



FODAXMAN

REGULAMENTO

7a. Edição - Sábado 09/12/2023

Revisado em 28/10/2023

1. O Fodaxman é um triathlon com distância "full distance" (4km natação/172km ciclismo/42km corrida) com altimetria acumulada aproximada de 3.650m no ciclismo e 1.250m na corrida.
2. O processo de inscrição está descrito no site, **menu Inscrição**.
3. É obrigatório que todos os atletas tenham pelo menos um *supporter* próprio (recomendável pelo menos dois) que deverá acompanhar seu atleta durante 100% do percurso. O *supporter* 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. Entretanto, é permitida somente a utilização de um veículo de apoio a cada atleta, sendo vetada a participação de mais veículos no apoio de um mesmo atleta.
4. É proibido um único *supporter* ser responsável por mais de um atleta, assim como é fazer o suporte do atleta sem um carro. Na eventualidade de um atleta ter mais de um staff, um dos staffs poderá lhe acompanhar de bicicleta exclusivamente no percurso da corrida, mas isto não elimina a obrigatoriedade do outro *supporter* estar de carro.
5. A escolha do *supporter* de atleta é de responsabilidade única e exclusiva do próprio atleta.
6. O Congresso Técnico ocorrerá em Nova Veneza - SC na véspera da prova em horário e local a serem informados na programação disponível no site da prova. É OBRIGATÓRIA a presença de TODOS os atletas.
7. A largada será na Barragem do Rio São Bento, distante 7 km de Nova Veneza - SC às 04:00h da manhã do dia da prova, mesmo lugar da T1. A T2 será na pousada das Flores no centro de Urubici.

A chegada do percurso principal da corrida será no topo do Morro da Igreja em Urubici. A chegada do percurso alternativo será junto ao PC do KM 26.

8. Para os atletas que chegarem no posto de controle do km 26 da corrida após o tempo de corte e conseqüentemente ficarem impossibilitados de terminar a prova no topo do Morro da Igreja, será disponibilizado um percurso alternativo relativamente plano do km 26 ao km 42 para que estes atletas possam também terminar a prova.
9. Para segurança e integridade física dos participantes haverá tempos de corte conforme abaixo:
 - Conclusão da Nataçãõ: até as 6h20 (2h20min de prova);
 - Conclusão do primeiro trecho de ciclismo (mirante Serra do Rio do Rastro): 12h30 (8h30min de prova);
 - Conclusão do Ciclismo na T2: 17h00 (13h de prova);
 - Corrida km 26 (base do Morro da Igreja): 17h00 (limite para começar a subida para o topo do Morro da Igreja, 13 horas de prova);
 - Chegada no topo do Morro da Igreja: 19h30 é o horário limite para a chegada no topo, após este horário o atleta será desclassificado (15:30 de prova);
 - Chegada no percurso alternativo: até as 22h00 (18 horas de prova).
10. O percurso do Fodaxman 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 Fodaxman ou órgãos competentes. O supporter do atleta e o atleta são responsáveis pela orientação e cumprimento do percurso. É extremamente recomendado carregar o tracking para o seu dispositivo de navegação GPS, que estará disponibilizado no site do Fodaxman e deverá ser baixado por todos os atletas e staffs. O percurso também será disponibilizado em google maps para utilização pelos staffs. A organização também disponibilizará um roadbook em versão digital com todas as informações necessárias para o correto cumprimento do percurso. Aconselhamos a impressão colorida do mesmo.
11. Na maior parte do percurso não haverá cobertura celular e pouquíssimos locais de apoio como postos de gasolina, lanchonetes e similares, por isso é importante a autonomia do atleta / supporter.
12. O Fodaxman é uma prova que exige ao máximo o físico e o emocional. Apesar de ser uma prova individual, tenha em mente que seu(s) supporter desempenham papel fundamental na conclusão da prova. Além disso, incentivamos a camaradagem e o

espírito esportivo não apenas entre os atletas mas também entre os supporter.

Natação

13.O percurso de 4.000 metros de natação será realizado na Barragem do Rio São Bento, no município de Siderópolis, distante 7 km de Nova Veneza - SC.

14.A largada da natação ocorrerá às 4h da manhã, durante a noite.

15. Deverá ser utilizada a bóia de segurança fornecida pela organização para realização da etapa, sendo obrigatória a devolução da mesma na T1. Haverá um sinalizador led que deverá ser colocado ligado dentro da boia.

16.Não será permitido qualquer equipamento de auxílio durante o percurso de natação além da bóia de segurança citada acima.

17.O atleta pode utilizar qualquer técnica de nado para locomover-se.

18.O uso da roupa de borracha é liberado independente da temperatura da água. Se a temperatura da água estiver abaixo de 20°C, o uso torna-se obrigatório. No entanto, se o atleta largou com a roupa de borracha, ele é obrigado a terminar a etapa de natação com ela, não sendo permitido retirá-la em qualquer parte da natação que não seja ao término.

19.Não havendo condições de natação, por quaisquer condições que sejam, a etapa de natação será substituída por uma corrida de 5km antes do início do ciclismo.

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

21.É mandatária a utilização de óculos ou máscaras de natação. Atentar para o uso de óculos com lente transparente pois a natação é durante a noite. **O uso de óculos com lente fumê pode dificultar a visualização dos sinalizadores e das boias.**

Ciclismo

22.O percurso de ciclismo tem distância total de 173km com 3.650m de altimetria positiva acumulada. O início é na Barragem do Rio São Bento, passando por Nova Veneza, Caminhos da Fé, Cocal do Sul (rotatória), seguindo em direção a Siderópolis, Treviso, Lauro Muller, Serra do Rio Rastro, Bom Jardim da Serra, Trevo do Cruzeiro e chegando em Urubici. **Quando a rodovia não possuir 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.** Também não há cobertura celular na maioria do trajeto, por isso o *supporter* deve estar ciente da localização de seu atleta durante todo o percurso.

23.É recomendado que se use coroas compactas nas bicicletas pois existe um trecho de cerca de 7km na Serra do Rio do Rastro com até 20% de inclinação.

24.O ciclismo tem início na Barragem do Rio São Bento, saindo em direção à Nova Veneza e então a Siderópolis via estrada do Caminhos da Fé, seguindo para a rotatória em Cocal do sul, **retorno** e então novamente rumo à Siderópolis, Treviso e Lauro Muller. Neste trecho já terão algumas serrinhas curtas mas com bastante inclinação (aquecimento pra Serra do Rio do Rastro). Também neste trecho já existem algumas placas indicando a direção da Serra do Rio do Rastro e já se vê uma "parede" ao fundo. Chegando em Lauro Muller, vira-se à esquerda na SC 390 em direção a Guatá (onde tem um posto da Polícia Rodoviária Federal e um posto de gasolina- local ideal para hidratação e alimentação) e Bom Jardim da Serra. Do Posto da Polícia do Guatá até o Mirante da Serra, são exatos 17Km com aproximadamente 1400m de altimetria, sendo 1000m nos últimos 7km. Passado o Mirante, há um trecho sinuoso até Bom Jardim da Serra. Passando por esta cidade (sempre pela SC 390) a estrada está em perfeitas condições, sem muito trânsito até o trevo de Cruzeiro. No trevo do Cruzeiro é preciso virar à direita para não ir para São Joaquim. De lá não há absolutamente nada pelo caminho até Urubici, em mais 45 km de asfalto perfeito e terreno bastante ondulado. Após a elevação máxima do percurso, aproximadamente no km 165, há uma descida de 12 km que deve ser encarada com o maior medo possível. **Atenção extrema nesse trecho!** A descida é realmente muito perigosa e devido ao cansaço dos atletas existe grande risco de acidente. Altamente recomendado não usar o clip e manter as mão nos freios, procurando manter a velocidade sob controle devido às curvas fechadas e asfalto muito defeituoso. Esta é apenas uma orientação geral do percurso e não elimina a necessidade de analisar os arquivos do tracking do Garmin e Google Maps disponíveis no site.

25.A Serra do Rio do Rastro é o maior desnível da prova (1400m em 17km e 1000m nos últimos 7 km), **mas a altimetria acumulada do topo até Urubici é maior do que o ganho da Serra.** Depois

do topo há 45 km com longas descidas por isso o atleta deve ser muito cauteloso.

- 26.O vácuo é terminantemente proibido. O uso de sinalizador luminoso traseiro na bicicleta é fortemente recomendado durante todo o percurso e recomenda-se também o uso de lanterna dianteira mesmo de dia, lembrando que o início do ciclismo ocorrerá ainda ao amanhecer. O uso de todos os equipamentos de segurança (capacete e freios na bicicleta) é obrigatório.
- 27.O supporter deverá prover o abastecimento do atleta durante todo o percurso, somente em locais determinados pela organização. É vedada no entanto qualquer tipo de ajuda do *supporter* e do veículo na condução do atleta durante o percurso, sob pena de desclassificação. Exemplos de ajuda que são proibidos: empurrar o atleta para voltar a pedalar numa subida após parar a bike, apoiá-lo nos ombros durante a corrida, arrastá-lo em qualquer segmento da prova, empurrar o atleta, etc.
- 28.O carro dos *supporters* deverá ter identificação fornecida pela organização da prova durante **TODO O PERCURSO**.
- 29.Haverá um posto de controle no topo da Serra do Rio do Rastro.
- 30.Por motivos de segurança, estão proibidas as rodas fechadas/disco.
- 31.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.
- 32.Todas as características físicas da bicicleta devem concorrer para a segurança do atleta, *supporter* e público.
- 33.É proibida a troca de bicicletas durante a etapa de ciclismo.
- 34.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.
- 35.Todos os atletas e equipes de apoio deverão se submeter às leis de trânsito e serão responsáveis por quaisquer infrações.
- 36.Não é permitida a utilização de aparelhos que interfiram na audição (tocadores de MP3 e similares). A utilização resultará em desclassificação.

37.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.

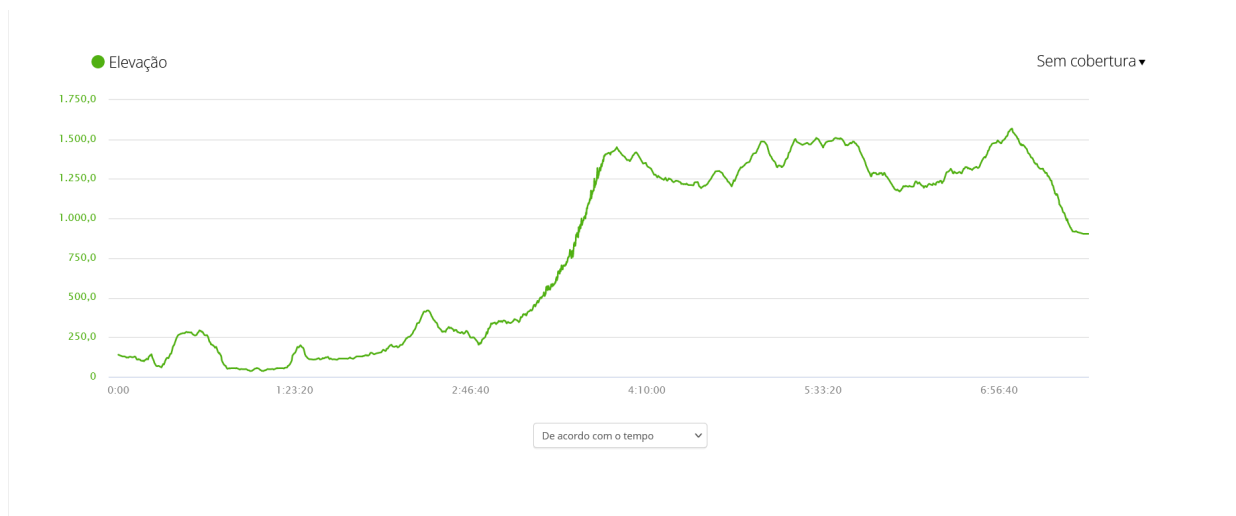
38.Os últimos 12 km antes da chegada em Urubici merecem muita atenção; há desníveis na pista e as duas últimas curvas (a do mirante e a subsequente) são EXTREMAMENTE PERIGOSAS.

39.Logo que a descida para Urubici começa, faltando 12 km para a chegada, há uma sequência (fileiras) de tachões na pista. O atleta pula os tachões (só recomendamos para quem sabe fazer isso com segurança), ou reduz a velocidade para passar com segurança. Outra opção menos recomendada é desviar pela pista contrária. Mas neste caso o atleta precisa ter atenção porque quando a primeira fileira "aparece", a velocidade normalmente já está bem alta.

40.Tenha cuidado na chegada em Urubici em função do movimento de veículos.

41.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.

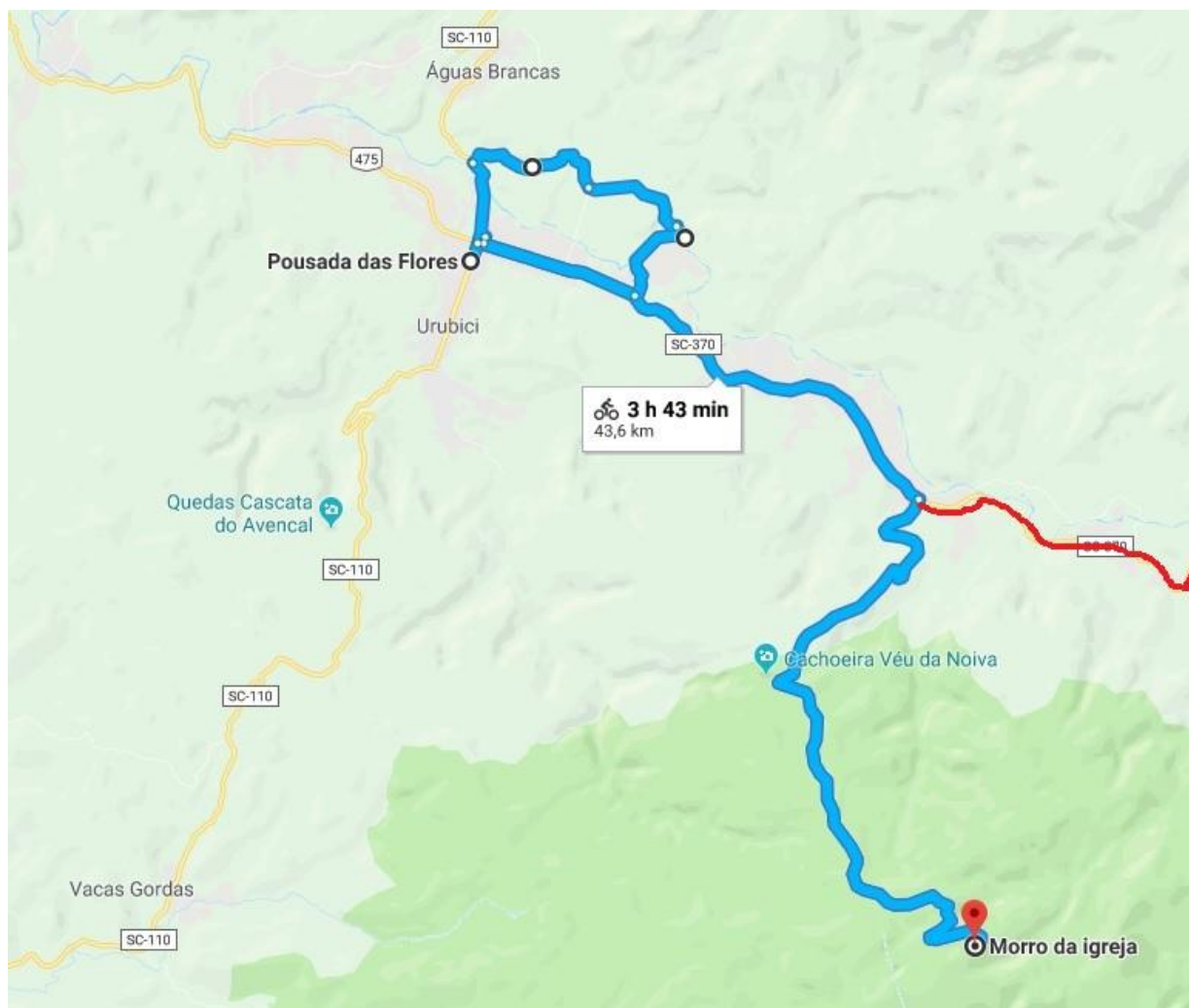
42.Visualização do percurso de ciclismo:



Corrida

43. A corrida começa na T2 que fica na Pousada das Flores na Avenida Adolfo Konder, Centro de Urubici. De lá, segue pela Avenida Adolfo Konder até o entroncamento com a SC 370, na "esquina", onde vira à direita e segue pela SC 370 sentido sul até a estrada de terra de acesso ao Rio dos Bugres. Nesta estrada, segue por 8 km até a saída na SC 110 em Águas Brancas, virando à esquerda. Continua até o entroncamento com a SC 370 na "esquina" e então virar à esquerda novamente, seguindo até a entrada do Morro da Igreja no km 26, onde vira-se à direita para a subida, com chegada no topo do Morro da Igreja para o percurso principal, ou segue-se reto para o percurso alternativo.
44. Não é permitido que o atleta seja carregado, arrastado ou jogado morro abaixo pelo seu staff. O atleta pode se mover de qualquer forma sem ajuda externa, seja correndo, andando, engatinhando, rastejando ou rolando de lado sobre o próprio corpo. O supporter não pode ter contato físico com o atleta durante seu deslocamento.
45. Não é permitido o uso de trekking poles (bastões de caminhada) na etapa da corrida. **O uso acarretará desclassificação.**
46. O *supporter* pode cruzar o pórtico de chegada junto com o atleta.
47. O *supporter* receberá camiseta oficial para auxiliar na identificação durante o evento. Será fornecida uma camiseta de *supporter* por atleta.
48. O atleta que terminar a prova tanto no percurso principal de corrida quanto no percurso alternativo receberá medalha e camiseta de FINISHER, de acordo com percurso - black t-shirt para o percurso principal e white t-shirt para o alternativo.
49. Haverá um posto de controle no pé do Morro da Igreja no km 26, para controle do tempo de corte para subida e linha de chegada alternativa.
50. 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.
51. 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.

- 52.É de responsabilidade do *supporter* e do atleta a correta utilização do tracking e mapas, que serão disponibilizados no site.
- 53.**O correto cumprimento do percurso é responsabilidade dos atletas e respectivos staffs. O não cumprimento acarretará na desclassificação do atleta. O atleta só será finisher se cumprir o percurso na íntegra e na sequência correta, independentemente da distância percorrida ser de 42,2 km.**
- 54.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.
- 55.Todas as ruas e estradas estarão abertas ao tráfego durante o percurso do Fodaxman. Todas as sinalizações de trânsito determinadas pelas autoridades competentes, inclusive semáforos, deverão ser obedecidas pelos atletas e pelos staffs.
- 56.Para a corrida, o atleta deverá estar portando uma headlamp, cuja conferência será obrigatória tanto para o percurso principal (Subida do Morro da Igreja) quanto para o percurso alternativo. A headlamp deverá ser apresentada pelo atleta ao árbitro do posto de controle do km 26, sendo que a mesma deverá ser portada deste ponto em diante, podendo ser solicitada a qualquer momento por um árbitro a partir deste ponto para conferência. A não apresentação da headlamp impede o atleta de continuar o percurso da corrida, gerando desclassificação.
- 57.Visualização do percurso principal de corrida (azul) e alternativa (vermelho):



Disposições Gerais:

58.O supporter é o guia do atleta. Deverá prezar pela sua integridade e cuidar da sua orientação, alimentação, hidratação, vestuário e auxílio psicológico. O *supporter* poderá avaliar o nível mental 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 *supporter* em todas as situações. O *supporter* deve conhecer e monitorar seu atleta atentamente.

59.*Supporter* e atleta devem alinhar a respeito do abastecimento de hidratação e suplementação durante a prova, e é importante observar que não há muitos lugares fora Urubici e Bom Jardim da Serra para comprar mantimentos. É melhor levar tudo no carro. Por conta de possíveis altas temperaturas do verão catarinense, o *supporter* também deve monitorar as condições climáticas e de insolação no atleta.

60.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 *supporter* 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.

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

62.A serra é um local de relevo acidentado e clima imprevisível. Urubici também é conhecida por "*patagônia brasileira*", em função das paisagens e variação térmica. Podem ocorrer ventos intensos (há o parque eólico no topo da serra e não é coincidência). A temperatura pode variar bruscamente, com frio ao amanhecer e calor abrasivo ao meio dia se não houver vento. Neblina, nevoeiros e enxurradas 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. Em casos de condições climáticas adversas, sejam elas quais forem, que impeçam a realização ou continuação da prova, ou que ainda coloquem em risco a integridade dos atletas, a organização da prova terá autoridade para decidir pelo cancelamento ou finalização da prova. Caso a prova já tenha se iniciado só serão declarados finishers os atletas que tenham completado a prova antes de sua interrupção (caso algum atleta já tenha completado).

63.Como não há muitos pontos de apoio no percurso, é importante ter tudo no carro. O atleta deve calcular as quantidades com base em suas experiências, mas é bom lembrar que o *supporter* também é gente e tem sede e fome. Superestime as quantidades, temos certeza que não irá sobrar muito.

64.O fornecimento de suplementação e hidratação na etapa de ciclismo deverá ser feito obrigatoriamente com o carro parado e com o *supporter* fora do carro. O atleta poderá estar em movimento. O não cumprimento desta regra implicará na desclassificação imediata do atleta.

65.O fornecimento de suplementação e hidratação na etapa de corrida deverá ser feito obrigatoriamente com o carro parado e estacionado em todo o percurso na avenida Adolfo Konder e SC-370, ou seja, em todos os trechos de asfalto fora da subida do morro da igreja. O não cumprimento desta regra implicará na desclassificação imediata do atleta.

Obs.: É permitido abastecer o atleta com carro em movimento nas estradas de terra e na subida do morro da igreja.

66.Ao final da prova não haverá tenda ou área de dispersão nem massagem. Cabe ao atleta providenciar alimentação para repor as calorias gastas durante a prova. Não esqueça de levar roupas de inverno para se agasalhar logo após a chegada pois a temperatura pode estar muito baixa.

67.A qualquer momento, em casos extremos provocados principalmente por variações climáticas ou de força maior, a prova poderá ser cancelada.

68.CONFORME ATESTADO MÉDICO A SER APRESENTADO E TERMO DE RESPONSABILIDADE A SER ASSINADO POR TODOS OS ATLETAS, O FODAXMAN NÃO SE RESPONSABILIZARÁ PELA SAÚDE, SEGURANÇA OU BEM ESTAR DE QUALQUER ATLETA OU SUPPORTER EM QUALQUER PARTE OU ETAPA DO EVENTO. CASO OCORRA UMA EMERGÊNCIA QUE REQUEIRA ATENÇÃO MÉDICA, O *SUPPORTER* DEVERÁ CONTATAR A EQUIPE MÉDICA DO FODAXMAN (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.

69.Filmagens para USO COMERCIAL, somente poderão ser realizadas com a autorização da organização do FODAXMAN.

70.Qualquer parte do percurso poderá sofrer alteração prévia por força maior ou ainda para aumentar a segurança dos atletas. Caso haja alguma alteração, será comunicada o mais breve possível e reforçada no simpósio técnico.

71.Em função da situação sanitária derivada da pandemia do Coronavírus, modificações e instruções específicas de segurança serão implementadas na prova e informadas previamente por nossos canais oficiais.

Penalizações

72.Os itens abaixo geram penalização de 30 minutos acrescidos no tempo total de prova na primeira ocorrência e DESCLASSIFICAÇÃO na segunda:

- a. Fazer escolta com o carro na etapa de ciclismo - atrás, do lado ou a frente do atleta;
- b. Descarte de qualquer tipo de resíduo no percurso;
- c. Vácuo no ciclismo.

* Se o tempo final do atleta acrescido dos 30 minutos da penalidade ultrapassar o tempo de corte do percurso (base ou top), o atleta será automaticamente desclassificado.

73.Os itens abaixo geram desclassificação imediata do atleta:

- a. Na etapa de ciclismo, fornecer qualquer suplementação ou material para o atleta estando o supporter dentro do carro, com o carro em movimento ou não;
- b. Na etapa de corrida, nos trechos da avenida Adolfo Konder e SC-370 até o km 26, fornecer qualquer suplementação ou material para o atleta com o carro em movimento;
- c. Utilizar qualquer dispositivo com fones de ouvido durante qualquer etapa da prova;
- d. Uso de trekking poles (bastões de caminhada) na etapa da corrida;
- e. Não cumprir os percursos em sua totalidade e sequência correta;
- f. Extrapolar os tempos limite de qualquer trecho de percurso ou modalidade;
- g. Ser acompanhado por outra bicicleta (pacer) durante o percurso de ciclismo;
- h. Pagar carona com o carro de *supporter* a qualquer momento da prova;
- i. Receber qualquer apoio para o deslocamento durante a prova, inclusive ser empurrado em trechos de subida no ciclismo;
- j. Não apresentar headlamp no posto de controle no km 26;
- k. Receber apoio de carro não identificado com os adesivos oficiais da prova;

74.Em casos de divergência os atletas podem entrar com recurso junto à organização da prova, até as 08:00 do dia seguinte à data da realização da prova.