

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
ABACAXI
COM

SUPLEMENTO
ALIMENTAR
CARBOIDRATO EM PÓ

Contém aromatizantes.
Imagem ilustrativa de sabor.

800g

600mg DE TAURINA POR PORÇÃO
167mg DE SÓDIO POR PORÇÃO
CLEAN LABEL: AROMAS NATURAIS
MIX DE VITAMINAS E MINERAIS
CARBOIDRATOS DE FÁCIL DIGESTÃO
GLUTEN FREE

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

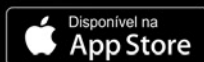


AS PROVAS DE TRIATHLON MAIS IMPORTANTES DO BRASIL ESTÃO NO



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
nºs 0851-1100 +
revzamentos
15:01 - 16:00
nºs 601-850

16:01 - 17:00
nºs 351-600
17:01 - 18:00
nºs 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

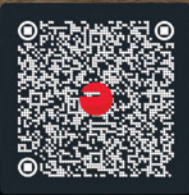
IRONMAN
70.3  **PORTALEZA**
BRASIL




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 FIALHO	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 BELOOUIL 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 PVAO	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

Molton

SHIMANO

Lanzarote e Fortaleza, têm percursos onde não é aconselhável competir de roda fechada - inclusive é proibido no Havaí. 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