

# IRONBIKER

BRASIL 30<sup>TH</sup>  
mariana-MG



GUIA DO

# ATLETA 2023



apoio



## AVISO IMPORTANTE

O roteiro da prova passa por muitas propriedades particulares.

O nosso compromisso com os donos das terras é que somente os atletas identificados com os numerais oficiais (bicicleta e costas) passarão por ali.

Ao longo do roteiro haverá fiscalizações para que o nosso compromisso seja cumprido.

Mantenha seus números e pulseira de identificação bem visíveis para não ser prejudicado nesses PCs.



### FITA AZUL

Sinalizam o sentido correto da prova.



### FITA VERMELHA

Sinalizam o sentido errado da prova.



### WOBBLER IRON

Espalhados durante o percurso reforçam a sinalização de caminho correto.



### PLACA COM X

Sinalizam sentido errado, não seguir adiante.



### TRÊS SETAS - ATENÇÃO

Sinalizam trechos perigosos do percurso.



### PC

Sinalizam pontos de controle onde atletas deverão ser identificados por fiscais oficiais.

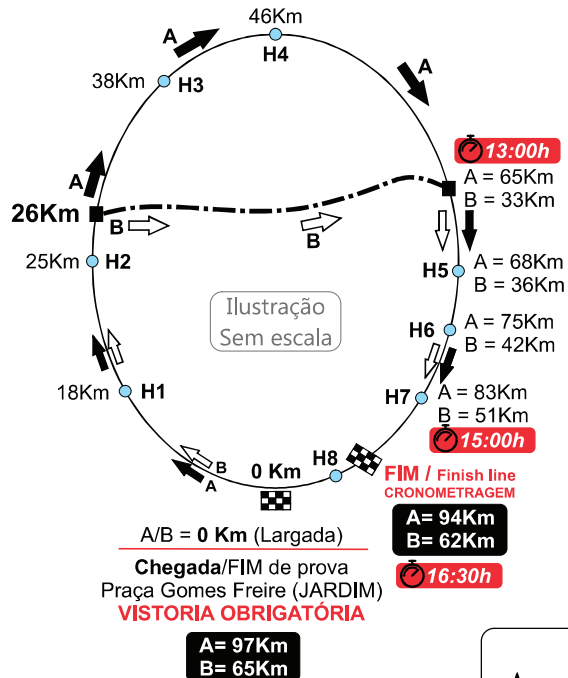


### PERCURSO A e B

Sinalizam a divisão dos percursos completo e reduzido.

## ROTEIROS ESQUEMÁTICOS

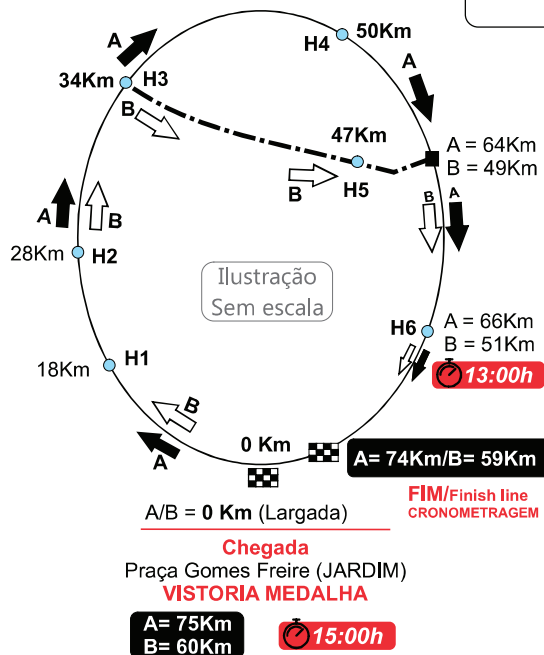
### Roteiro 1º dia: 16/09/2023



#### Legenda

- Percurso «A»
- Percurso «B»
- H Ponto Hidratação
- Largada/Chegada
- Desvio percurso B
- Tempo Regulamentar (hora limite do dia)

### Roteiro 2º dia: 17/09/2023



## VISTORIAS, LARGADAS E CHEGADAS

Todas as vistorias citadas no Regulamento são obrigatórias e consideradas como parte integrante do roteiro. Ou seja, deixar de passar e ser marcado numa vistoria indica que o atleta não passou por ali e, conseqüentemente, o mesmo não receberá a medalha de conclusão do percurso.

Haverá um PC eletrônico de largada localizado a 100 metros do portal, nos 2 dias de prova. Os chips que não forem aí registrados serão excluídos da cronometragem. As vistorias oficiais acontecerão antes do alinhamento para a largada e após a chegada na Praça Gomes Freire (Jardim) nos 2 dias de prova.

### Programação dos 2 dias (16/09 e 17/09/2023)

Largada na Praça Gomes Freire (Jardim), centro da cidade de Mariana, MG, dividida em 2 blocos, por tipo de percurso (A e B), nos seguintes horários:

- 8:00 horas – largada simultânea das categorias do percurso A (vistoria às 7:00 horas).
- 8:45 horas – largada simultânea das categorias do percurso B (vistoria às 8:10 horas).

### ATENÇÃO

As separações dos blocos da concentração dos atletas serão retiradas 10 minutos antes da largada. Os bikers que passarem pela vistoria neste período largarão no fundo do pelotão geral.

Largada (2 dias): Os bikers seguirão as motos dos batedores até o ponto oficial de início da competição. Mantenha-se sempre junto com o comboio, pois esta parte do roteiro não será sinalizada.

### Dia 16/09/23 (sábado)

Percurso A (total) = 97 Km (sendo 3 Km de deslocamento na largada + 91 Km cronometrados + 3 Km de deslocamento na chegada).

Percurso B (reduzido) = 65 Km (sendo 3 Km de deslocamento na largada + 59 Km cronometrados + 3 Km de deslocamento na chegada).

### Dia 17/09/23 (domingo)

Percurso A (total) = 75 Km (sendo 8 Km de deslocamento na largada + 66 Km cronometrados + 1 Km de deslocamento na chegada).

Percurso B (reduzido) = 60 Km (sendo 8 Km de deslocamento na largada + 51 Km cronometrados + 1 Km de deslocamento na chegada).

A cronometragem de tempo inicia na largada da Praça Gomes Freire (Jardim).

### Chegada (2 dias)

Por motivo de segurança a cronometragem final dos 2 dias se dará fora do centro urbano.

O deslocamento deste ponto até a Praça Gomes Freire (Jardim) e a vistoria de chegada são partes integrantes do roteiro da prova, sujeitos às penalizações descritas no Regulamento.

Reforçamos que a cronometragem termina na trilha (próximo à entrada da cidade), mas o percurso só será considerado COMPLETO ao passar e ser marcado pela vistoria de chegada na Praça Gomes Freire (Jardim).

Ao longo desse deslocamento urbano (do final da cronometragem até a chegada na Praça Gomes Freire - Jardim) não corra e respeite as leis de trânsito. A competição e/ ou disputa de posições neste trecho serão punidas com a desqualificação do atleta.

## VIAS PÚBLICAS

**IMPORTANTE:** A prova se desenrola por vias e trilhas abertas ao trânsito normal de veículos. Esteja atento, trafegue sempre em sua mão de direção e respeite as leis de trânsito. Muita atenção nos cruzamentos, nas curvas e na indicação dos fiscais.

## MEDALHAS IRON BIKER

A medalha do Iron Biker Brasil não é brinde, mas prêmio.

Somente receberão este prêmio os atletas que, comprovadamente, completarem os 2 (dois) dias de prova dentro do período de tempo regulamentar. Então fique atento e certifique-se de que sua pulseira foi marcada pelos fiscais nas vistorias de largada e de chegada, e PCs.

## SAÚDE

Não ultrapasse seus limites físicos colocando em risco a sua saúde. Se sentir que não está em condições de completar o percurso ou precisar de ajuda, envie recado com outro participante, permaneça no roteiro da prova e aguarde a equipe de resgate em local seguro e visível.

Se necessitar de uma avaliação médica e/ou primeiros socorros, dirija-se ao posto de saúde montado na chegada – Praça Gomes Freire (Jardim).

## DÊ O EXEMPLO

Os ciclistas são famosos e queridos por sua boa educação e trato com as pessoas, mas muito mais pelo grande respeito e cuidado dispensados ao meio ambiente. Cuide do seu lixo, preserve o patrimônio histórico de Mariana e respeite os moradores que nos recebem de braços abertos em seu município.

ALERTA: PARA QUE AS PORTEIRAS DAS FAZENDAS BRASILEIRAS PERMANEÇAM ABERTAS AOS CICLISTAS, NUNCA DESCARTE EMBALAGENS NAS TRILHAS E CAMINHOS POR ONDE PASSAR. O GADO E OUTROS ANIMAIS SÃO ATRAÍDOS PELO SABOR ADOCICADO, AS INGEREM E MORREM.

## HIDRATAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

A hidratação e suplementação durante a prova, são responsabilidades do atleta.

Esse planejamento faz parte do desafio de concluir uma maratona. De todo modo, a organização oferecerá pontos de hidratação complementares nos dois dias de prova.

Os copos de água, serão entregues já abertos, para que o atleta não precise perder tempo. As quantidades de copo por atleta são limitadas por ponto de hidratação.

A água oferecida pela organização deve ser utilizada exclusivamente para beber. Utilizada para outro fim pode causar penalização ao atleta. Lembre-se: O abuso de um atleta pode causar a falta para outros.

## ESTACIONAMENTO

O estacionamento no Centro Histórico de Mariana é escasso. A Organização não se responsabiliza por serviços prestados por terceiros.

Uma opção é o estacionamento da Rodoviária (entrada da cidade) – é gratuito, porém mais distante da largada. Na dúvida, peça orientação para um agente da Guarda Municipal.

## KIT DE PROVA

- Placa dura numerada, chip e abraçadeiras para fixação na bicicleta.
- Placa mole numerada e alfinetes para fixação nas costas do atleta. (Atenção: escreva cuidados especiais e celular emergência no verso)
- Pulseira de identificação do atleta.

Coloca-la no pulso direito, de forma que fique confortável e não saia pela mão. Esta pulseira é a sua identificação durante os 2 dias de prova, e só será retirada pelos fiscais na vistoria de chegada (Domingo – 17/09/2023)

Obs.: Só haverá lacre para as bicicletas elétricas. Certifique-se de preservá-lo até o final dos 2 dias de prova.

Atenção para a  
posição da  
pulseira no pulso  
direito.

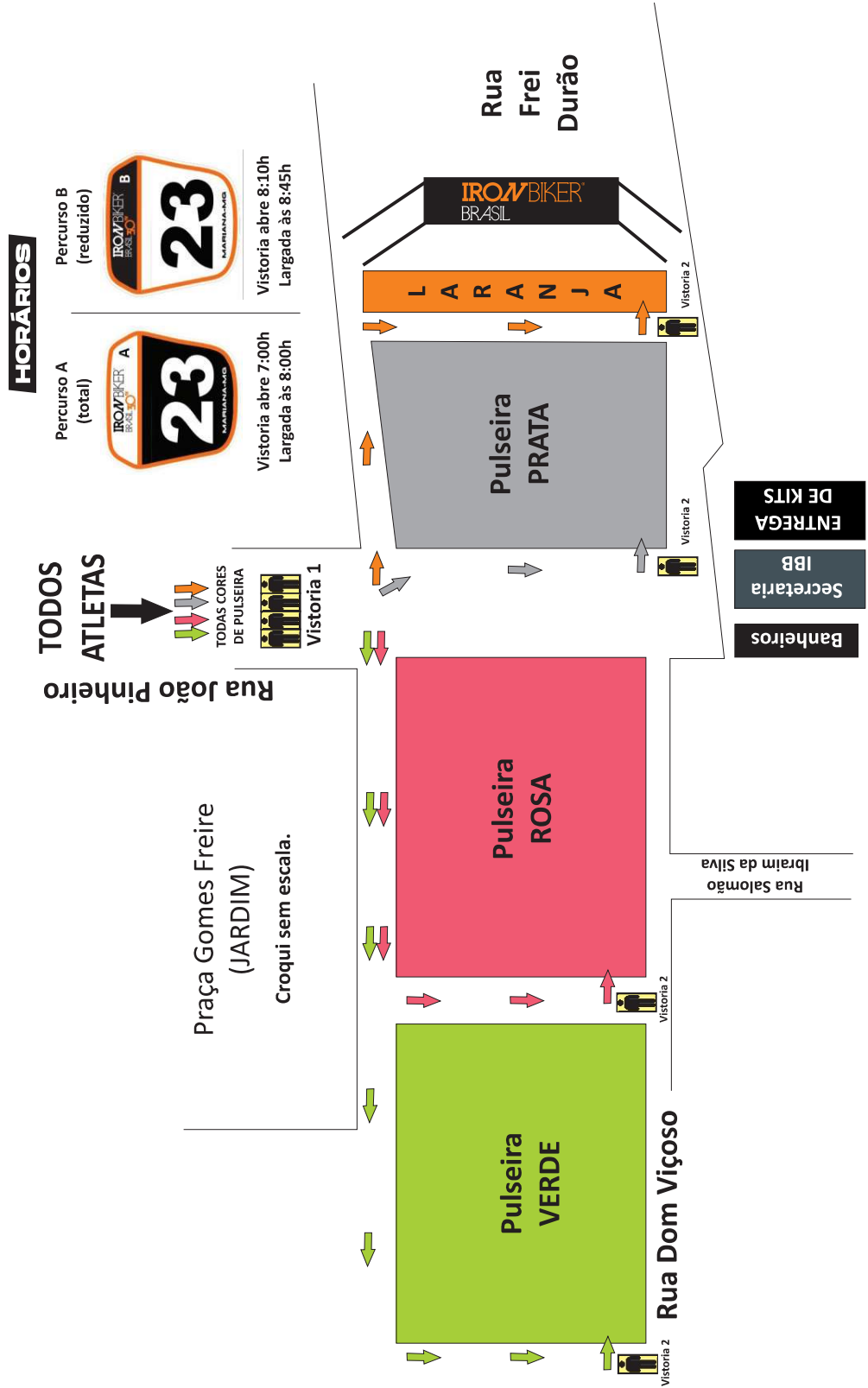


VEJA SEU LUGAR NA CONCENTRAÇÃO.

# VISTORIAS DE LARGADA

Veja seu lugar na concentração.  
Bloco de categorias conforme a cor da pulseira:

LARANJA - PRATA - ROSA - VERDE



# ALTIMETRIA

## SÁBADO

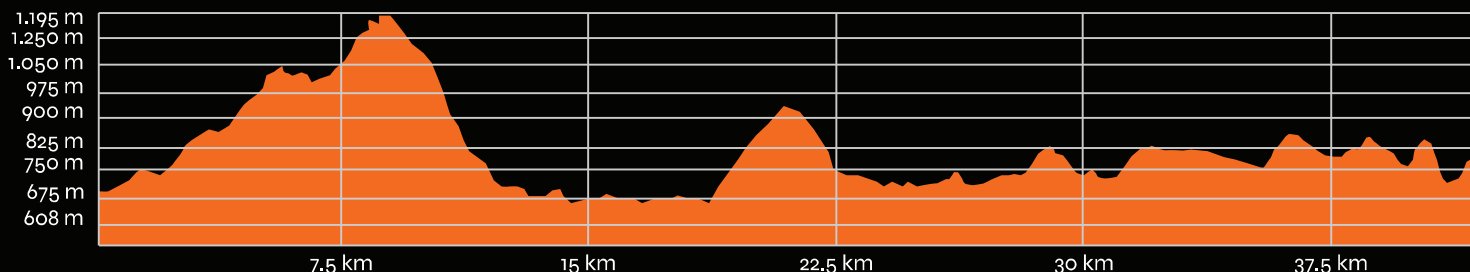
PERCURSO A (COMPLETO)

DISTÂNCIA TOTAL = 97 KM

(sendo 91 Km cronometrados / 3 Km de deslocamento na largada + 3 Km de deslocamento na chegada)

PONTOS DE HIDRATAÇÃO 

18 km | 25km | 38km | 46km | 68km | 75km | 83km



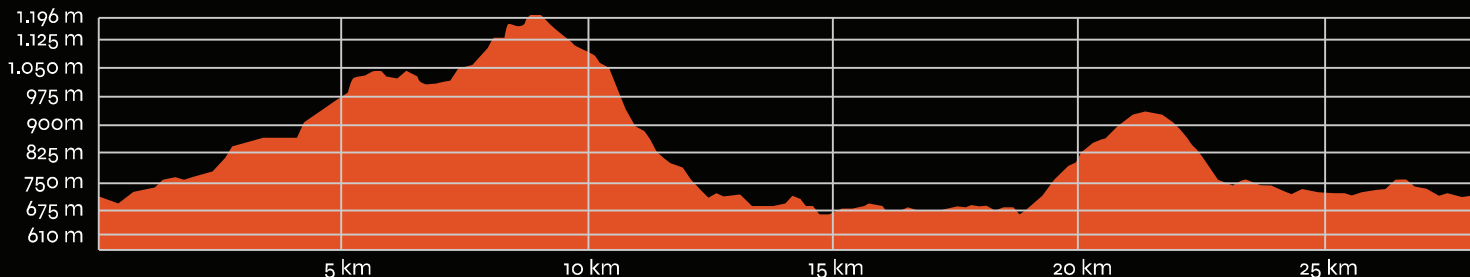
PERCURSO B (REDUZIDO)

DISTÂNCIA TOTAL = 65 KM

(sendo 59 Km cronometrados / 3 Km de deslocamento na largada + 3 Km de deslocamento na chegada)

PONTOS DE HIDRATAÇÃO 

18 km | 25km | 36km | 42km | 51km



## DOMINGO

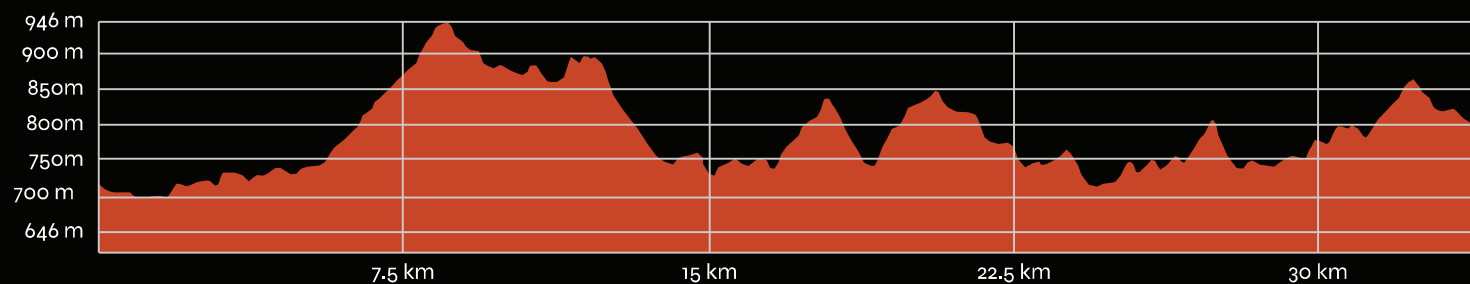
PERCURSO A (COMPLETO)

DISTÂNCIA TOTAL = 75 KM

(sendo 66 Km cronometrados / 8 Km de deslocamento na largada + 1 Km de deslocamento na chegada)

PONTOS DE HIDRATAÇÃO 

18 km | 28km | 34km | 50km | 66km



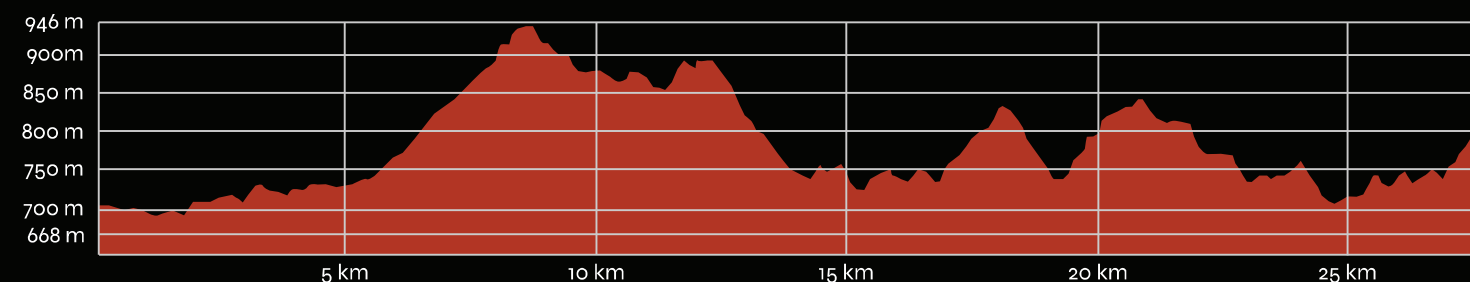
PERCURSO B (REDUZIDO)

DISTÂNCIA TOTAL = 60 KM

(sendo 51 Km cronometrados / 8 Km de deslocamento na largada + 1 Km de deslocamento na chegada)

PONTOS DE HIDRATAÇÃO 

18 km | 28km | 34km | 47km | 51km

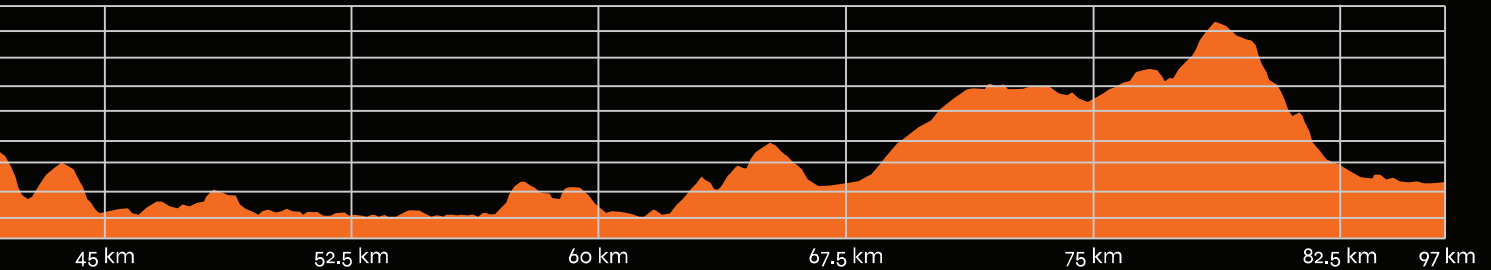




NÃO HAVERÁ PONTO DE APOIO EXTERNO (EQUIPES) TANTO NO SÁBADO QUANTO NO DOMINGO.

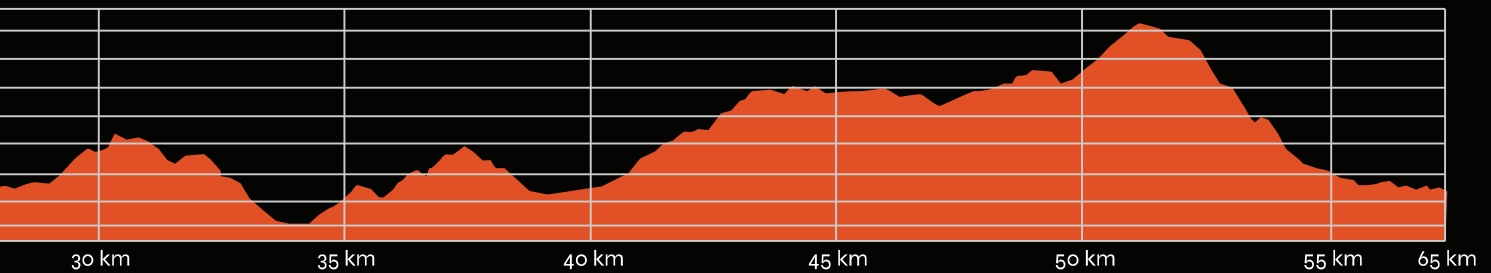
MÍNINO - MÉDIO - MÁXIMO = 610, 791, 1196m  
GANHO / PERDA DE ELEVAÇÃO = 3304M, -3308m  
\*podendo sofrer alterações

INCLINAÇÃO MÁXIMA = 20,5%, -30,6%  
INCLINAÇÃO MÉDIA = 5,9%, -6,5%



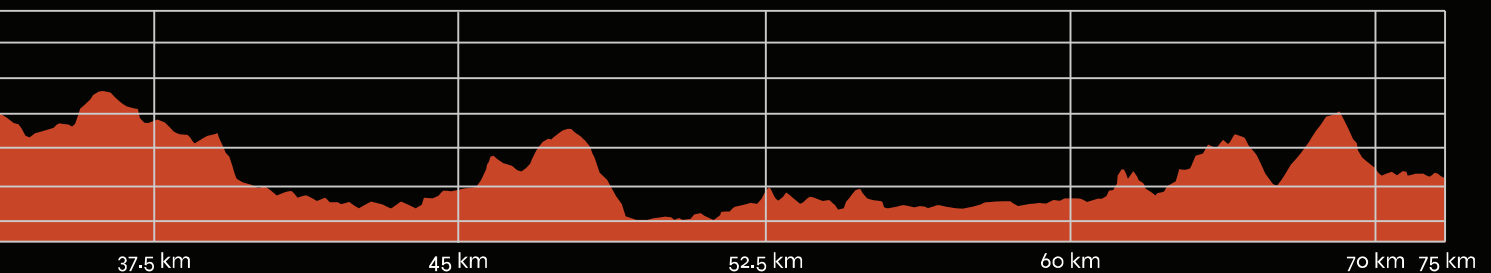
MÍNINO - MÉDIO - MÁXIMO = 609, 837, 1196m  
GANHO / PERDA DE ELEVAÇÃO = 2463M, -2467M  
\*podendo sofrer alterações

INCLINAÇÃO MÁXIMA = 20,6%, -31,4%  
INCLINAÇÃO MÉDIA = 6,6%, -7,6%



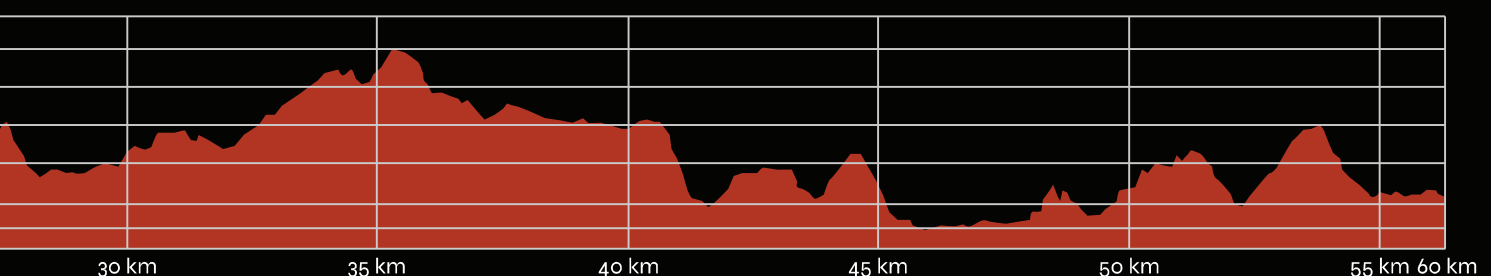
MÍNINO - MÉDIO - MÁXIMO = 646, 748, 945m  
GANHO / PERDA DE ELEVAÇÃO = 1898m, -1898m  
\*podendo sofrer alterações

INCLINAÇÃO MÁXIMA = 16,0%, -15,7%  
INCLINAÇÃO MÉDIA = 4,1%, -4,5%



MÍNINO - MÉDIO - MÁXIMO = 668, 774, 946m  
GANHO / PERDA DE ELEVAÇÃO = 1742m, -1743m  
\*podendo sofrer alterações

INCLINAÇÃO MÁXIMA = 15,0%, -17,0%  
INCLINAÇÃO MÉDIA = 4,8%, -5,1%





## S.O.S IRON BIKER

(31) 99979-0668

SOMENTE ATLETAS EM SITUAÇÃO DE SOCORRO

Caso você sofra ou presencie algum acidente com outro atleta, ligue ou envie uma mensagem pelo What'sApp ou SMS: (31) 99979-0668.

Seja bem claro e específico na informação da ocorrência e na localização, para que a nossa Equipe de Resgate mais próxima possa prestar atendimento.

**ATENÇÃO: ESSE CANAL É EXCLUSIVO PARA EMERGÊNCIAS DURANTE O EVENTO.**



## CONSCIÊNCIA COLETIVA

O patrimônio histórico é a riqueza da nossa cultura e pertence a todos nós. Ajude a preservar e a cuidar. Evite apoiar a sua bicicleta, sentar e apoiar os pés. Vamos manter limpa e preservada a cidade que nos acolhe com tanto carinho.



O mês de setembro é marcado por um forte período de seca em Mariana, pedimos a todos que façam o uso consciente da água durante os dias de sua permanência na cidade.