

INSANOMAN HARD TRIATHLON 2022

O INSANOMAN é uma prova de triathlon extremo que ocorre em São Paulo – Brasil nas distâncias de 4km de natação, 183km de ciclismo e 42 km de corrida.

Largada : REPRESA DE IGARATÁ

Chegada :pico do Itapeva (campos do Jordão)

Valor :1500

Limite de 30 atletas

Leia o regulamento antes de se inscrever .

Não haverá devolução da inscrição em hipótese nenhuma , caso o atleta se machuque durante o treinamento ele terá a opção de transferir a inscrição para o próximo ano .

Kit :bolsa, boné, camiseta staff, touca ,camiseta finisher, chinelo, meia, Jersey ,troféu finisher e medalha finisher .

Camiseta de staff tamanho baby p m g e gg camiseta p m g e gg

Jersey tamanho p m g e gg

O atleta deverá colocar o tamanho do chinelo no ato da inscrição assim como o tamanho da camiseta de staff , tamanho da Jersey (camisa de ciclismo) tamanho da camiseta de finisher .

Haverá venda de produtos extras no site :

Chinelo 40 reais

Meia 40 reais

Camiseta de staff 35 reais

Boné 60 reais

Jersey 140 reais

Bolsa 130 reais

Chinelo do tamanho 34 ao 44

Retirada de kits : a organização passará em breve

É uma prova que exige o máximo dos atletas tanto física quanto emocionalmente, portanto não é uma prova para iniciantes terá sua largada na cidade Igarata em São Paulo e terá seu termino em Campos do Jordão também na cidade de São Paulo.

Prepare-se para um desafio extremo saindo de 650 mts de altitude e chegando ao ponto mais alto em torno de 2000 mts de altitude ,em relação ao nível do mar, serão 3400 m de altimetria acumulada no ciclismo e no final com uma serra de 30 km de subida chegando alguns pontos a 31% de inclinação máxima e 44km de corrida subindo e descendo o pico do Itapeva 3x com um total de 1400mts de subida acumulada.

A natação inicia-se na represa em Igaratá na marina e o wetsuit está liberado; haverá fluxo de veículos durante todo o percurso pois o trânsito estará liberado e é obrigatório que cada atleta tenha pelo menos um staff próprio (é recomendável pelo menos dois) que deverá acompanhá-lo de carro por todo o percurso pois seu staff será o único responsável pela orientação e suplementação.

Atletas que não tiverem o termo de responsabilidade e todos os itens de segurança para a prova durante o check-in não poderão largar.

Data da prova : 29 de outubro de 2022 na cidade de Igaratá, Tempo limite : 20h tempo total de prova desde o horário da largada .

Largada as 6h00 e tempo limite para conclusão as 02h00 com chegada no pico do Itapeva (tempo limite 20h de prova) não haverá exceção para ninguém.

Só será considerado finisher o atleta que concluir a prova dentro do tempo limite de 20hs

A cerimônia de premiação será realizada no domingo dia 30 de outubro as 11hs da manhã no local a ser escolhido

É obrigatório que todos os atletas tenham pelo menos um staff próprio (recomendável pelo menos dois) que deverá acompanhar seu atleta de carro durante 100% do percurso.

O staff do atleta será responsável por todo suporte, incluindo mas não limitando-se ao atendimento mecânico, fornecimento de hidratação e suplementação. Considere que o dia será longo e cansativo não somente para os atletas como também para seus staffs.

2. . É proibido um único staff ser responsável por mais de um atleta, assim como é proibido o staff acompanhar o atleta por qualquer veículo que não seja um carro. Na eventualidade de um atleta ter mais de um staff, um dos staffs poderá lhe acompanhar de bicicleta, mas isto não elimina a obrigatoriedade do outro staff estar de carro.

3. . A escolha do staff de atleta é de responsabilidade única e exclusiva do próprio atleta.

4. . O Congresso Técnico ocorrerá no local a ser indicado na sexta-feira 28 de outubro as 19h . NÃO É OBRIGATÓRIA a presença de TODOS os atletas e seus staffs.

Atletas que não participarem do congresso não poderão fazer reclamações posteriores .

5. . A largada será na marina as 6h00 da manhã do dia 17 de outubro de 2020 na cidade de Igaratá, mesmo lugar da T1.

A T2 será em Campos do Jordão (hotel Dann Inn) .

A chegada do percurso principal da corrida será no pico do Itapeva em Campos do Jordão.

6. .Para segurança e integridade física dos participantes haverá tempos de corte conforme abaixo :

Natação : 2h00 de prova

Ciclismo : 11h de prova

corrida 7h

20h no tempo total de prova

Se o atleta não passar no km 32 da maratona até as 01h do dia 30 de outubro ele será automaticamente desclassificado

7. .O percurso do INSANOMAN é extremamente exigente e desafiador, com trânsito liberado para fluxo de veículos e sem nenhum tipo de controle de trânsito por parte da organização do INSANOMAN ou órgãos competentes.

O staff do atleta e o atleta são responsáveis pela orientação e cumprimento do percurso. É obrigatório carregar o mapa do percurso, que estará disponibilizado no site do INSANOMAN e deverá ser utilizado pelos staffs.

O percurso também será disponibilizado em google maps para utilização pelos staffs. Aconselhamos que os mapas sejam impressos.

8. .No percurso haverá cobertura celular em quase todo o percurso e vários locais de apoio como postos de gasolina, lanchonetes e similares, por isso é importante a autonomia do atleta / staff.

9. O INSANOMAN é uma prova que exige ao máximo o físico e o emocional. Apesar de ser uma prova individual, tenha em mente que seu(s) staff(s) desempenham papel fundamental na conclusão da prova. Além disto, incentivamos a camaradagem e o espírito esportivo não apenas entre os atletas mas também entre os staffs.

Natação

10. .O percurso de natação será realizado na Marina em Igaratá -Brasil.

Serão 4 voltas de 1000 metros cada uma, totalizando 4000 metros.

11. Não será permitido qualquer equipamento de auxílio durante o percurso de natação. O atleta pode utilizar qualquer técnica de nado para locomover-se.

12. O uso da roupa de borracha é liberado independente da temperatura da água. Se a temperatura da água estiver abaixo de 16°C, o uso torna-se obrigatório.

13. Não havendo condições de natação, a etapa será alterada para um duathlon com 5km de corrida antes do início do ciclismo.

14. É obrigatório o uso da touca de natação oficial durante todo o percurso.

15. .É mandatória a utilização de óculos ou máscaras de natação.

Ciclismo

. O percurso de ciclismo tem distância total de 183 km com volta única e 3400m de altimetria positiva acumulada. O início é na marina em Igarata, pedalando em sua maior parte por rodovias com acostamento .Quando a rodovia não tiver acostamento ou este estiver em condições precárias, o ciclista deverá pedalar no bordo da pista com cuidado e atenção; sempre obedecendo as leis de trânsito, por isso o staff deve estar atento ao seu atleta durante todo o percurso.

17. .É recomendado que se use coroas compactas nas bicicletas pois existe um trecho de cerca de km na Serra de campos do Jordão em sua pior parte e com até 31% de inclinação.

18. .Não há possibilidade de vácuo, o qual é terminantemente proibido. Recomenda-se fortemente uso de sinalizador luminoso traseiro mesmo de dia, e é obrigatório uso de todos os equipamentos de segurança (capacete e freios na bicicleta).

19. .O Staff deverá acompanhar de carro o seu atleta durante TODO o percurso. É vedada no entanto qualquer tipo de ajuda do staff e veículo na condução do atleta durante o percurso, sob pena de desclassificação.

20. .É obrigatório que o staff mantenha contato visual e uma distância que garanta a segurança do atleta na etapa de ciclismo.

21. O atleta que desejar, pode trocar de bicicleta no percurso. É recomendável o uso de bicicleta road nas subidas mais íngremes ou mtb (mountain bike)

22. O carro dos Staffs deverá ter identificação fornecida pela organização da prova durante TODO O PERCURSO. 2

3. .A camisa de ciclismo oferecida pela organização da prova é de uso OBRIGATÓRIO durante o percurso de ciclismo, sob pena de desclassificação imediata sem possibilidade de conclusão da prova.

24. .Haverá um posto de controle no topo da Serra de campos.

25. .Por motivos de segurança, estão proibidas as rodas fechadas/disco.

26. .Recomenda-se o uso de rodas de alumínio, e não em carbono pois a frenagem é dificultada em roda com perfil de carbono e os freios serão muito exigidos durante todo o percurso.

27. Todas as características físicas da bicicleta devem concorrer para a segurança do atleta, staff e público.

28. .Um conjunto de itens de todas as bicicletas será verificado no bike check-in pela organização e árbitros da prova. Estes itens incluem, mas não são limitados a freios, guidões, clips, capacetes, pneus e rodas. Não será permitida a utilização de qualquer equipamento que não atenda aos padrões mínimos de segurança .Todos os atletas e equipes de apoio deverão se submeter às leis de trânsito e serão responsáveis por quaisquer infrações

29. .Não é permitida a utilização de aparelhos que interfiram na audição (tocadores de MP3 e similares).

30. .Como regra geral: sempre que houver uma descida forte, especialmente se não houver visibilidade completa até o final, o atleta deve descer "matando a velocidade" e segurar BEM o guidão. Isso vale especialmente para as cabeças-de-ponte após longas descidas, onde há desníveis e asfalto irregular

31. .Para rodas clincher ou carbon clincher, certificar-se que as câmeras são novas e sem furos; o aquecimento do aro por conta das frenagens acaba dilatando os furos remendados e a partir daí as chances dele abrir ou estourar são grandes.

Corrida

32. A corrida começa na T2 (HOTEL DANN INN) no centro de Campos do Jordão .Haverá uma tenda para controle dos atletas .O atleta pode se mover de qualquer forma sem ajuda externa, seja correndo, andando, engatinhando, rastejando ou rolando de lado sobre os próprio corpo.

33. O percurso terá 2 voltas e meia totalizando 44km e quando o atleta devará sair pra correr até as 19hs do sábado ele deverá subir e descer do pico do Itapeva 3x finalizando a maratona no pico do Itapeva .

34. É permitido pacing do(s) staff(s), somente.

35. O staff pode cruzar o pórtilco de chegada junto com o atleta.

36. O staff receberá camiseta oficial para auxiliar na identificação durante o evento. Será fornecida uma camiseta de staff por atleta. Se o atleta precisar de mais unidades, haverá à venda.

37. O staff do atleta que terminar a prova receberá medalha de FINISHER. Será fornecida apenas uma medalha por equipe de apoio.

38. O atleta que terminar a prova tanto no percurso principal de corrida receberá medalha e camiseta de FINISHER.

39. Haverá um posto de controle no Pico do Itapeva para controle dos atletas.

40. Serão realizados esforços para que haja indicações de direções no percurso da corrida, porém é de responsabilidade do atleta e de sua equipe de apoio se manterem no percurso.

41. É necessário que as equipes de apoio e os atletas tomem conhecimento prévio dos percursos antes do congresso técnico, para que as dúvidas com relação ao percurso sejam sanadas no congresso.

42. É de responsabilidade do staff e do atleta a correta utilização dos mapas, que serão disponibilizados no site. O correto cumprimento do percurso é responsabilidade dos atletas e respectivos staffs.

43. Nenhum atleta receberá quaisquer ajustes na cronometragem de seus tempos em função de paradas durante as etapas. Incluem-se paradas para reparos, assistência médica, solicitações de fiscais de prova ou de autoridades municipais, estaduais ou federais.

44. Todas as ruas e estradas estarão abertas ao tráfego durante o percurso do INSANOMAN. Todas as sinalizações de trânsito determinadas pelas autoridades competentes, inclusive semáforos, deverão ser obedecidas pelos atletas e pelos staffs.

45. Para a corrida, pode-se utilizar de headlamp antes da subida ao pico do Itapeva assim como um colete refletivo pois nesta parte do percurso nsó há iluminação fornecida pelos carros de apoio . Disposições Gerais:

46. O staff é o guia do atleta. Deverá prezar pela sua integridade e cuidar da sua orientação, alimentação, hidratação, vestuário e auxílio psicológico. O staff poderá avaliar o nível de demência do atleta durante a prova para determinar seu estado geral. O atleta não manda mais em si ao entrar no percurso, mas sim obedece o staff em todas as situações. O staff deve conhecer e monitorar seu atleta atentamente.

47. Staff e atleta devem alinhar a respeito do abastecimento de hidratação e suplementação durante a prova. É melhor levar tudo no carro, o staff também deve monitorar as condições climáticas e de insolação no atleta.

48. Ninguém jamais entra em um desafio desse tamanho para abandonar, mas há situações extremas que fogem de qualquer controle, onde isso pode ser necessário. Em casos de

inconsciência, desmaio ou exaustão física e mental completa, eventualmente o atleta poderá ser forçado a não completar o desafio. Neste caso é importante que o staff recolha o atleta, acomode o mesmo com os equipamentos dentro do carro da melhor forma possível, alimente, hidrate e avise o restante dos participantes pelo whatsapp de emergência da prova o mais rápido possível. Também deve se juntar ao comboio e se dirigir para a pousada

49. A equipe médica que acompanhará a prova terá autonomia e autoridade para excluir qualquer atleta da prova para preservar sua integridade física.

50. A serra é local de relevo acidentado e clima imprevisível. Campos também é conhecida por ser um local mais frio, em função das paisagens e variação térmica. Podem ocorrer ventos intensos A temperatura pode variar bruscamente, com frio ao amanhecer e calor abrasivo ao meio dia se não houver vento. Neblina e nevoeiros são comuns mesmo durante o dia. É fundamental que o atleta e equipe de apoio estejam munidos de vestimentas adequadas a qualquer clima. A corrida deve terminar a noite ou bem pro final do dia, e pode estar frio. Esteja pronto para todas as condições climáticas.

51. . O atleta deve calcular as quantidades com base em suas experiências, mas é bom lembrar que o staff também é gente e tem sede e fome. Superestime as quantidades, temos certeza que não irá sobrar muito.

52. Ao final da prova não haverá tenda ou área de dispersão nem massagem. Cabe ao atleta providenciar alimentação para repôr as calorias gastas durante a prova.

53. CONFORME ATESTADO MÉDICO A SER APRESENTADO E TERMO DE RESPONSABILIDADE A SER ASSINADO POR TODOS OS ATLETAS, O INSANOMAN NÃO SE RESPONSABILIZARÁ PELA SAÚDE, SEGURANÇA OU BEM ESTAR DE QUALQUER ATLETA OU STAFF EM QUALQUER PARTE OU ETAPA DO EVENTO. SE OCORRER UMA EMERGÊNCIA QUE REQUEIRA ATENÇÃO MÉDICA, O STAFF DEVERÁ CONTATAR A EQUIPE MÉDICA DO INSANOMAN (HAVERÁ UMA UTI MÓVEL NO PERCURSO). ALTERNATIVAMENTE ACIONAR O TELEFONE DE EMERGÊNCIA PÚBLICO (193) OU TRANSPORTAR A PESSOA AFETADA AO ATENDIMENTO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO. 54.O atleta que descumprir QUALQUER item deste regulamento será DESCLASSIFICADO.