



# L'ÉTAPE

RIO DE JANEIRO

BY TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY  **Santander**

# GUIA OFICIAL

## OFFICIAL GUIDE

RIO DE JANEIRO RJ

23 A 25 DE JUNHO DE 2023



**PATROCINADORES OFICIAIS**  
OFFICIAL PARTNERS

- P1** SHIMANO
- P2** MITSUBISHI
- P3** MEDICINA ESPORTIVA SAMARITANO
- P4** SANTANDER
- P5** SPECIALIZED
- P6** PROBIÓTICA
- P7** FOTOP
- P8** 3 CORAÇÕES

**EXPOSITORES**  
/ EXHISITORS

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| <b>1</b> PINK CHEEKS  | <b>10</b> 4TRI STORE       |
| <b>2</b> ENERGY BIKES | <b>11</b> VOLTA            |
| <b>3</b> RELM         | <b>12</b> SESSION          |
| <b>4</b> LA MAGLIA    | <b>13</b> X TIRE           |
| <b>5</b> SAGA MOOVE   | <b>14</b> RIDE             |
| <b>6</b> MEIAS VINCE  | <b>15</b> TECHNOGYM        |
| <b>7</b> BIKE HUB     | <b>16</b> AMINO VITAL      |
| <b>8</b> MAX RECOVERY | <b>17</b> PEDALA QUEIMADOS |
| <b>9</b> WOOM         | <b>18</b> HG20             |

LOJA OFICIAL  
OFFICIAL STORE

RETIRADA DE KIT  
KIT RETRIEVAL

ÁREA DE RECUPERAÇÃO  
RECOVERY ZONE

ÁREA DE ALIMENTAÇÃO

BIKE PARKING

SUMMER PARTY

LARGADA

TRANSMISSÃO

TRIAGEM

RETIRADA DE MEDALHAS

FOTO OFICIAL

ENTREVISTA

CHIP CHECK

SOM/APOIO

CARRO MITSUBISHI

FOTO PÓDIO TOUR DE FRANCE

WC

MURAL ASSINATURA  
SIGNATURE PAINEL

PAINEL INFORMATIVO

CHEGADA

PAINEL DE NOMES

PONTO DE HIDRATAÇÃO

MUSEU

SAC

PALCO



Grandes marcas e empresas estarão presentes no **L'ÉTAPE RIO DE JANEIRO BY TOUR DE FRANCE PRESENTED BY SANTANDER** para receber você e sua família! Serão muitas experiências, produtos e surpresas para conhecer e testar. Serviços e diversão estarão esperando por você em nosso Village.

Major brands and companies will be present at **L'ÉTAPE RIO DE JANEIRO BY TOUR DE FRANCE PRESENTED BY SANTANDER** to receive you and your family! There will be many experiences, products and surprises to see and try. Services and fun will be waiting for you in our Village.

**Horários de funcionamento:**

**Sexta-feira, 23 de junho:** das 12h às 20h (retirada de kit);

**Sábado, 24 de junho:** das 9h às 20h (retirada de kit);

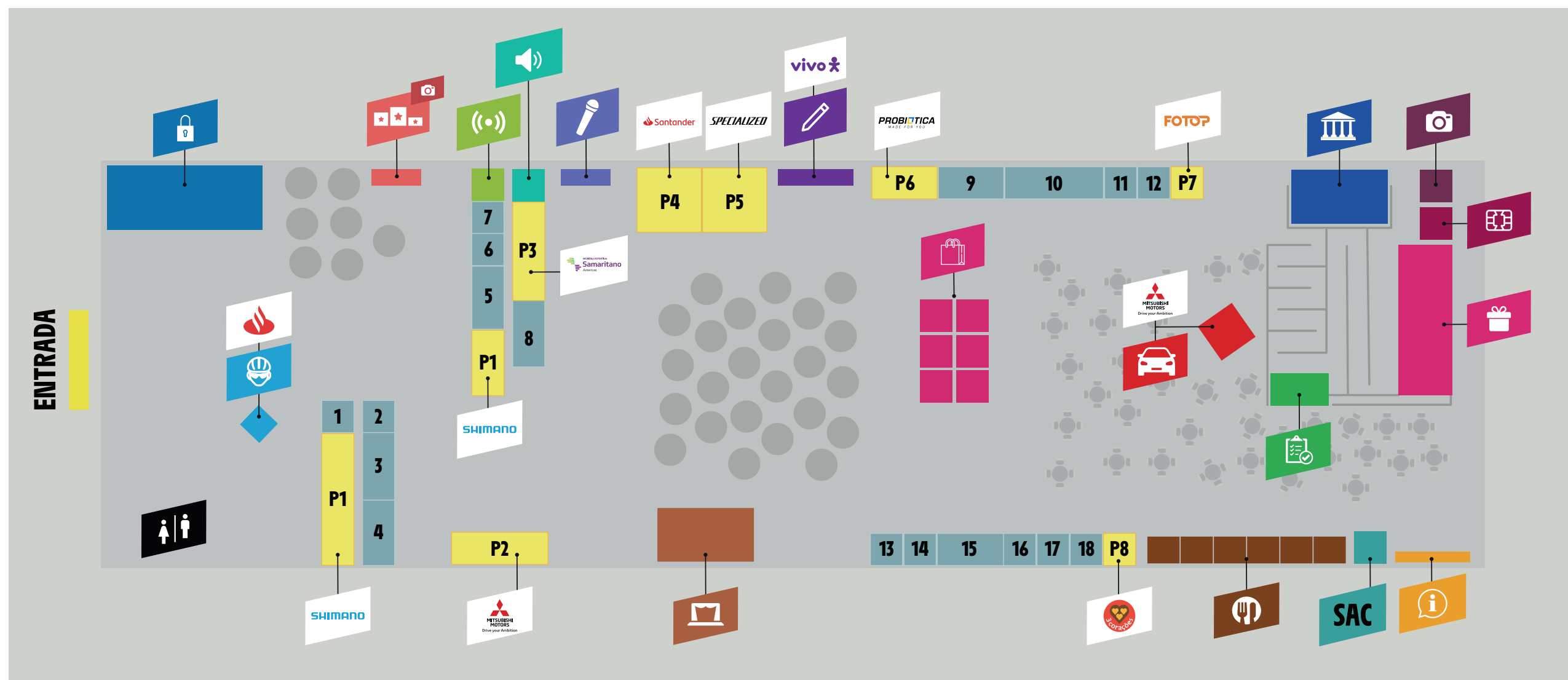
**Domingo, 25 de junho:** das 7h às 17h.

**Operating hours:**

**Friday, June 23:** 12am to 8pm (distribution of Kits);

**Saturday, June 24:** 9am to 8pm (distribution of Kits);

**Sunday, June 25:** 7am to 5pm.



**PATROCINADORES**

- P1 SHIMANO
- P2 MITSUBISHI
- P3 MEDICINA ESPORTIVA SAMARITANO
- P4 SANTANDER
- P5 SPECIALIZED
- P6 PROBIÓTICA
- P7 FOTOP
- P8 3CORAÇÕES

**EXPOSITORES / EXHIBITORS**

- 1 PINK CHEEKS
- 2 ENERGY BIKES
- 3 RELM
- 4 LA MAGLIA
- 5 SAGA MOOVE
- 6 MEIAS VINCE
- 7 BIKE HUB
- 8 MAX RECOVERY
- 9 WOOM
- 10 4TRI STORE
- 11 VOLTA
- 12 SESSION
- 13 X TIRE
- 14 RIDE
- 15 TECHNOGYM
- 16 AMINO VITAL
- 17 PEDALA QUEIMADOS
- 18 HG20

**PROGRAMAÇÃO / PROGRAMMING**

SEGUNDA-FEIRA, 19 DE JUNHO   MONDAY JUNE 19 <sup>TH</sup>		
Exibição online do Briefing Técnico	Youtube   <a href="#">clique aqui</a>	20h
SEXTA-FEIRA, 23 DE JUNHO   FRIDAY, JUNE 23 <sup>TH</sup>		
Abertura oficial do Village	Marina da Glória	12h
Credenciamento e retirada do Kit Atleta	Marina da Glória	12h - 20h
Dicas Preparação e Recuperação com Leandro Bittar e Felipe Tadiello	Palco	17h
QUIZ1 com Alvaro Pacheco	Palco	17h30
SÁBADO, 24 DE JUNHO   SATURDAY, JUNE 24 <sup>TH</sup>		
Credenciamento e retirada do Kit Atleta	Marina da Glória	9h - 20h
Dicas Nutricionais com Alvaro Pacheco e Rafael Brasília	Palco	11h
QUIZ2 com Leandro Bittar	Palco	11h30
Pacing/Ritmo com Alvaro Pacheco e Walter Tucho	Palco	11h45
Andando em pelotão com Leandro Bittar e Murilo Fischer	Palco	12h15
QUIZ3 com Alvaro Pacheco	Palco	12h45
Técnicas de Subida com Leandro Bittar e Ricardo Alcici com Leandro Bittar, Ricardo Alcici e Uirá França	Palco	13h
Técnicas de Descida com Alvaro Pacheco e Anderson Chileno	Palco	13h30
Lançamento L'étape Rio 2024 - Novo Percurso	Palco	14h
Briefing Técnico com Fernando Cheles + Tira Dúvidas	Palco	14h30
Mesa Redonda com Alvaro Pacheco, Bruno Vicari e Adriana Dexheimer	Palco	15h
QUIZ4 SPECIALIZED com Leandro Bittar <i>SPECIALIZED</i>	Palco	15h45
Vestindo sua Bicicleta com Álvaro Pacheco e Uirá França	Palco	16h
QUIZ5 com Leandro Bittar	Palco	16h45
DOMINGO, 25 DE JUNHO   SUNDAY, JUNE 25 <sup>TH</sup>		
Largada	Pórtico de Largada	6h
Summer Party para os Atletas	Village	9h-14h
Premiação Geral	Palco Village	13h

\*sujeito a alteração.

**LEGENDA / THE KEY**

<b>LOJA OFICIAL</b> OFFICIAL STORE	<b>BIKE PARKING</b>	<b>TRIAGEM</b>	<b>CHIP CHECK</b>	<b>W/C</b>	<b>CHEGADA</b>	<b>MUSEU</b>
<b>RETIRADA DE KIT</b> KIT RETRIEVAL	<b>SUMMER PARTY</b>	<b>RETIRADA DE MEDALHAS</b>	<b>SOM/APOIO</b>	<b>MURAL ASSINATURA</b> SIGNATURE PAINEL	<b>PAINEL DE NOMES</b>	<b>SAC</b>
<b>ÁREA DE RECUPERAÇÃO</b> RECOVERY ZONE	<b>LARGADA</b>	<b>FOTO OFICIAL</b>	<b>CARRO MITSUBISHI</b>	<b>PAINEL INFORMATIVO</b>	<b>PONTO DE HIDRATAÇÃO</b>	<b>PALCO</b>
<b>ÁREA DE ALIMENTAÇÃO</b>	<b>TRANSMISSÃO</b>	<b>ENTREVISTA</b>	<b>FOTO PÓDIO</b> PÓDIO TOUR DE FRANCE			



**LEMBRETE SOBRE O CLIMA | WEATHER REMINDER**

Você estará competindo em uma área litorânea. Durante a prova o clima pode ficar muito quente.

- Certifique-se de que não pegará uma insolação;
- Tenha roupas adequadas para frio ou calor excessivo;
- Antecipe suas necessidades nutricionais. Não espere sentir fome ou sede para alimentar-se ou hidratar-se;
- Fique atento à sua condição física.

You'll be competing in in a coastal area. During the race the weather can get very hot.

- Make sure you won't get too hot (heat stroke/sun stroke);
- Have appropriate clothing for excessive heat;
- Anticipate your nutritional needs. Don't wait until you feel hungry or thirsty to eat or hydrate;
- Be mindful of your physical fitness level.

**TRÁFEGO | TRAFFIC**

Entre ciclistas, familiares e banhistas , milhares de pessoas circularão pela orla e da praia no Rio de Janeiro na manhã de domingo, 25 de junho.

Para melhor fluxo de todos, é importante respeitar algumas regras básicas:

- Transite de bicicleta pela cidade utilizando avenidas da orla e ciclovias até o local de largada;
- Verifique o tempo de locomoção entre o seu hotel até a largada, para garantir que você esteja, no máximo, às 5:45 em seu portão de largada para ambos os percursos, longo e curto.

Among cyclists, family members, and bathers, thousands of people will circulate along the shore and the beach in Rio de Janeiro on Sunday morning, June 25th.

For the best flow of all, it is important to respect some basic rules:

- Ride your bike around the city using the waterfront avenues and bike paths to the starting point;
- Check the time it takes between the Village or your hotel to width to ensure you are available 5:45 am at your wide gate to both routes.

**SINALIZAÇÕES | SIGNS**

Para maior segurança, todo o percurso da prova estará sinalizado com placas e orientações para os atletas. Recomendamos que estejam sempre atentos a todas sinalizações, e principalmente aos staffs com bandeiras e apitos, para que possam realizar o desafio em segurança.

Confira abaixo alguns exemplos de sinalizações:

For added security, the entire event route will be signaled with signs and guidelines for athletes. We recommend always be aware of all signs, and especially the staff with flags and whistles, so they can perform the challenge safely.

Check out examples of the L'Étape Rio de Janeiro signs:



Estreitamento  
Narrow



Descida perigosa!  
Dangerous descent!



Lombada  
Speed bump



Curva perigosa à direita  
Dangerous right turn



Duplo sentido  
Double way

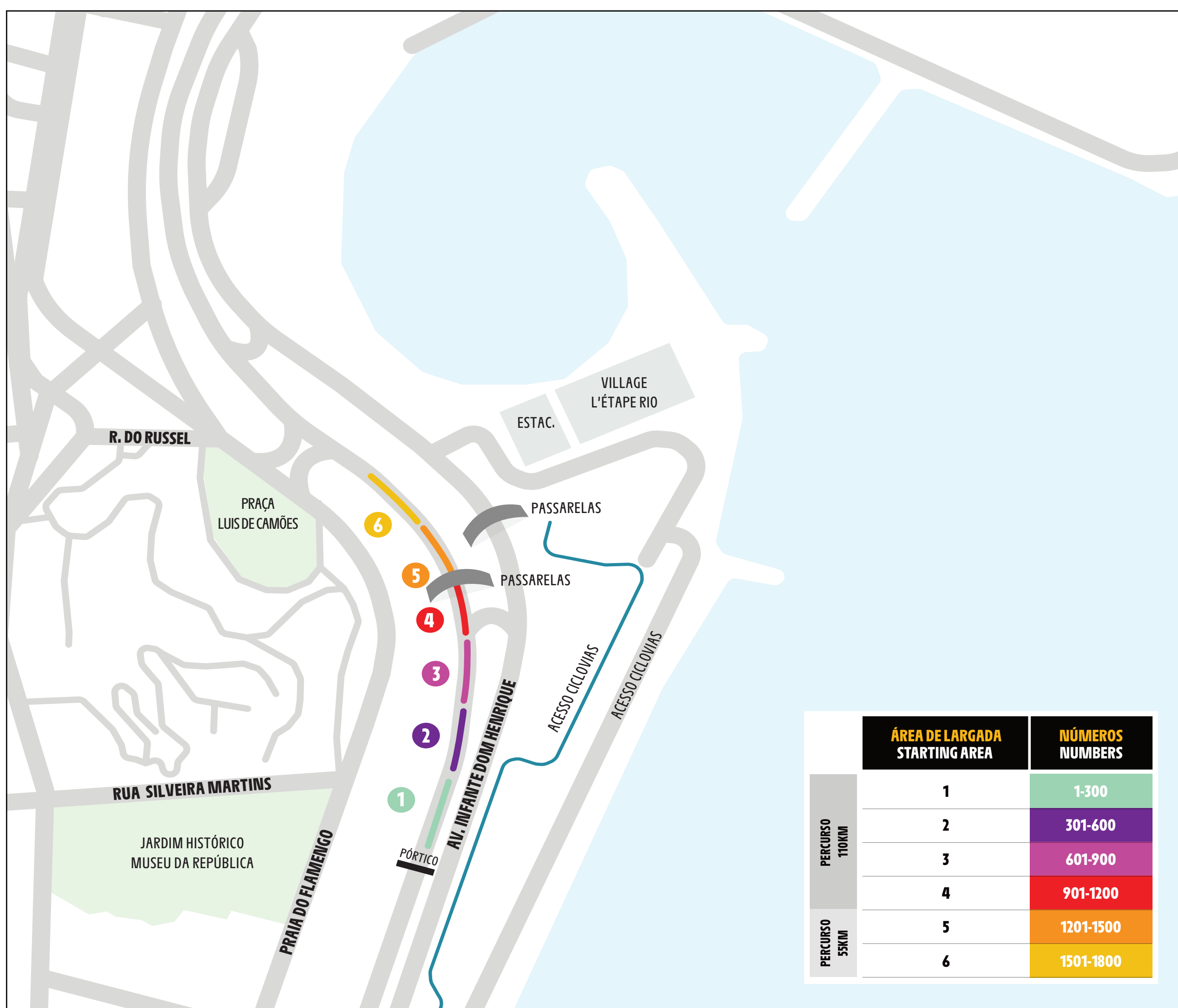


Zona de hidratação  
Feeding zone

### INSTRUÇÕES PARA A LARGADA | STARTING GATE INSTRUCTIONS

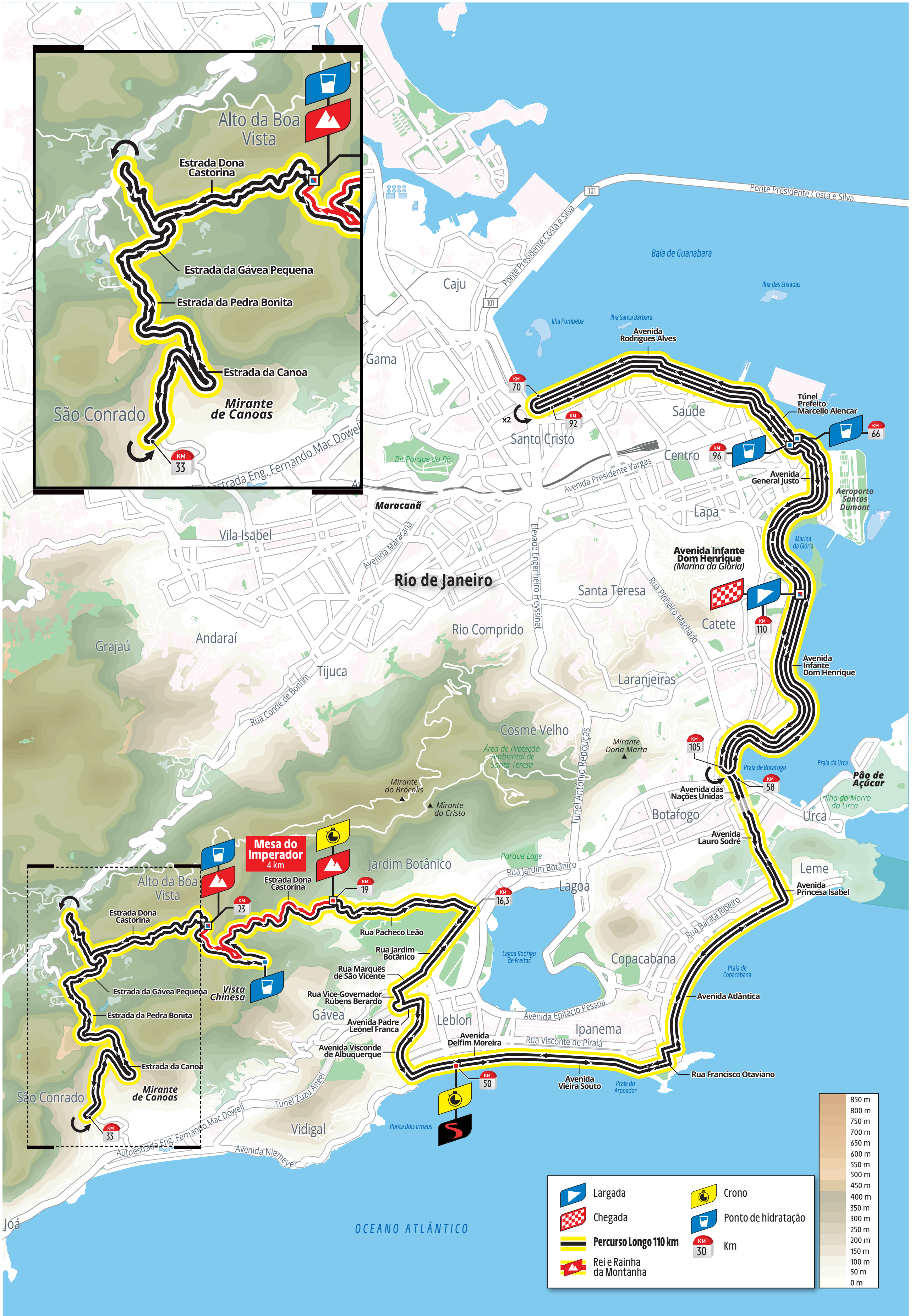
- Identifique o local do portão da sua largada de acordo com seu número de prova;
- Os portões serão abertos às 5h da manhã e fechados 10 minutos antes do horário da sua largada;
- Voluntários e pessoas do apoio estarão na entrada de cada portão de largada para identificá-lo. Certifique-se de afixar corretamente seu chip na bicicleta, sem dobrá-lo, amassá-lo ou cortá-lo;
- Não se esqueça de verificar todos os itens que levará consigo para a prova e de ir ao banheiro - uma vez dentro da área do seu pelotão de largada, você não poderá mais sair;
- Ouça com atenção e cumpra as instruções de segurança dadas antes da largada. Não tenha pressa e largue com cuidado.

- Identify the location of your starting gate according to your race number;
- The gates will open at 5a.m. and close 10 minutes prior to your start time;
- Volunteers and support staff will be at the entrance of each starting gate to identify you. Check to correctly attach their chip to the bicycle protecting it from bending, crumpling, or cutting;
- Don't forget to check all of the items that you will take to the race and to use the restroom - once within the area of your start platoon, you may not leave;
- Please listen carefully and follow the safety instructions before the start. Take your time and start the race with caution.

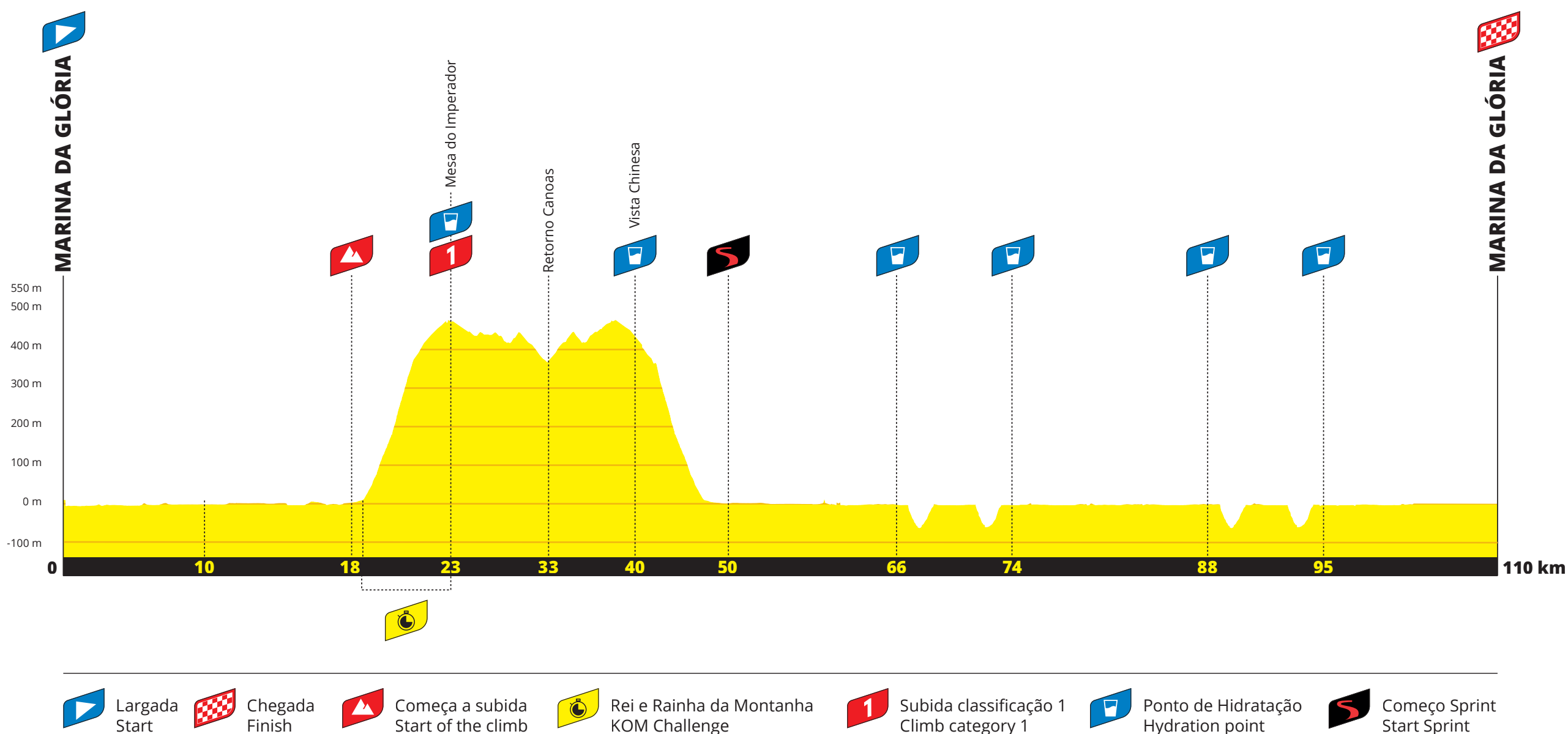


PORTÕES DE LARGADA STARTING AREA	KM	NÚMEROS NUMBERS	ABERTURA DOS PORTÕES DE LARGADA START GATES OPENING	FECHAMENTO DOS PORTÕES DE LARGADA START GATES CLOSING	HORÁRIO DE LARGADA STARTING TIMES
1	110 KM	1 a 300	5h	5h50	6:00
2	110 KM	301 a 600	5h	5h50	6:03
3	110 KM	601 a 900	5h	5h50	6:06
4	110 KM	901 a 1200	5h	5h50	6:09
5	55 KM	1201 a 1500	5h	5h50	6:12
6	55 KM	1501 a 1800	5h	5h50	6:15

**MAPA DA ETAPA - PERCURSO 110KM | STAGE MAP - 110KM ROUTE**

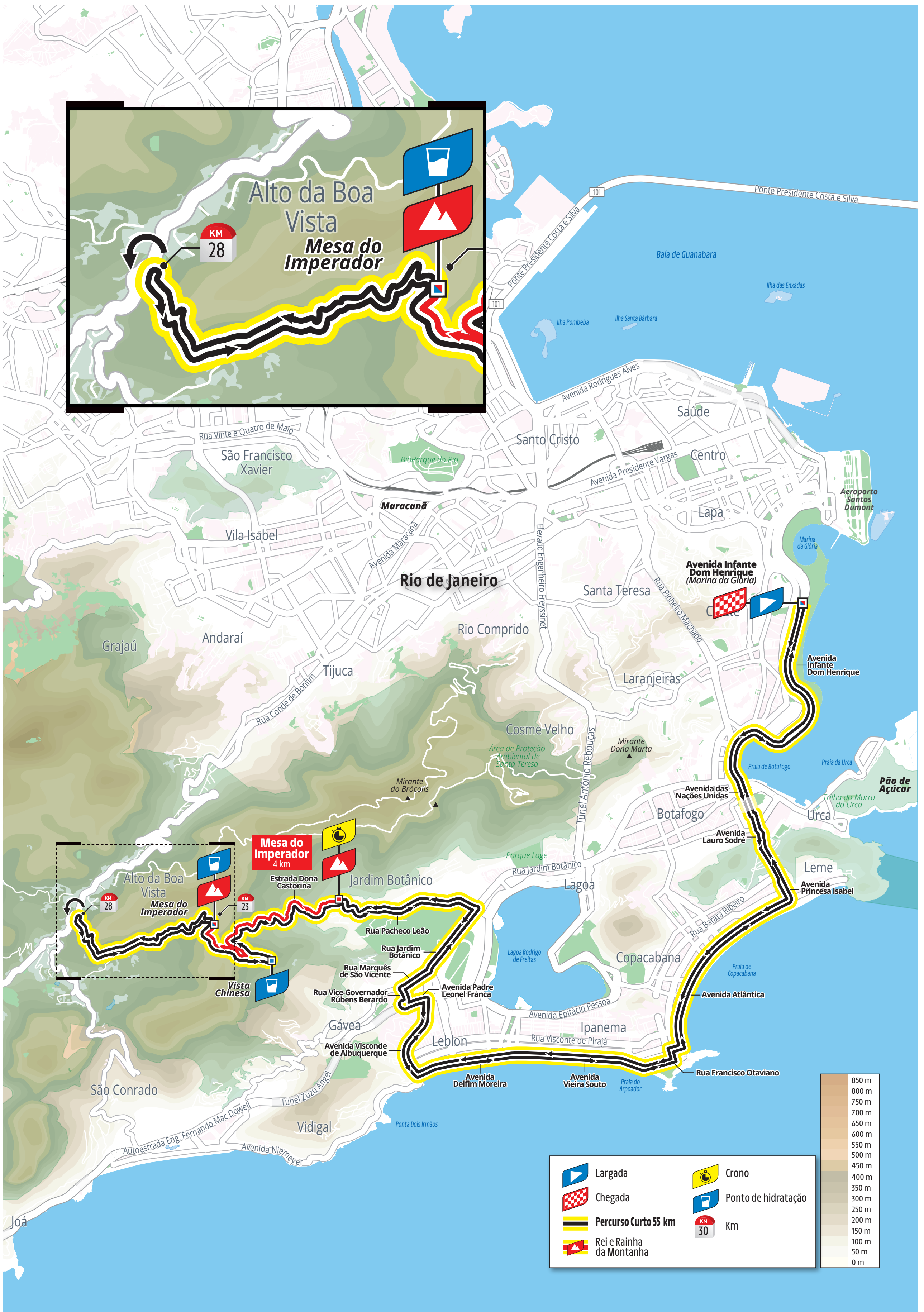


### PERFIL DA ETAPA - PERCURSO 110KM | STAGE PROFILE - 110KM ROUTE - 1.300 M



KM		TABELA DE TEMPO DE PROVA ITINERARY TIMETABLE			HORÁRIOS TIMETABLE	
PERCORRIDOS	A PERCORRER			PRIMEIRO CICLISTA FIRST RIDER	ÚLTIMO CICLISTA LAST RIDER	
0	110	Largada Marina da Glória		<b>SHIMANO</b>	06h00	06h09
6	104	Início da orla de Copacabana			06h10	06h26
18,3	91,7	Início da subida da montanha - Mesa do Imperador <b>ATENÇÃO: PONTO DE CORTE 1</b>			06h28	<b>07h</b>
19	91	Início de Rei e Rainha da Montanha		<b>SPECIALIZED</b>	06h29	06h40
20	90	Cachoeira do Horto			06h34	07h06
22	88	Vista Chinesa			06h45	07h37
23	87	Fim do Rei e Rainha da Montanha - Mesa do Imperador		<b>SPECIALIZED</b>	06h48	07h48
33	77	Retorno Canoas			07h05	08h30
39	71	Início de Descida Neutralizada - Mesa do Imperador <b>ATENÇÃO: PONTO DE CORTE 2</b>			07h23	<b>09h30</b>
40	70	Vista Chinesa			07h24	09h37
45	65	Fim de Descida Neutralizada			07h29	09h46
50,5	59,5	Início da orla do Leblon			07h38	09h56
50,6	59,4	Início Desafio Sprint		<b>Santander</b>	07h39	09h57
50,8	59,2	Fim Desafio Sprint		<b>Santander</b>	07h39	09h57
53,5	56,5	Início da orla de Copacabana			07h43	10h05
59	51	Início da Volta 1 - Botafogo			07h48	10h11
66	44	Túnel Marcello Alencar		<b>SHIMANO</b>	07h58	10h21
70	40	Retorno da Volta 1 - Porto			08h05	10h35
81	29	Início da Volta 2 - Botafogo			08h22	11h00
85	25	Marina da Glória - Pórtico <b>ATENÇÃO: PONTO DE CORTE 3</b>			08h30	<b>11h10</b>
88	22	Túnel Marcello Alencar		<b>SHIMANO</b>	08h33	11h21
93	17	Retorno da Volta 2 - Porto			08h41	11h25
105	5	Fim da Volta 2 - Botafogo			08h57	11h50
110	0	Chegada na Marina da Glória			09h05	12h10

### MAPA DA ETAPA - PERCURSO 55KM | STAGE MAP - 55KM ROUTE





**PERFIL DA ETAPA - PERCURSO 55KM | STAGE PROFILE - 55KM ROUTE - 650M**



Largada  
Start



Chegada  
Finish



Começa a subida  
Start of the climb



Rei e Rainha da Montanha  
KOM Challenge



Subida classificação 1  
Climb category 1



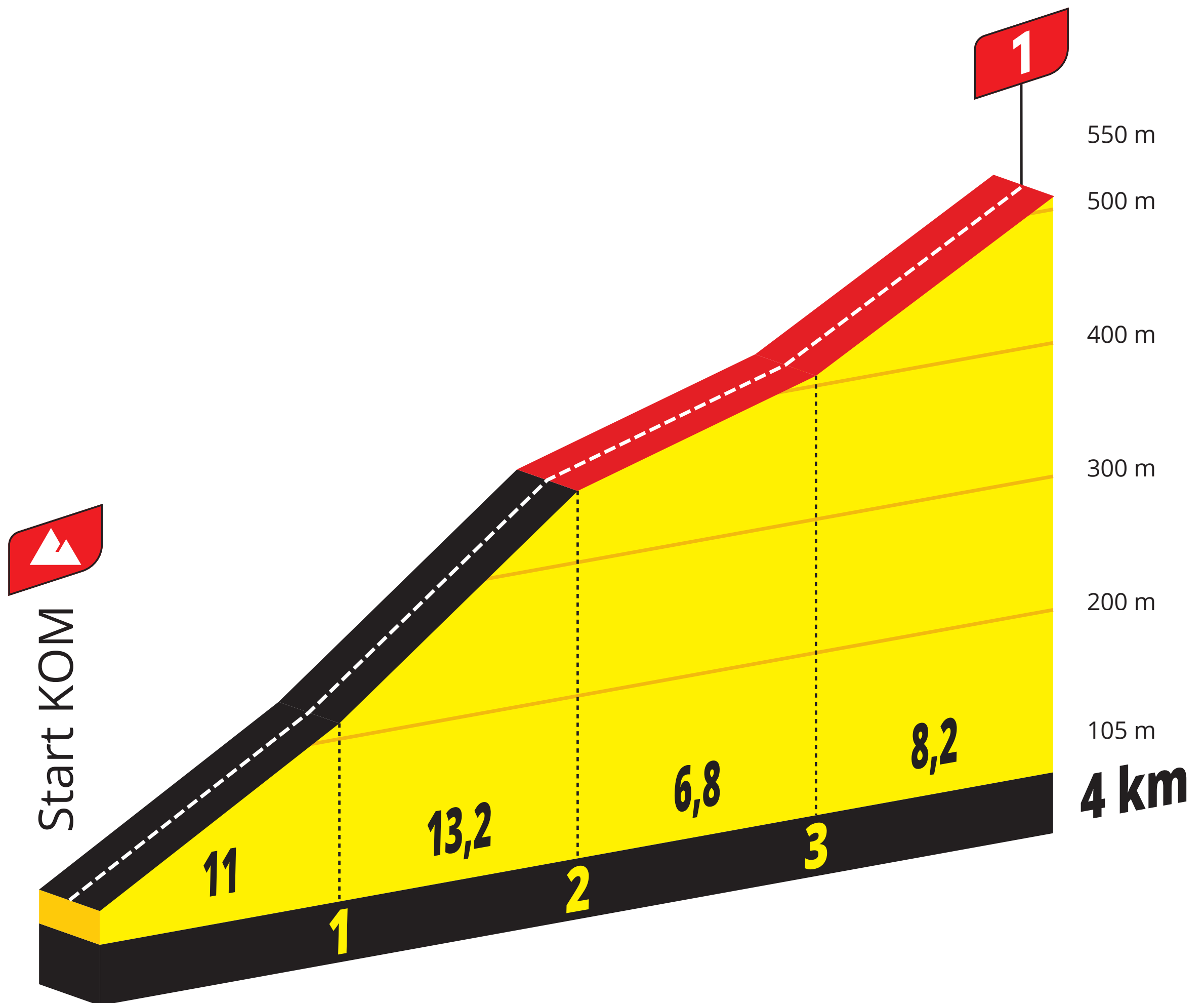
Ponto de hidratação  
Hydration point

KM		TABELA DE TEMPO DE PROVA ITINERARY TIMETABLE			HORÁRIOS TIMETABLE	
PERCORRIDOS	A PERCORRER			PRIMEIRO CICLISTA FIRST RIDER	ÚLTIMO CICLISTA LAST RIDER	
0	55	Largada Marina da Glória		SHIMANO	06h12	06h15
6	49	Início da orla de Copacabana			06h20	06h29
18,3	36,7	Início da subida da montanha - Mesa do Imperador <b>ATENÇÃO: PONTO DE CORTE 1</b>			06h40	<b>07h</b>
19,5	35,5	Cachoeira do Horto			06h45	07h10
22	33	Vista Chinesa			06h57	07h48
23	32	Mesa do Imperador <b>ATENÇÃO: PONTO DE CORTE 2</b>		SHIMANO	7h	<b>09h</b>
28	27	Retorno Alto da Boa Vista			07h10	09h15
33	22	Mesa do Imperador <b>ATENÇÃO: PONTO DE CORTE 3</b>		SHIMANO	07h20	<b>09h30</b>
34	21	Vista Chinesa			07h21	09h33
38,5	16,5	Fim de Descida Neutralizada			07h29	09h46
44	11	Início da orla do Leblon			07h35	09h51
48	7	Início da orla de Copacabana			07h40	10h05
52	3	Início da Orla de Botafogo			07h47	10h17
55	0	Chegada na Marina da Glória			07h52	10h25

**PERFIS PARTICULARES | PARTICULAR PROFILES**

**SPECIALIZED**


**REI E RAINHA DA MONTANHA**  
**KING AND QUEEN OF THE MOUNTAIN**



**LEGENDA**

 0 - 2,9 %     3 - 5,9 %     6 - 8,9 %     > 9 %

 Começo da subida

 Subida classificação 1

Para a sua segurança, e de todos os outros participantes, por favor, preste muita atenção e siga as regras de segurança.

As ruas e avenidas estarão completamente fechadas. Não será permitido o trânsito de veículos particulares.

Cruzamentos e junções nas estradas serão monitorados e controlados pela polícia e pelo pessoal de apoio. Fique atento aos staffs com bandeiras e apitos.

Haverá motociclistas espalhados por todo o percurso.

- 1** Seja prudente e respeite as seguintes regras, em especial durante as ultrapassagens:
  - Pedale sempre pelo lado direito da via;
  - Ultrapasse somente pela esquerda;
  - Sempre sinalize quando for ultrapassar.
- 2** Respeite as placas de sinalização na estrada e fique atento aos cruzamentos. Seja cuidadoso especialmente nos trechos em descida: eles são estreitos, com curvas fechadas e pontos cegos.
- 3** Em caso de acidente, mantenha-se calmo:
  - Motos com paramédicos e ambulâncias UTI estarão espalhadas pelo percurso;
  - Você será prontamente atendido;
  - Sua bicicleta será levada para o Village e poderá ser retirada mediante a apresentação do seu número de chip ou documento pessoal.
- 4** Ciclistas que não atingirem os limites de tempo divulgados para cada trecho, serão declarados fora da prova pela organização. O ciclista deve obedecer às instruções de aguardar no local e esperar pelo ônibus de prova, ou entrar prontamente no ônibus quando solicitado pelos staffs de prova.
- 5** A chegada também estará equipada com estrutura médica.

### TELEFONE: (21) 99999-2444

Ligue ou mande Whatsapp para o número acima caso você se envolva ou presencie um acidente. O centro de operações do evento tomará as devidas providências. Haverá um centro de informações no Village do evento. Não ligue se você tiver apenas problemas mecânicos. O número estará ativo de 23 a 25 de Junho de 2023.

For the safety of all the participants and yourself, please pay close attention and follow the safety rules.

The roads will be completely closed. No private vehicles will be allowed.

Road intersections and junctions will be monitored and controlled by police and support staff. Watch out for staff with flags and whistles.

There will be motorcyclists scattered throughout the course.

- 1** Please use caution and follow the rules below, especially when passing/overtaking:
  - Always ride on the far right side of the road;
  - Pass/overtake only on the left;
  - Always signal when passing/overtaking.
- 2** Respect all road signs and watch out for intersections. Be especially careful on downhill stretches: they are narrow, with sharp curves and blind spots.
- 3** In case of accident, remain calm:
  - Motorcycles with paramedics, as well as ICU ambulances, are scattered along the race course;
  - You will be promptly attended to;
  - Your bicycle will be taken to the Village, and can be claimed upon presentation of your chip number or personal document.
- 4** Cyclists who do not reach the time limits informed for each section will be declared out of the race by the organizers. The cyclist must obey instructions to wait at the road and wait for the race bus, or promptly board the bus when requested by the race staff.
- 5** The finish line area will also be equipped with medical facilities.

### PHONE NUMBER: +55 021 99999-2444

Please call this number only if you are involved in or witness an accident. The Event's operations center will take appropriate action. There will be an information center in the Village. Please do not call if you are only having mechanical problems. The number will be active from June 23 to 25.

NAMING RIGHTS



PATROCINADOR OFICIAL | OFFICIAL SPONSOR



INCENTIVO AO ESPORTE

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO

PATROCINADORES OFICIAIS | OFFICIAL SPONSORS



SPECIALIZED

MARCAS OFICIAIS | OFFICIAL BRANDS



PROBIOTICA  
MADE FOR YOU

FORNECEDORES OFICIAIS | OFFICIAL SUPPLIERS



SHIMANO

FOTOP



PARCEIROS OFICIAIS | OFFICIAL PARTNERS

EXPOSITORES | EXHIBITORS



amino  
VITAL



GOODYEAR  
BICYCLE TIRES

LA MAGLIA



saga  
moove

MAX RECOVERY

PINK  
CHEEKS

SESSION

TECHNOGYM

ue<sup>2</sup>

VINCE  
meias de alta performance

volta

woom

Xtire  
Furo, Rodou, Vedou!



O momento que tanto nos  
preparamos está chegando!  
Nos vemos lá!

**À BIENTÔT!**

# L'ÉTAPE

## RIO DE JANEIRO

BY **TOUR DE FRANCE**

PRESENTED BY  **Santander**

[WWW.LETAPEBRASIL.COM.BR](http://WWW.LETAPEBRASIL.COM.BR)

#LETAPESANTANDER

   @LETAPEBRASIL

