BRA | M3539 |
| 306 | VICENTE OURIQUE DE CARVALHO | BRA | M3539 | 371 | RODOLFO ALVES DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 307 | KARINE MACEDO MATHIAS | BRA | M3539 | 372 | THIAGO MAPURUNGA BENEVIDES | URY | M3539 |
| 308 | ANDRE LUIZ ALVES MELO | BRA | M3539 | 373 | RODRIGO LOBO | BRA | M3539 |
| 309 | DANIEL MOULIN | BRA | M3539 | 374 | THIAGO ROBERTO RAMOS PINTO | BRA | M3539 |
| 310 | ROMULO CAVALCANTI LIMA JUNIOR | BRA | M3539 | 375 | RICHARD DIOGO ROCHA DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 311 | CAIO SANTOS | BRA | M3539 | 376 | FELIPE GUEDES | BRA | M3539 |
| 312 | TIAGO DE MELO TAVARES | BRA | M3539 | 377 | BRUNO HENRIQUE DE PAULA GOIS | BRA | M3539 |
| 313 | VINICIUS NOGUEIRA DE SIQUEIRA | PER | M3539 | 378 | FELIPE GEMESIO LEMOS | BRA | M3539 |
| 314 | SILAS MAGALHAES CRUZ | BRA | M3539 | 379 | ARISTENIO MONTEIRO | BRA | M3539 |
| 315 | FLAVIO FERRARI | BRA | M3539 | 380 | CARLOS EDUARDO COELHO DE SOUSA | BRA | M3539 |
| 316 | ALANO WEDNEY CECILIO DA FONSECA | BRA | M3539 | 381 | DIEGO LOMONAGO | BRA | M3539 |
| 317 | ALEXANDER SOKOLOV | BRA | M3539 | 382 | DANILO LOPES GUIMARAES DA SILVA | BRA | M3539 |
| 318 | AFONSO AFRANIO DA SILVA JUNIOR | BRA | M3539 | 383 | BRENO NASCIMENTO | BRA | M3539 |
| 319 | RODOLFO FERREIRA LEANDRO | BRA | M3539 | 384 | EDUARDO SEBASTIAN PINHEIRO | BRA | M3539 |
| 320 | RENAN ROCHA MEMORIA | BRA | M3539 | 385 | RODRIGO NERY ANDREOLLI | BRA | M3539 |
| 321 | EDUARDO SERGIO LIMA | COL | M3539 | 386 | TIAGO NOBRE MAIA | BRA | M3539 |
| 322 | THIAGO RODRIGUES DA SILVA | BRA | M3539 | 387 | RAFAEL ZETEHAKU ARAUJO | BRA | M3539 |
| 323 | ANDRÉ ERIKSSÉN | BRA | M3539 | 388 | FELIPE BARROSO ISTAMATI | BRA | M3539 |
| 324 | FABRINI PEIXOTO CARVALHO | BRA | M3539 | 389 | JOSE DOS REIS LUZ JUNIOR | BRA | M3539 |
| 325 | ALEX MACULUS | BRA | M3539 | 391 | BRUNO LESSA | BRA | M3539 |
| 326 | GABRIEL FONSECA VIANA SANTOS | BRA | M3539 | 392 | BRENER BELOZI | BRA | M3539 |
| 327 | NELSON LAVERDE CUBILLOS | BRA | M3539 | 393 | EMANUEL CAPISTRANO COSTA JUNIOR | BRA | M3539 |
| 328 | NAIRTON JORGE NETO | BRA | M3539 | 394 | ANDRE ROTONDO PEDRIALI | BRA | M3539 |
| 329 | MATHEUS HENRIQUE ALVES DE MACEDO | BRA | M3539 | 395 | LEANDRO DA SILVA PINHEIRO | BRA | M3539 |
| 330 | HUDSON MACHADO SOARES | BRA | M3539 | 396 | FELIPE DE ARAUJO SANTOS | BRA | M3539 |
| 331 | WILSON CESAR BARBOSA | BRA | M3539 | 397 | RENATO LIMA MARTINS | BRA | M3539 |
| 332 | JOÃO PIMENTA | BRA | M3539 | 398 | DIOGO GAMA | BRA | M3539 |
| 333 | R CAVENATTI | BRA | M3539 | 399 | LEANDRO CORREIA SANTOS DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 334 | ULISSIS ROMERO TEIXEIRA TORQUATO | BRA | M3539 | 400 | HERBET TARDELLI DA SILVA SANTOS | BRA | M3539 |
| 335 | RICARDO TOLEDO | BRA | M3539 | 401 | DANILO JOSÉ SANTOS DE LUCENA LIMA | BRA | M3539 |
| 336 | BRUNNO VINICIUS PINHEIRO BAPTISTA | BRA | M3539 | 402 | WESKLEI DOURADO TEOFILO | PER | M3539 |
| 337 | DIEGO CONCEIÇÃO PASSOS | BRA | M3539 | 403 | LUIS GUILHERME MONTEIRO | BRA | M3539 |
| 338 | RODRIGO PEREIRA | BRA | M3539 | 404 | EURO LUIS AUN DE BARRÓS BRASIL | BRA | M3539 |
| 339 | FILIPE COUZZI VELOSO DA SILVA | BRA | M3539 | 405 | JOÃO ALVES DE MOURA NETO | BRA | M3539 |
| 340 | DANILO ANTONIO DA SILVA | BRA | M3539 | 406 | MARCUS ALMEIDA CALIL | BRA | M3539 |
| 341 | RAFAEL SILVA ALBUQUERQUE | BRA | M3539 | 407 | FABIO VAZ DE LIMA | BRA | M3539 |
| 342 | THOMAS EDSON GOES DE ARAUJO FILHO | BRA | M3539 | 408 | JOSE MARCELO NUNES DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 343 | MATEUS CARVALHO | BRA | M3539 | 409 | TIAGO LUIS OLIVEIRA MARQUES | BRA | M3539 |
| 344 | RODRIGO ALBERTO DE OLIVEIRA | BRA | M3539 | 410 | HUMBERTO RUIZ BREVAL NETO | BRA | M3539 |
| 345 | DAVID GURGEL | BRA | M3539 | 411 | EVANDRO CORDEIRO | BRA | M3539 |
| 346 | ANDRÉ AUGUSTO PIMENTEL RENTES | BRA | M3539 | 412 | LUIZ OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 347 | ALEXANDRE LINS | BRA | M3539 | 413 | LAZARO TRINDADE DE SANTANA | BRA | M3539 |
| 348 | WLADIMIR SUED RODRIGUES DO MONTE | BRA | M3539 | 414 | FRANCISCO ASSIS DA CUNHA NETO | BRA | M3539 |
| 349 | DIEGO SILVA MONTEIRO | BRA | M3539 | 415 | PEDRO PABLO EWING SOFFIA | BRA | M3539 |

COMPETIDORES



| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|--------------------------------------|------|-------|
| 416 | REGINALDO FREITAS MACHADO | BRA | M3539 |
| 417 | FRANCISCO JOSENILSON XAVIER DA SILVA | BRA | M3539 |
| 418 | JOAO TERTULIANO DE BARROS NETO | BRA | M3539 |
| 419 | PEDRO DE ASSIS CAVALCANTE NETO | BRA | M3539 |
| 420 | BRUNO PANIZZA | BRA | M3539 |
| 421 | BRUNNO LEONARDO ARAUJO OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 422 | ITALO JADER LOIOLA BATISTA | BRA | M3539 |
| 984 | RAFAEL LIMA DA SILVA | BRA | M3539 |
| 990 | ANDRÉ BELAGUARDA | BRA | M3539 |
| 1008 | DIEGO ANDERSON SILVA MORAIS | BRA | M3539 |
| 1011 | FRANCISCO GABRIEL SANTOS DA SILVA | BRA | M3539 |
| 1017 | DOUGLAS LIMA BENEVIDES | BRA | M3539 |
| 1018 | ROMULO ANDERSON DE OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 1019 | JOSÉ RONALDO DE BRITO FILHO | BRA | M3539 |
| 1025 | MARCELO BODANESE | BRA | M3539 |
| 1028 | MATHEUS MONTE DE ALBUQUERQUE | BRA | M3539 |
| 1033 | VINICIUS A OLIVEIRA | BRA | M3539 |
| 1036 | HEITOR AUGUSTO PIMENTEL | BRA | M3539 |
| 499 | DRAUZIO BARROS LEAL NETO | BRA | M4044 |
| 500 | ARTHUR FERREIRA | BRA | M4044 |
| 501 | WAGNER DA COSTA NERES | BRA | M4044 |
| 502 | BRUNO DOS SANTOS DE OLIVEIRA | BRA | M4044 |
| 503 | FRANCISCO MARINHO DOS SANTOS | BRA | M4044 |
| 504 | MARCUS HUMBERTO WENDLAND | BRA | M4044 |
| 505 | FRANCISCO CARLOS DO NASCIMENTO | BRA | M4044 |
| 506 | RAFAEL BONFIM COSTA | BRA | M4044 |
| 507 | IANNER ROCHA DE PAULA | BRA | M4044 |
| 508 | INACIO DE AZEVEDO | BRA | M4044 |
| 509 | MICHEL FRASSAO COTRIM | BRA | M4044 |
| 510 | ALLAN DIOGENES | PER | M4044 |
| 511 | NIVALDO MAGALHAES MARTINS | BRA | M4044 |
| 512 | MANUEL AFONSO AURELIO PAIVA | BRA | M4044 |
| 513 | MARCELO MIRANDA DE ARAUJO | BRA | M4044 |
| 514 | JOSE DIOGENES MARQUES | BRA | M4044 |
| 515 | GUSTAVO STRADIOTO MANSUR | BRA | M4044 |
| 516 | RODRIGO QUEIROZ CANDIDO | BRA | M4044 |
| 517 | THIAGO NUNES CORREA | BRA | M4044 |
| 518 | MATHIAS CLÉRC | BRA | M4044 |
| 519 | PAULO ANDRÉ DE CASTRO VIANA | BRA | M4044 |
| 521 | ISRAEL MERCER NETO | BRA | M4044 |
| 522 | DIEGO ENRIQUE VELANDIA BAYONA | BRA | M4044 |
| 523 | DADSON LEANDRO DE SA SALES | BRA | M4044 |
| 524 | ANTONIO AUGUSTO CORDEIRO PEIXOTO | BRA | M4044 |
| 525 | TIAGO ARAGAO DE ALMEIDA | BRA | M4044 |
| 526 | ANTONIO CLEITON TAVARES DA SILVA | PER | M4044 |
| 527 | JQAO ROBERTO OLIVEIRA DE MEDEIROS | BRA | M4044 |
| 528 | RAUL ROJAS | BRA | M4044 |
| 529 | FRANCISCO ADRIANO ALCANTARA | BRA | M4044 |
| 530 | RAIMUNDO JUNIOR | BRA | M4044 |
| 531 | CESAR GARCIA PAVAO | BRA | M4044 |
| 532 | ANANIAS FILGUEIRA DE CARVALHO | BRA | M4044 |
| 533 | RODRIGO BOUÇAS | BRA | M4044 |
| 534 | MARCELO VITOR BRAGA | BRA | M4044 |
| 535 | MARCO ETTORE GENTILI NASCIMENTO | BRA | M4044 |
| 536 | ANTONIO MARTINS TEIXEIRA JUNIOR | BRA | M4044 |
| 537 | MIGUEL SÉRGIO FREITAS | BRA | M4044 |
| 538 | FABRICIO OLIVEIRA | COL | M4044 |
| 539 | EDUARDO ROSSINI | BRA | M4044 |
| 540 | TSIAPAS PANOS | PER | M4044 |
| 541 | TIAGO SOBRAL GALDINO | BRA | M4044 |
| 542 | MARCELO KENDY KANESHIRO KANESHIRO | BRA | M4044 |
| 543 | RIGARDO DE SOUZA FACCHINI | PER | M4044 |
| 544 | ADRIANO PASSINI | BRA | M4044 |
| 545 | Antônio cyrlé Correia máximo Júnior | BRA | M4044 |
| 546 | FABIO DA SILVA GUIMARAES | BRA | M4044 |

| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|-----|---------------------------------|------|-------|
| 547 | FERNANDO OLIVEIRA | BRA | M4044 |
| 548 | DAVI LOPES CARVALHO | BRA | M4044 |
| 549 | EDVANDER DA SILVA CRUZ | BRA | M4044 |
| 550 | ROD DE KANEL | BRA | M4044 |
| 551 | JORGE ACOSTA | BRA | M4044 |
| 552 | VILEBALDO BARBOSA MARTINS FILHO | URY | M4044 |
| 553 | THIAGO HOYOS MEDEIROS | URY | M4044 |
| 554 | MARCELO SANVICENTE | BRA | M4044 |
| 555 | RODRIGO BATISTA CHAGAS | BRA | M4044 |
| 556 | JOAO HELBERT COSTA E SILVA | BRA | M4044 |
| 557 | DANIEL DA SILVA ABREU | BRA | M4044 |
| 558 | FRANCISCO EDUARDO GIRAO BRAGA | BRA | M4044 |
| 559 | CAMILO ALMEIDA TORRES | BRA | M4044 |
| 560 | DAVID SILVEIRA MOTA | BRA | M4044 |
| 561 | LEANDRO RANGEL LORENZON | BRA | M4044 |
| 562 | FABIO RAMOS | BRA | M4044 |
| 563 | CAIO GURGEL | BRA | M4044 |
| 564 | GEORGES WILLENEUWE | BRA | M4044 |
| 565 | HELDER ROCHA LIMA | BRA | M4044 |
| 566 | DANIEL ANDRADE | BRA | M4044 |
| 567 | OCTAVIO LOPES NETO | BRA | M4044 |
| 568 | MARCOS VINICIUS DE FARIA | BRA | M4044 |
| 569 | RODRIGO MARIN ALVES NUNES | BRA | M4044 |
| 570 | DANILO LIMA | BRA | M4044 |
| 571 | FLAVIANO JOSE BARBOSA SAMPAIO | BRA | M4044 |
| 572 | ROBERTO CARLOS PEREIRA | BRA | M4044 |
| 573 | IOHARI BEZERRA FERNANDES | BRA | M4044 |
| 574 | FABIO HENRIQUE BEZERRA | BRA | M4044 |
| 575 | XAVIER NETO | BRA | M4044 |
| 576 | ALZEMBERG ROQUE BEZERRA | BRA | M4044 |
| 577 | ANTONIO WILSON DA SILVA | BRA | M4044 |
| 578 | BRENNO CASTRO | BRA | M4044 |
| 579 | RODRIGO ZAPATER LOBO | BRA | M4044 |
| 580 | MARCELO AZENHA | BRA | M4044 |
| 581 | NESTOR REIS NETO | BRA | M4044 |
| 582 | DIEGO SERPA | BRA | M4044 |
| 583 | EDUARDO BELOTTO | BRA | M4044 |
| 584 | CARLOS KLEIN ROCHA BANDEIRA | BRA | M4044 |
| 585 | GUILLAUME VALENTIN | BRA | M4044 |
| 586 | MARCELO DE OLIVEIRA MACHADO | BRA | M4044 |
| 587 | JANIO SANTOS SOARES | BRA | M4044 |
| 588 | IGOR FERREIRA DOS ANJOS | BRA | M4044 |
| 589 | FABIO MOURA LEITE DE SOUZA | BRA | M4044 |
| 590 | BRUNNO MARCELL DE ASSIS SILVA | BRA | M4044 |
| 591 | LUIZ CARVALHO | BRA | M4044 |
| 592 | PEDRO CARAM SANTOS OLIVEIRA | BRA | M4044 |
| 593 | FRANCISCO DA ROCHA FORTE JUNIOR | BRA | M4044 |
| 594 | LUCÁ AGUIRRE | BRA | M4044 |
| 595 | MARCUS ARAÚJO | PER | M4044 |
| 596 | IZEQUIEL FERREIRA | BRA | M4044 |
| 597 | ARISTOTELES TEIXEIRA | BRA | M4044 |
| 598 | PABLO EVERTON RODRIGUES | BRA | M4044 |
| 599 | JULIANO LIMA | BRA | M4044 |
| 600 | IGOR SARAIVA LEAO DAVID | BRA | M4044 |
| 601 | RAFAEL MONTEIRO TANNUS | BRA | M4044 |
| 602 | WLADIMIR FRAGA MOREIRA | BRA | M4044 |
| 603 | FRANCISCO DE ASSIS SANTOS LEITE | BRA | M4044 |
| 604 | TIAGO DORNAS RAMOS | BRA | M4044 |
| 605 | IGOR DE OLIVEIRA AVELINO | BRA | M4044 |
| 606 | EDUARDO MELO GONCALVES | BRA | M4044 |
| 607 | CAIUA GOMES DE FRANCA | BRA | M4044 |
| 608 | ANTONIO WERK RODRIGUES PEREIRA | BRA | M4044 |
| 609 | DANIEL CERDEIRA DE LIMA | BRA | M4044 |
| 610 | JANDERSON BRITO PEREIRA | BRA | M4044 |
| 611 | ANDRE LUIS PRISTO | BRA | M4044 |

Itaú BBA

IRONMAN

70.3® FORTALEZA BRASIL

| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. | Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|-----------------------------------|------|-------|------|----------------------------------|------|-------|
| 612 | RICARDO RODRIGUES GRIZOTTI | BRA | M4044 | 1006 | FRANCISCO ZILTON PACHECO JUNIOR | BRA | M4044 |
| 613 | MÁRIO TEBET | BRA | M4044 | 1010 | RAFAEL FALSARELLA | BRA | M4044 |
| 614 | CLEBERSON ANDRADE REGIS | BRA | M4044 | 1023 | DANIEL DA GAMA GUIMARÃES | BRA | M4044 |
| 615 | ROGERIO MENGARDA | BRA | M4044 | 1026 | SIMON HOPF | BRA | M4044 |
| 617 | JOSE BAPTISTA DOS SANTOS NETO | BRA | M4044 | 1027 | BELMIRO MILVO TESSER JUNIOR | BRA | M4044 |
| 618 | HAMILTON CEZAR ROCHA GARCIA | BRA | M4044 | 1029 | JOAO VALERIO SILVA NETO | BRA | M4044 |
| 619 | CARLOS GONCALVES | BRA | M4044 | 1030 | MAIKO MENDES | BRA | M4044 |
| 620 | JOSE LEONARDO BRANDAO FIGUEIREDO | BRA | M4044 | 1035 | GEORGE LUIZ PEREIRA DE NAZARENO | BRA | M4044 |
| 621 | MARIANO DOBRANKI | BRA | M4044 | 675 | GEORGE VIANA JORGE DE SOUZA | BRA | M4549 |
| 622 | JOSÉ BATISTA DE OLIVEIRA NETO | BRA | M4044 | 676 | RODRIGO JORGE | BRA | M4549 |
| 623 | EDUARDO ANDRADE HOLANDA | BRA | M4044 | 677 | AZARIAS FEITOSA JUNIOR | BRA | M4549 |
| 624 | JOSE MORRA GUIMARAES | BRA | M4044 | 678 | JULIO CESAR DOS SANTOS | BRA | M4549 |
| 625 | REINALDO DE MELO DURAND | BRA | M4044 | 679 | ANTONIO MARCOS DE SOUZA | BRA | M4549 |
| 626 | IVANILDO SURINI DE SOUZA | BRA | M4044 | 680 | ANDRE PALERMO | BRA | M4549 |
| 627 | MATEUS VIDIGAL | BRA | M4044 | 681 | ENRIQUE GOESSENS | BRA | M4549 |
| 628 | GUSTAVO OLIVEIRA DIAS DE CARVALHO | BRA | M4044 | 682 | ALESSANDRO SALES GENGO | BRA | M4549 |
| 629 | MARCELO FREITAS DE MENEZES | BRA | M4044 | 683 | JOSE BELARMINO SOUZA FILHO | BRA | M4549 |
| 630 | EDUARDO DE CARVALHO AMANTINI | BRA | M4044 | 684 | MARCELO MACINTYRE | BRA | M4549 |
| 631 | CARLOS ANTONIO GOMES SOARES | BRA | M4044 | 685 | WALLACE LOPES | BRA | M4549 |
| 632 | FRANCISCO GLEDSON | BRA | M4044 | 686 | FABIANO GIOMETTI SANDOVAL SANTOS | BRA | M4549 |
| 633 | SARAIVA JÚNIOR | BRA | M4044 | 687 | DANIEL NASCIMENTO | PER | M4549 |
| 634 | MOZART GOMES DE LIMA NETO | BRA | M4044 | 688 | RENATO DOMINGOS AURELIANO | BRA | M4549 |
| 635 | VANDERLEI GOMES | BRA | M4044 | 689 | LUIS GUSTAVO GARCIA GONCALVES | BRA | M4549 |
| 636 | RODRIGO SAMPAIO DIAS SAMPAIO DIA | BRA | M4044 | 690 | DANIEL L PESSÓA | BRA | M4549 |
| 637 | RODRIGO SILVA FELIPE | BRA | M4044 | 691 | VIDAL MARTINS DE SOUZA JUNIOR | BRA | M4549 |
| 638 | MARDEN GONCALVES DE MATOS | BRA | M4044 | 692 | MILTON BENDER JR | BRA | M4549 |
| 639 | ELGIO SILVA QUEIROZ | BRA | M4044 | 693 | CLEBER DE LABIO E SOUZA | BRA | M4549 |
| 640 | RODRIGO QUIRINO | BRA | M4044 | 694 | SERGIO RICARDO MENDONÇA | PER | M4549 |
| 641 | JORGE CALS COELHO FILHO | BRA | M4044 | 695 | LINDENBERG CESARIO DE OLIVEIRA | BRA | M4549 |
| 642 | FRANCISCO ADERIZIO ALMEIDA | BRA | M4044 | 696 | MIGUEL AUGUSTO NASSIF TRAVENCOLO | BRA | M4549 |
| 643 | FELIPE HUBER HOLLEMART | BRA | M4044 | 697 | WYLLO MARQUES FERREIRA JUNIOR | BRA | M4549 |
| 644 | FRANCISCO MARCIO DA SILVA VIEIRA | BRA | M4044 | 698 | DIEGO URBANO BESSA | BRA | M4549 |
| 645 | DANIEL BOMFIM BURGER | BRA | M4044 | 699 | BERNARDO DUARTE | BRA | M4549 |
| 646 | EDSON SOUZA | BRA | M4044 | 700 | GUILHERME REIS | BRA | M4549 |
| 647 | BRUNO GONCALVES | BRA | M4044 | 701 | THOMAS JAN ROBERTO WENDLAND | BRA | M4549 |
| 648 | MARCELO GASPAR | BRA | M4044 | 702 | FERNANDO HUGO BENEVIDES | BRA | M4549 |
| 649 | JOSE ALOIDES DE SOUZA JUNIOR | BRA | M4044 | 703 | MATTHIAS GOSCH | BRA | M4549 |
| 650 | ALAN DE BRITO COSTA | BRA | M4044 | 704 | DANIEL DA C MULLER ABREU LIMA | BRA | M4549 |
| 651 | JORGE OLIVEIRA GORREIA JUNIOR | BRA | M4044 | 705 | RICARDO GOMES PEREIRA BICUDO | URY | M4549 |
| 652 | CYRO JOSE FRANKLIN THOMAZ | BRA | M4044 | 706 | ANFREMON DAMAZONAS MONTEIRO | BRA | M4549 |
| 653 | LOURIVAL ANGIETA | BRA | M4044 | 707 | FRANCISCO WELLINGTON OLIVEIRA | BRA | M4549 |
| 654 | JUAN POTSCHKA | BRA | M4044 | 708 | FRANCISCO EMANUEL DE SOUTO | BRA | M4549 |
| 655 | DANIEL DE SOUSA FERREIRA | BRA | M4044 | 709 | GUSTAVO LOPES PEIXOTO | BRA | M4549 |
| 656 | ANTONIO WELLINGTON VAZ | BRA | M4044 | 710 | ROGER DE MELO RODRIGUES | BRA | M4549 |
| 657 | ANDERSON SOBRAL DE AZEVEDO | BRA | M4044 | 711 | CARLOS EDUARDO ESTEVES | BRA | M4549 |
| 658 | ANDREI GIOMETTI SANDOVAL SANTOS | BRA | M4044 | 712 | MARCELO HENRIQUE E SILVA LOPES | BRA | M4549 |
| 659 | RAÚL ENRIQUE LEZCANO BORDON | BRA | M4044 | 713 | SANDRO SEWO MITSUHASHI | BRA | M4549 |
| 660 | JOÃO PAULO MELO | BRA | M4044 | 714 | JOSE MENDES ALVES | BRA | M4549 |
| 661 | LUCAS PEREIRA MORAES GARCIA | BRA | M4044 | 715 | ALEXANDRE BIRMAN | BRA | M4549 |
| 662 | RAFAEL CABRAL RIBEIRO DA SILVA | BRA | M4044 | 716 | GILMAR SOARES DA SILVA | BRA | M4549 |
| 663 | AMILTON BEZERRA LOYOLA | BRA | M4044 | 717 | LUIZ AUGUSTO LOPES SERRANO | BRA | M4549 |
| 664 | FERNANDO MOURAO DOS SANTOS | BRA | M4044 | 718 | ANGELO J M ALBUQUERQUE | BRA | M4549 |
| 665 | JOÃO PAULO PINHEIRO FREIRE | BRA | M4044 | 719 | RANDAL GLAUBER SANTOS MESQUITA | BRA | M4549 |
| 666 | RICARDO CAULA | BRA | M4044 | 720 | LUCIANO PIMENTEL BRESSY | BRA | M4549 |
| 667 | BRUNO CASTANON | BRA | M4044 | 721 | CARLO ALESSANDRO SAMPAIO | BRA | M4549 |
| 668 | RÓBERTO MOREIRA FELICIANO JUNIOR | BRA | M4044 | 722 | ALBERTO CARVALHO CUNHA | BRA | M4549 |
| 669 | RICARDO MENEGOCI ALCOLEA | BRA | M4044 | 723 | PEDRO EVERSON NUNES | BRA | M4549 |
| 670 | LUIZ EDUARDO MOREIRA PASSOS | BRA | M4044 | 724 | MAURO MURILO MARTINS JUNIOR | BRA | M4549 |
| 671 | DILSONCLEY SILVA DA SILVA | BRA | M4044 | 725 | NAJE CLECIO MOTA CAVALCANTE | BRA | M4549 |
| 672 | ANTONIO GODOI | BRA | M4044 | 726 | RICARDO BARBOSA DA SILVA | BRA | M4549 |
| 673 | LUIZ HENRIQUE BARROCHELO | BRA | M4044 | 727 | GLAUBER ALENCAR ALVES | BRA | M4549 |
| 674 | MATEUS RIBEIRO DOS REIS | BRA | M4044 | 728 | FABIO C LEONE | BRA | M4549 |
| 986 | RAFAEL LEITÃO TEIXEIRA PINHO | BRA | M4044 | 729 | GIOVANNI ZEM | BRA | M4549 |
| 995 | DIOGO PORTO | BRA | M4044 | 730 | JULIO REGIS DA SILVA PRACIANO | BRA | M4549 |
| 1003 | JOANERY SILVA DE ANDRADE | BRA | M4044 | 731 | HERBERT DE MORAES E SILVA JUNIOR | BRA | M4549 |

COMPETIDORES



| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. | Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|------|----------------------------------|------|-------|-----|------------------------------------|------|-------|
| 732 | ADRIANO FERRAZ DO LAGO | BRA | M4549 | 894 | MARCUS VINICIUS N TENORIO | BRA | M5054 |
| 733 | RAFAEL BARAJAS | BRA | M4549 | 895 | TELMO PEREIRA DA SILVA | BRA | M5054 |
| 734 | JUSCELIO ALMEIDA | BRA | M4549 | 896 | JOSE ROBERTO DOS SANTOS | BRA | M5054 |
| 735 | ITALO ALEXANDRE RODRIGUES | COL | M4549 | 897 | PAULO SERGIO ROSA COSTA | BRA | M5054 |
| 736 | ROBSON FERREIRA ALMEIDA | BRA | M4549 | 898 | ALEXANDRE SANCHES MARTINS | BRA | M5054 |
| 737 | BALDO DANIEL GRIC CARBALLO | BRA | M4549 | 899 | FERNANDO ANTONIO PONTES | BRA | M5054 |
| 738 | CESARIO MENDES PINTO | BRA | M4549 | 900 | ALEXANDRE PELLEGRINI | BRA | M5054 |
| 739 | EDISON CIRINO CAPELO | BRA | M4549 | 901 | FABIO FIOCK | BRA | M5054 |
| 740 | SERGIO RENATO DINIZ | BRA | M4549 | 902 | CLEONILDO CORREIA JUNIOR | BRA | M5054 |
| 741 | FAUSTO PIERRE | BRA | M4549 | 903 | MARCELO ROCHA CASAGRANDE | BRA | M5054 |
| 742 | IGOR ALVES DO PRADO | BRA | M4549 | 904 | WILSON DE ALMEIDA SOARES | BRA | M5054 |
| 743 | PEDRO ADRIANO LEANDRO TEIXEIRA | BRA | M4549 | 905 | DANIEL DE JESUS FERREIRA | BRA | M5054 |
| 744 | ALESSANDRO M DA ROCHA | BRA | M4549 | 906 | MICHEL DI ANGELO | BRA | M5054 |
| 745 | NAERTON GOMES DE MENEZES | BRA | M4549 | 907 | MARCO TULIO MEDEIROS LEITE | ARG | M5054 |
| 746 | FRANCISCO GOES | BRA | M4549 | 908 | DOUGLAS ALVARES | BRA | M5054 |
| 747 | PABLO MARTIN RODRIGUEZ MENDEZ | BRA | M4549 | 909 | FRANCISCO FERNANDES FILHO | BRA | M5054 |
| 748 | GLEIDSON SANTOS | BRA | M4549 | 910 | FABIO ALEXANDRE PEREIRA | BRA | M5054 |
| 749 | RODRIGO CAMURCA DA SILVA | BRA | M4549 | 911 | LUCHO RUEDA | BRA | M5054 |
| 750 | GABRIEL LORANDI BOLZANI | BRA | M4549 | 912 | IGOR RIBEIRO | MEX | M5054 |
| 751 | GIANMARCO LIBANO | URY | M4549 | 913 | RODRIGO D ESCALANTE | BRA | M5054 |
| 752 | ALEXANDRE LEITE LEMOS | BRA | M4549 | 914 | JUAN CARLOS NEGRI | BRA | M5054 |
| 753 | LUIZ RODRIGUEZ FIGUEROA | BRA | M4549 | 915 | MIGUEL SOTO | BRA | M5054 |
| 754 | CARLOS ALEXANDRE DA SILVA NETO | BRA | M4549 | 916 | MARC SZLEZYNGER | BRA | M5054 |
| 755 | LUCIANO MIRANDA | BRA | M4549 | 917 | FABIO BONFIM FRAGA | BRA | M5054 |
| 756 | RICARDO RÉGES | PER | M4549 | 918 | DANIEL SISRO | BRA | M5054 |
| 757 | JOSÉ OTÁVIO RIBEIRO CRUZ FIHO | BRA | M4549 | 919 | FRANCISCO ANDERSON MARTINS | BRA | M5054 |
| 758 | JOSE ROBERTO DA SILVA | BRA | M4549 | 920 | VICTOR MANCILLA RUBIO | BRA | M5054 |
| 759 | JOÃO VASCONCELOS | BRA | M4549 | 921 | RICARDO DE MELLO AYRES | BRA | M5054 |
| 760 | FRANCISCO MARCELLO MARTINS | BRA | M4549 | 922 | EDGY PAIVA | BRA | M5054 |
| 761 | CUSTODIO ALBANO | BRA | M4549 | 923 | JOSE EDMILSON SOUSA FILHO | BRA | M5054 |
| 762 | RICARDO RODRIGUES NORMANDO | PER | M4549 | 924 | MARCELO CHAGAS | BRA | M5054 |
| 763 | HERALDO VIANA BARBOSA DE SOUSA | BRA | M4549 | 925 | FRANCISCO RONALD PEDROSA | BRA | M5054 |
| 764 | ROGER GRADVOHL | BRA | M4549 | 926 | EDEN FERNANDES RONCADOR | BRA | M5054 |
| 765 | CLAUDIO BARRETO TEIXEIRA | BRA | M4549 | 927 | ANDRE LUIS CAVALCANTE DE BARROS | BRA | M5054 |
| 766 | JUNYLS PRACIANO DE CARVALHO | BRA | M4549 | 928 | MANOEL PEDRO DA SILVA NETO | BRA | M5054 |
| 767 | ANDRÉ VIEIRA | BRA | M4549 | 929 | SAULO RABELO LIMA VERDE | BRA | M5054 |
| 768 | FABIO PAIVA CARVALHO | BRA | M4549 | 930 | FABIO DE BARROS | BRA | M5054 |
| 769 | JOSE ALEXANDRE GOIANA DE ANDRADE | BRA | M4549 | 931 | ROBSON FARIA | BRA | M5054 |
| 770 | MATTHIEU DÉJOUR | BRA | M4549 | 932 | MAURO GIORCHINO | BRA | M5054 |
| 810 | JEHOVAH KAYSER PINHEIRO | BRA | M4549 | 254 | MAILDO BARROS DA SILVA | BRA | M5559 |
| 867 | ELTON PEREIRA ROCHA | BRA | M4549 | 933 | CARLOS ARMANDO DURAND ALE | BRA | M5559 |
| 993 | CRISTIANO BARRETO MAIA | BRA | M4549 | 934 | MARCELO JACOME DE OLIVEIRA | BRA | M5559 |
| 996 | PEDRO HENRIQUE V. BEZERRA | BRA | M4549 | 935 | JOSE MOREIRA GERMANO | BRA | M5559 |
| 1005 | LUCIANO DO NASCIMENTO GOMES | BRA | M4549 | 936 | SERGIO COZZETTI BERTOLDI DE SOUZA | BRA | M5559 |
| 1012 | MAURICIO C L DE CARVALHO | BRA | M4549 | 937 | JOBRAYR LUSTOSA DOS SANTOS JUNIOR | BRA | M5559 |
| 1015 | DANIEL TEODORO SANTOS TEIXEIRA | BRA | M4549 | 938 | AUGUSTO AFFONSO AREIAS JUNIOR | BRA | M5559 |
| 1020 | RODRIGO LOIOLA DE ANDRADE | BRA | M4549 | 939 | ANDRE RICARDO MIRANDA DIAS | BRA | M5559 |
| 1022 | JAIMÉ LUIS BEZERRA ARAUJO | BRA | M4549 | 940 | CLAUDIO ROBERTO FERREIRA PINTO | BRA | M5559 |
| 390 | RICARDO VERAS BRAGA | BRA | M5054 | 941 | LEONILDO RICARDO OLIVEIRA DE SOUZA | BRA | M5559 |
| 878 | FLÁVIO AUGUSTO MILHOMEM | BRA | M5054 | 942 | PAUL EVERSTEIJN | BRA | M5559 |
| 879 | ALLAN GARMS MARSON | BRA | M5054 | 943 | GERCINO ALVES DE SOUSA NETO | BRA | M5559 |
| 880 | JOSE LUIZ MIRANDA JUNIOR | BRA | M5054 | 944 | OTAVIO FERRAZ | BRA | M5559 |
| 881 | MAARTEN FROWEIN | BRA | M5054 | 945 | MARCELO LEAL | BRA | M5559 |
| 882 | ADILSON MENDES SCAPIM | BRA | M5054 | 946 | FRANCIS RIOTTOT | BRA | M5559 |
| 883 | JOSÉ PEDRO DA SILVA NETO | BRA | M5054 | 947 | RONALDO FONSECA FONTENELE | BRA | M5559 |
| 884 | WALDO JIMENEZ | BRA | M5054 | 948 | MARCELO AUGUSTO DE OLIVEIRA FILHO | BRA | M5559 |
| 885 | JULIO LEONARDO PÉREZ RODRÍGUEZ | BRA | M5054 | 949 | ANTONIO NAZARENO DE ARAUJO | ITA | M5559 |
| 886 | CHRYSITIAN LOPES DA SILVA | BRA | M5054 | 950 | LAERT FURTADO DA CUNHA FILHO | BRA | M5559 |
| 887 | KLAUSS MOURA ALMEIDA | BRA | M5054 | 951 | DANIEL SIMOES DA VEIGA | BRA | M5559 |
| 888 | ANDRÉ VERAS | BRA | M5054 | 952 | BENESIO PEIXOTO DA SILVA | BRA | M5559 |
| 889 | CARLOS RONIE SILVA LUCIANO | BRA | M5054 | 953 | JOSIMAR MENDES MARTINS | BRA | M5559 |
| 890 | JOSE ARMANDO SILVA DE OLIVEIRA | BRA | M5054 | 954 | JOSE CARLOS CARNEIRO DOS SANTOS | BRA | M5559 |
| 891 | LUIS BASTOS | FRA | M5054 | 955 | MOACYR FLAIN FILHO FLAIN | BRA | M5559 |
| 892 | ANDRE LUIZ ALBUQUERQUE MOTA | PER | M5054 | 956 | ULISSES PONTES | PER | M5559 |
| 893 | ROBERTO FEDERICI | BRA | M5054 | 957 | PEDRO ANGELO | BRA | M5559 |

Itaú BBA

IRONMAN

70.3® FORTALEZA BRASIL

| Nº | ATLETA | NAC. | CAT. | Nº | ATLETA | NAC. | CAT. |
|-------|--------------------------------------|------|-------|-------|---------------------------------|------|------|
| 958 | FRANCISCO MARQUES ARAGAO | BRA | M5559 | 30182 | FABIO FONTENELLE CARVALHO LIMA | BRA | REV |
| 959 | JOSE ROBERTO CERQUEIRA | BRA | M5559 | 30183 | FERNANDO ARAUJO BARROS | BRA | REV |
| 1014 | ANTONIO CARLOS MARQUES GUNDIM | BRA | M5559 | 30191 | ALINE FERREIRA GOMES VASQUES | BRA | REV |
| 960 | JOSÉ LUIS COPPOLA ALMEIDA | BRA | M6064 | 30192 | JULIANA OLIVEIRA GONDIM | BRA | REV |
| 961 | LUCIANO PEREIRA ALMEIDA | BRA | M6064 | 30201 | VLADIA DE MOURA LENDENGUE | BRA | REV |
| 962 | NEY ROBSON FIALHO BEZERRA | BRA | M6064 | 30202 | EURICO MONTENEGRO | BRA | REV |
| 963 | RICARDO AUGUSTO SOUSA CARVALHO | BRA | M6064 | 30203 | RODRIGO MARTINS TEIXEIRA | BRA | REV |
| 964 | JOSÉ BEZERRA | BRA | M6064 | 30211 | DENISE MORET | BRA | REV |
| 965 | FERNANDO CORTES LESTEIRO | BRA | M6064 | 30212 | WILLIAMS ISAAC | BRA | REV |
| 966 | SERGIO ESPINDOLA | BRA | M6064 | 30213 | ADRIANA LOPES LIMA DA SILVA | BRA | REV |
| 967 | JOSE ANCHIETA RABELO FERNANDES | BRA | M6064 | 30221 | JOSE WALTER BESSA MACEDO SA | BRA | REV |
| 968 | DAVID ZANOTELLI | BRA | M6064 | 30222 | SAMUEL LEITE CASTELO | BRA | REV |
| 969 | KLEBER DE SA PEREIRA LEITE | BRA | M6064 | 30223 | DELANO BOTELHO BELCHIOR | BRA | REV |
| 998 | PAULO ALVES ARAUJO | BRA | M6064 | 30231 | JUCIEUDES PEREIRA | BRA | REV |
| 1032 | PAULO BRANDAO | BRA | M6064 | 30232 | RAFAEL PATROCINIO | BRA | REV |
| 970 | OSCAR COSTA FILHO | BRA | M6569 | 30241 | HEBERT REIS | BRA | REV |
| 971 | ALFREDO JULIAN PICO | BRA | M6569 | 30242 | WESLEY REBOUCAS MATOS | BRA | REV |
| 1000 | FRANCISCO DE ASSIS LEITE DE OLIVEIRA | BRA | M6569 | 30243 | JAMAL SOUFANE | BRA | REV |
| 1034 | SERGIO CORDEIRO | BRA | M6569 | 30251 | LUCIMAR CASTRO DE SOUZA FILHO | BRA | REV |
| 30021 | JANE EYRE FEITOSA PINHEIRO DOURADO | BRA | REV | 30252 | NATANAEL SOUZA SALES | BRA | REV |
| 30022 | RAQUEL ALENCAR RIBEIRO | BRA | REV | 30253 | ANDRE SALES | BRA | REV |
| 30023 | JOSEANNE CRISTINA PEREIRA BRANDAO | BRA | REV | 30261 | NATALIA DO NASCIMENTO MORAIS | BRA | REV |
| 30031 | RAQUEL CORREIA DE OLIVEIRA | BRA | REV | 30262 | MARILIA CASTRO DE FIGUEIREDO | BRA | REV |
| 30032 | ADRIANO ALVES DE CASTRO CUNHA | BRA | REV | 30263 | MARCO TULIO ALBUQUERQUE | BRA | REV |
| 30033 | CARLOS ROBSON SALES MAPURUNGA | BRA | REV | 30271 | SERGIO RICARDO ALVES SISNANDO | BRA | REV |
| 30041 | JOYCE CAROLINE GALUCIO CAMPOS | BRA | REV | 30272 | JONATHAS FETOSA DE CASTRO SILVA | BRA | REV |
| 30042 | IGOR MALTZ SANTANA | BRA | REV | 30273 | CARLOS EMILIO COELHO RAMALHO | BRA | REV |
| 30043 | JOSE RODOLFO LOPES DE PAIVA | BRA | REV | 30281 | VICTOR MAGALHAES CALLADO | BRA | REV |
| 30051 | CARLA MANABE WOLKOFF | BRA | REV | 30282 | LUCAS MELO | VEN | REV |
| 30052 | ALEXANDRE WOLKOFF | BRA | REV | 30291 | FELIPE COSTA MELO CUNHA | BRA | REV |
| 30061 | FABIANA ROLDAO DA ROCHA | BRA | REV | 30292 | ISABELLY SIMONCELLO | BRA | REV |
| 30062 | HELANO REGIS REIS MARTINS | BRA | REV | 30301 | GUILHERME MESQUITA POÇAS | BRA | REV |
| 30063 | ANTONIO RODOLFO DA SILVA NETO | BRA | REV | 30302 | GABRIEL MESQUITA POÇAS | BRA | REV |
| 30071 | YURI ARAGAO FONTENELE | BRA | REV | 30311 | HENRIQUE SAID SAHDO DE MENEZES | BRA | REV |
| 30072 | JOAO LUCAS ALVES DE LIMA FONTENELE | BRA | REV | 30321 | JOYCE NAYARA FELIX | BRA | REV |
| 30081 | PATRICIA DAMASCENO ROCHA | BRA | REV | 30322 | DAIANE SOUSA MATEUS | BRA | REV |
| 30082 | TATIANE JUCA | BRA | REV | 1037 | DANIEL ARAGAO ABREU | BRA | REV |
| 30083 | RENATA DE MORAES LUSTOSA MACHADO | BRA | REV | 1038 | JULIANA PONTES DE CARVALHO | BRA | REV |
| 30091 | LIVIA DE SENA PRADO | BRA | REV | 1039 | ARIOSTO BEZERRA VALE | BRA | REV |
| 30092 | RAQUEL VERAS MORAIS | BRA | REV | 1040 | JOAO PAULO MOTA E SILVA | BRA | REV |
| 30093 | RENATA COSTA FARIAS SIMEAO | BRA | REV | | | | |
| 30101 | MARILIA PINHEIRO DE MORAES | BRA | REV | | | | |
| 30102 | NAIRGILA MENEZES | BRA | REV | | | | |
| 30103 | LEONARDO FERREIRA PINTO | BRA | REV | | | | |
| 30111 | THIAGO VITOR COSTA | BRA | REV | | | | |
| 30112 | BRUNO HENRIQUE ALVES DE ABREU | BRA | REV | | | | |
| 30113 | MARCIO TADEU VIANA DE ABREU | BRA | REV | | | | |
| 30121 | LANA RAQUEL MORAIS REGO LIMA | BRA | REV | | | | |
| 30122 | VERA CRISTINA MARQUES LOPES | BRA | REV | | | | |
| 30123 | RENATA ALENCAR PINHEIRO | BRA | REV | | | | |
| 30131 | MASSILENE PINHEIRO | BRA | REV | | | | |
| 30132 | ANA CAROLINA PIRES BATISTA | BRA | REV | | | | |
| 30133 | IZABELLE JEREISSATI BRAGA | BRA | REV | | | | |
| 30141 | LUCIANA RIBEIRO PAIVA | BRA | REV | | | | |
| 30142 | EDGY EDUARDO ENES DE ARRUDA | BRA | REV | | | | |
| 30143 | GABRIEL RIBEIRO PAIVA | BRA | REV | | | | |
| 30151 | ANA AUGUSTA DE CARVALHO RANGEL | BRA | REV | | | | |
| 30152 | ANDREA VIRGINIA SOUSA DANTAS | BRA | REV | | | | |
| 30153 | JOSEMERE CARVALHO DE OLIVEIRA | BRA | REV | | | | |
| 30161 | CRISTIANO MARCELO PERES | BRA | REV | | | | |
| 30162 | LUCAS EROSS SALES | BRA | REV | | | | |
| 30171 | SHEILA VALE | BRA | REV | | | | |
| 30172 | WHYLLANE CANUTO PINHEIRO | BRA | REV | | | | |
| 30173 | NONATO BANDEIRA | BRA | REV | | | | |
| 30181 | FRANCISCO PESSOA VIDAL FILHO | BRA | REV | | | | |

BRICK

A importância dos treinos de "Transição"

Por Raul Furtado

ÁCIDO LÁTICO

Como o ciclismo afeta a sua corrida

Por Gustavo Meliski

BODY MIND

Como vencer o "vento"

Por Marcos Dantas



BRICK

A IMPORTÂNCIA DOS TREINOS DE TRANSIÇÃO

por Raul Furtado

Muito se discute sobre a importância dos bricks no treinamento para triathlon, algumas linhas são totalmente contra e outras completamente a favor. Iremos levantar alguns pontos importantes sobre esse tipo de treino.

Primeiro, devemos deixar bem claro que correr após pedalar é bem diferente do que correr “seco”, principalmente em uma prova de Ironman, onde se passa entre 4h10 a 6h pedalando e tem-se um sobrecarga muito grande em cima da musculatura dos glúteos, esses, motores primários no ciclo do pedal.

É de suma importância estar com essa musculatura bem fortalecida, já que também será bem requisitada na corrida.

O brick vem justamente ajudar tanto na sua percepção, quanto no próprio ajuste músculo-esquelético, para que se tenha uma corrida mais eficiente. Alguns detalhes são de suma importância, como o bike fit do atleta, o tamanho do pé de vela, a forma como se pedala, tudo isso influenciará diretamente em uma performance na maratona.

Estudos vêm demonstrando que durante o pedal ocorre um relaxamento de um lado, enquanto o outro está contraído, isso algumas mil vezes durante os 180km de Ironman. Normalmente, quando o atleta sai para correr essa musculatura está muito tensa, por isso tem-se uma dificuldade muito grande em ativar essa parte no início da maratona. Acaba o atleta requisitando mais os posteriores, e conseqüentemente muita energia gasta para um movimento não tão “limpo”.

É recomendado que o atleta saia

buscando uma cadência entre 85 a 90 passadas por minuto, isso reduzirá o impacto e o desgaste dessa parte, de grande importância na corrida. Também devemos buscar sempre iniciar o movimento liderado pelos glúteos e não pelos posteriores, uma postura correta salvará muito energia para o final de prova.

A inclusão de exercícios funcionais na rotina de treinos é importantíssimo, assim como bricks periódicos em todas as fases do treino. Estamos falando de triathlon, que consiste em swimbikerun, e temos que encarar a coisa dessa forma, e não separar cada esporte envolvido.

Alguns exemplos de Bricks:

Brick indoor 01: Bike 20 mins aquecimento + 6 x 2 mins usando apenas uma das pernas + 6 x 3 mins sendo: 1 em Big gear carga bem pesada girando no máximo a 50rpm; 1 em Low gear girando a 100rpm a 110rpm; 1 Time trial cadência livre 95% de esforço (sempre com 2 mins bem leve entre eles);
Run: No caso, pode ser feito na esteira ou outdoor: 6x3mins em Race pace com (2mins correndo 30seg mais lento de int) + 10 mins trote leve no final.

Brick 02: Bike 30 mins aquec.+ 2 x (20mins, sendo: 10mins em Big gear relação mais pesada da bike +15 mins em Time trial, sempre clipado!(10mins leve entre as séries)
Run: Logo após a bike - 12km sendo: 3km em Race pace 2km 70% fc.

Brick 03: bike 2h sendo, 1h tranquilo, 1h em Ironman pace+run - 1h sendo: 20mins 70%; 20mins 80% 20mins 85% + 5mins recovery no final .



ÁCIDO LÁTICO

COMO O CICLISMO AFETA A SUA CORRIDA

por Gustavo Meliscki

Para alguns, a sensação é de perna pesada, com movimentos descoordenados, que dificultam o seu desempenho. Para outros, a sensação é de perna leve, movimento acelerado, levando a um pace até mais rápido do que o esperado. No fim das contas, o ciclismo afeta o desempenho da sua corrida?

A discussão é longa, o número de variáveis para serem analisadas é imenso, e no fim das contas você pode até não concordar comigo... e tudo bem! Antes de começar a discussão, vamos a alguns pontos importantes.

Independente de qualquer coisa, o que conta é ter uma BOA EFICIÊNCIA MECÂNICA. O que é isso? É ter a maior propulsão, maior deslocamento, pace mais baixo, MAS, com o menor gasto energético possível. Manter um pace baixo, gastando todas suas energias não quer dizer que sua corrida é eficiente.

Outro detalhe, o que importa não é a minha opinião, mas sim o que nós sabemos de verdade sobre o assunto. Assim, todos as informações que eu apresentar são resultados de estudos científicos. Não necessariamente eu concordo com eles, e ao final até deixo a minha opinião.

\Então, para saber se o ciclismo afeta a sua corrida, nós vamos ter que falar pelo menos sobre: biomecânica da corrida, gasto energético e percepção de esforço. Vamos lá:

1) O ciclismo provoca uma mudança na biomecânica da corrida? SIM! Depois de alguns minutos da

transição, você já não tem a mesma capacidade de empurrar o chão como de costume, isso provoca uma diminuição do comprimento da sua passada. A fim de manter o ritmo você naturalmente aumenta sua cadência (ppm). Outra mudança é que seu corpo já não consegue responder tão bem ao contato com o solo, isso leva uma maior oscilação vertical, mas não na fase aérea da corrida, e sim no momento que seu pé está apoiado no chão. O problema dessa segunda mudança? Essa alteração é fator de risco para algumas lesões. (estudo de 2019)

2) O ciclismo provoca um aumento do gasto energético na sua corrida? SIM. Quanto? Isso depende, mas em média, parece que após alguns minutos, seu gasto energético durante a corrida é em média 7% maior depois do ciclismo. Outro detalhe importante é que se comparados, a diferença média entre o gasto energético de um atleta de elite e um atleta amador é de 6%. Ou seja, mesmo que o ciclismo promova um aumento do gasto energético em amadores e elite, o atleta da elite ainda é muito mais econômico que um amador. (estudo de 2019)

3) O ciclismo provoca um aumento da sua percepção de esforço na hora da corrida? SIM. Sua mecânica é alterada, seu consumo energético, logo, a sua percepção de esforço para manter o pace normal é maior. (estudo de 2017)

“Ahhh, mas eu me sinto diferente e não concordo com o que você escreveu”. Tudo bem, sabe por quê? Diversos fatores influenciam, principalmente na percepção e os estudos nem sempre conseguem levar isso em consideração.

O primeiro deles é um fator chamado de energia potencial elástica de seus músculos e tendões. O que é isso? O quão rápido seu corpo transforma a energia do impacto em energia de impulsão. Algumas pessoas têm músculos, tendões, e articulações, “pré-programados” para uma resposta rápida, outras precisam trabalhar essa questão com saltos, tiros em subida, exercícios com peso corporal e movimentos rápidos, coisas desse tipo.

Um segundo fator é a cadência do seu pedal e a energia imposta no último quilômetro do ciclismo. Uma cadência de giro mais alta, sem tanta carga, pode favorecer seu ritmo inicial da corrida. Por fim, saiba que a prova não é definida no km inicial da corrida. Estudos mostram que atletas que iniciam a corrida com um pace em média 5% menor do que seu pace habitual conseguem o melhor desempenho final.

Por último, vale a pena esclarecer que todos os estudos comparando os efeitos do ciclismo no desempenho da corrida foram realizados utilizando como distância máxima as provas de triathlon olímpico. Apesar de inferir que os mesmos fatores possam influenciar no desempenho de provas de longa distância, até o momento, nenhum estudo pode comprovar isso.

Como orientação final, saiba que o desempenho da sua corrida é muito mais complexo que apenas correr. Educativos, fortalecimento, tiros e treinos de transição podem ajudar a melhorar seu desempenho.

Gustavo Meliscki é fisioterapeuta da Seleção Brasileira de Triathlon e do SESI Triathlon Team. @meliscki_fisio

TEMPORADA
2023

UNLIMITED
CLUB

O CLUBE DE BENEFÍCIOS DOS CIRCUITOS
IRONMAN BRASIL E TRIDAY SERIES 2023

APENAS 10 VAGAS!

VANTAGENS EM INSCRIÇÕES

20% DESCONTO
NAS INSCRIÇÕES

VAGA GARANTIDA
EM PROVAS SOLD OUT

REEMBOLSO INTEGRAL
EM CASO DE DESISTÊNCIA

BENEFÍCIOS EM PROVAS

ENTREGA DA MEDALHA
POR UM ACOMPANHANTE



PRIORIDADE NA RETIRADA
DE KIT E BIKE CHECK-IN

ACESSO À
ÁREA VIP

INSCRIÇÃO NO
IRONKIDS

PRODUTOS OFICIAIS

KIT WELCOME COM PRODUTOS
OFICIAIS IRONMAN BRASIL
E TRIDAY SERIES



10% DESCONTO NAS
LOJAS OFICIAIS

UNLIMITED
CLUB

10x R\$ 299,00
+TAXAS

ASSOCIE-SE AQUI. VAGAS LIMITADAS.

Consulte regras para utilização das vantagens no
REGULAMENTO DO PROGRAMA UNLIMITED CLUB

Itaú BBA
IRONMAN
BRASIL

Itaú BBA
TRI
DAY SERIES

UNLIMITED
SPORTS

BODY MIND

ATLETAS DÃO AS DICAS DE COMO ENCARAR O VENTO

por Marcos Dantas

Qual triatleta nunca saiu da água e, ao subir na bike, teve a sensação ruim que por causa do vento o dia ia ser mais longo do que o imaginado? Quem nunca olhou com temor para alguma bandeirinha do percurso e a viu totalmente esticada... na direção contrária a que está pedalando? É, todos nós já passamos por isto.

Se não bastasse tornar a etapa de ciclismo mais lenta, ainda prejudica a corrida, pois as pernas saem “moídas” devido ao esforço sobre os pedais. Posto isto, solicitamos dicas de atletas brasileiros conhecidos pelo talento em cima da bicicleta. Observe que não existe uma “receita de bolo”. O que é bom para um, pode não ser bom para o outro. O importante é saber identificar o que mais é eficiente para você. Vamos a elas:

ALEXANDRE RIBEIRO

Estude o percurso e o local da prova. “Já fui muitas vezes ao Havaí, para o Ironman ou para o Ultraman, e a escolha certa das rodas em locais como este é essencial. Não precisa gastar todas as suas economias em rodas superaerodinâmicas, se o local da prova não permite utilizá-las. Tente sempre obter informações pré-competição: Em qual intensidade o vento é esperado, que horas ele costuma entrar e em que direções. Nem sempre dá para acertar 100%, mas dá para se ter uma boa idéia do que vem pela frente.

Fique atento à sua posição sobre a bike. Saiba que “de pernas tortas”, o ato de pedalar é uma desgraça aerodinâmica! Se for um dia quente, resista à tentação para abrir a sua camisa.”

Ribeiro é hexacampeão mundial do Ultraman e conhecido pela sua habilidade de vencer o vento sobre uma bicicleta.

IGOR AMORELLI

“Eu aconselho fazer alguns treinos de força (big gear, por exemplo) no ciclismo, para quando pegar vento contra, por mais difícil que seja, estar um pouco mais preparado. Além disso, utilizar roupas justas também ajudam. Quando pedalo contra o vento, procuro me mexer o menos possível. Na maioria das vezes pedalo no clip, mas com cuidado, porque não temos o mesmo controle do que segurando nos manetes.

Em competições, pode-se usar vários equipamentos para ajudar na aerodinâmica, como capacete, roda com perfil alto, roda fechada. Mas quando se pega muito vento lateral, alguns desses equipamentos podem não ser indicados. Pedalar no clip com vento lateral também pode ser muito difícil... Em provas com vácuo você pode pedalar atrás, mas com muita atenção. Quando o vento está lateral você pode se posicionar atrás e um pouco do lado, dependendo do vento, mas novamente com muito cuidado.”

Igor é triatleta profissional e vencedor do Ironman Brasil Florianópolis 2014.

ROBERTO LEMOS

“Para mim não existe nada além do trivial que possa ser feito para vencer o vento. No caso do triathlon sem vácuo: Posição aero no vento contra e segurar firme no guidão quando houver rajadas. Em provas com vácuo, o ideal é acertar o alinhamento de acordo com a direção do vento, desta forma será possível obter o máximo de vantagem do vácuo. Por exemplo, se o vento for contra, mas vindo um pouco da esquerda, os ciclistas que estão no vácuo devem ficar um pouco à direita do ciclista que está à frente.

Na minha opinião, muitos atletas erram ao pensar no vento como algo muito ruim, chegam a evitar dias ventosos para treinar. Eles esquecem que quando venta contra em uma prova, o vento é para todos. Desta forma a maior dificuldade é mental, pois estes atletas acabam se desconcentrando e errando no ritmo a ser adotado. A forma correta de vencer o vento é fazer um ajuste na relação, de tal forma que você possa manter o mesmo nível de esforço de quando estava sem vento. Para os atletas que têm medidores de potência fica mais fácil. A dica é não se concentrar na velocidade e, sim, na cadência e na força aplicada no pedal, além da posição mais aerodinâmica. O atleta que consegue manter a concentração durante uma prova com vento contra acaba levando vantagem sobre outros ciclistas, ao ponto de desejarem um dia ventoso na prova. Isto é similar ao que acontece em subidas, com a diferença no posicionamento. Em provas longas, condições favoráveis nivelam os atletas por baixo.” Lemos é ex-triatleta profissional e técnico da equipe Ironmind, de Santa Catarina.

MARCUS ORNELLAS

“Sempre que vou para uma competição, principalmente as internacionais, procuro estudar a altimetria da prova e as condições climáticas. Procuro escolher o par de rodas ideal para cada condição específica e, por isso, há muito tempo prefiro ter uma roda dianteira de perfil mais baixo, pois, na minha opinião, as rodas dianteiras de perfil alto não me oferecem muita segurança nas descidas e são extremamente instáveis com vento lateral, principalmente se o atleta for de baixo peso. Provas como St Croix, Havaí,



uvex
Muc-Off
4B
COOLING CUP
4B

CANYON

CANYON

Mol

SHIMANO

Lanzarote e Fortaleza, têm percursos onde não é aconselhável competir de roda fechada - inclusive é proibido no Haváí. Eu, quando enfrento situações de vento contra, procuro uma cadência menor, pedalando realmente pesado mas com eficiência, lutando contra o vento. Prefiro “ganhar tempo” contra o vento e me recuperar com o vento a favor. Acredito que cadências altas elevam muito a minha frequência cardíaca, o que podem me gerar uma alta produção de ácido láctico. Um verdadeiro veneno para minhas pernas!

Minha sugestão para enfrentar os ventos laterais é de mover-se um pouco mais à frente no selim, apoiando-se mais à frente no clip, sem deixar de pedalar em momento algum, mesmo quando houver essas rajadas laterais, pois normalmente quando elas acontecem, paramos de pedalar e exatamente por isso desestabilizamos a bike.” Marcus Ornellas é reconhecido como um dos maiores ciclistas da história do triathlon nacional

MARCIO MAY

“Nas provas de contrarrelógio o fundamental é a concentração para não desperdiçar nem um segundo. A posição aerodinâmica da bicicleta de contrarrelógio deve ser ajustada através de um bike fit, para o ciclista estar o mais aerodinâmico possível e ao mesmo tempo confortável. Quando for pedalar no vento contra, deve-se usar o câmbio, ajustando a rotação das pernas. Não deixe o giro cair, pois no vento contra, quando você deixa cair o ritmo em uma rajada de vento e está em marcha pesada, fica mais difícil de retornar a velocidade, perdendo-se muito tempo. O uso de capacete aerodinâmico ajuda a cortar o vento, porém ele é projetado para anular o refluxo do vento atrás da cabeça, desde que o atleta fique olhando para frente, quando o atleta abaixa a cabeça, o bico do capacete fica para o alto, perdendo aerodinâmica, portando mantenha a cabeça olhando para frente, assim o capacete faz o efeito desejado. Atente-se ao uso da roda fechada no contrarrelógio.

Ela ajuda, porém se o vento for muito forte lateralmente, pode ser melhor utilizar uma roda de carbono com perfil alto, mas não fechado.

No mais, é concentração total e quando achar que não vai aguentar, pense que o adversário está pensando o mesmo. Quem suportar mais, vence!”

Marcio foi atleta olímpico e um dos maiores ciclistas do Brasil, e considerado por muitos como o melhor atleta de contrarrelógio de nosso país.

PARA “MEDITAR”

Para finalizar, após estas dicas eficientes de grandes treinadores e atletas, a frase que é uma verdadeira pérola quando o assunto é vento, proferida pela triatleta Liege Carolina de Souza:

“O pessimista reclama do vento, o otimista acredita que ele vai virar, e o realista vai para o cilp”. Perfeita...



CALENDÁRIO



IRONMAN
BRASIL



TRI   
DAY SERIES

20 DE NOVEMBRO DE 2022

ITAÚ BBA TRIDAY SERIES BASE AÉREA III

16 DE ABRIL DE 2023

ITAÚ BBA IRONMAN 70.3 FLORIANÓPOLIS

28 DE MAIO DE 2023

ITAÚ BBA IRONMAN BRASIL - FLORIANÓPOLIS

09 DE JULHO DE 2023

ITAÚ BBA IRONMAN 70.3 RIO DE JANEIRO

24 DE SETEMBRO DE 2023

ITAÚ BBA IRONMAN 70.3 SÃO PAULO

INSCREVA-SE!

UNLIMITED
SPORTS

YOUR TRIATHLON TOUR SPECIALIST

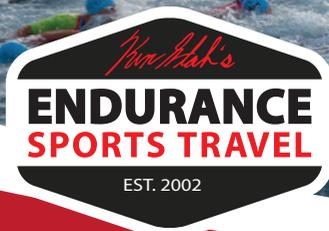
ENDURANCE SPORTS TRAVEL HAS BEEN HELPING
ATHLETES AND FAMILIES SINCE 2002
OWNED BY KEN GLAH, 36-TIME KONA FINISHER

JOIN US FOR:

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



Cozumel | Mexico



GOWITHEST.COM