



ARRÁBIDA SWIMRUN Portugal 2019

REGULAMENTO

baseado nas regras Swimrun (cortesia de ÖTILLÖ The Island to Island Race)

1. ORGANIZAÇÃO

O Arrábida Swimrun é organizado pela entidade Swimrun Portugal

Site: www.swimrunportugal.com

Email: swimrun.portugal@gmail.com

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A Idade mínima de participação nas provas é de 18 anos.

2.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação no evento o atleta deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada, e o pagamento da mesma ter sido efetuado dentro dos prazos estipulados. O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do site oficial www.swimrunportugal.com

Atenção: A inscrição pressupõe a aceitação integral do conteúdo deste regulamento, bem como o do termo de responsabilidade constante do site oficial acima referido, e da plataforma de inscrições OFFCRONO (www.swimrun.offcrono.pt)

2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O **ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD** envolve a prática da natação em águas abertas, e percorre maioritariamente trilhos com algum desnível acumulado, o que torna a prova especialmente dura, exigindo dos atletas experiência prévia no Trail e na Natação. Neste tipo de ambientes, será necessária uma boa condição física, e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio. O **ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT** é uma prova indicada para todos os que possuem um nível de experiência mais reduzido nestas duas modalidades e ainda para todos os outros que pretendem efetuar uma prova mais curta. Ainda assim, exige também uma preparação física adequada.

2.4. AJUDA

Não é permitido o apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova, sem ser nos pontos de abastecimento e controlo.

A prova decorre em regime de semi auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a prova em segurança.

A organização pode recusar a continuidade dos atletas em prova caso julgue que não se encontram capazes fisicamente em prosseguir devido a fadiga ou má condição física.

2.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido.

2.6. REGRAS DE CONDUTA

Comportamento inadequado, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou mesmo físicas, serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão.

Qualquer atleta que deite lixo para o chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.

3. PROVA

3.1. ORGANIZAÇÃO

O **ARRÁBIDA SWIMRUN** integra a 3ª prova do Circuito Nacional Swimrun e também será a etapa de Campeonato Nacional Portugal Swimrun.

Após um longo período de ausência, regressamos para a penúltima etapa do Circuito Nacional Swimrun que se irá desenrolar nos desafiantes trilhos da Serra da Arrábida, onde estreámos a nossa modalidade em 2017. Assim sendo, os participantes serão desafiados a percorrer as encostas da Serra da Arrábida e mergulhar nas águas do Rio Sado, neste que é um desafio único em Portugal que mistura a corrida em trilhos e a natação águas abertas.

O **ARRÁBIDA SWIMRUN** terá uma distância **Standard** com cerca de 20km e uma distância **Sprint** com cerca de 10km, ambos com partida e chegada no Parque Urbano de Albarquel.

A organização do evento é da responsabilidade da entidade Swimrun Portugal e conta com o apoio institucional da Câmara Municipal de Setúbal.

Regulamento do Circuito Nacional Swimrun Portugal disponível em:

www.swimrunportugal.com

3.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Sexta, 06 Setembro

Parque Urbano de Albarquel

17h00 – Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)

19h00 – Briefing técnico detalhado

20h00 - Encerramento do secretariado.

Sábado, 07 Setembro

Parque Urbano de Albarquel

ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD 17KM

07H00 – Abertura do secretariado

08h30 – Encerramento do secretariado

08h30 – Shuttle Bus de embarque Galeão no Parque Urbano Albarquel

08h45 – Controlo 0: Verificação de equipamento / Briefing técnico entrada do Galeão

09h30 – Partida

14H00 – Entrega dos prémios

16h00 – Fim da atividade.

ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT 10 KM

07H00 - Abertura do secretariado

08h30 - Encerramento do secretariado

08h45 - Controlo 0: Verificação de equipamento.

09h30 - Briefing técnico.

09h45 - Partida

14H00 - Entrega dos prémios

16h00 - Fim da atividade.

3.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD (2,500 km Natação / 14,800 km Corrida)

Distância total – 17.300 m

Distância natação - 2.500 m / Distância corrida – 14.800 m

Transições – 4 Natação / 4 Corrida

Distância nado mais longo – 1.000 m / Distância corrida mais longa - 9.800 m

Ganho total elevação – 790 D+

Tempo limite: 5 horas

ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT (1,800 km Natação / 7,700 km Corrida)

Distância total – 9.500 m

Distância natação – 1.800 m / Distância corrida – 7.700 m

Transições - 4 Natação / 5 Corrida

Distância nado mais longo - 500 m / Distância corrida mais longa - 4.000 m

Ganho total elevação – 420 D+

Tempo limite: 3 horas

* Estas distâncias estão medidas pelas cotas máximas da maré. Podem sofrer pequenos ajustes.

3.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO

PERFIL ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD



PERFIL ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT



3.5. TEMPO LIMITE

O **ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD** e o **ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT** têm um tempo limite de 5 e 3 horas respetivamente para completar a prova. Cada atleta deverá completar corretamente a totalidade do percurso, acatando sempre as diretivas dos diversos elementos da organização.

3.6. CRONOMETRAGEM DA PROVA

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos realizado pela empresa OFFCRONO. Nos postos de controlo existirá um dispositivo eletrónico que registará a passagem dos atletas.

Haverá controlo de passagens e de tempos na transição de cada segmento e no final da prova.

3.7. MARCAÇÃO DOS PERCURSOS

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, sendo que nos percursos de corrida, estará sinalizado por fitas identificadoras, idênticas às utilizadas no Trail, e bandeirolas. Os atletas devem obrigatoriamente respeitar o percurso sinalizado ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

3.8. POSTOS DE CONTROLO E CUT OFF's

A disponibilizar brevemente

Todos os atletas deverão respeitar os pontos de controlo sob pena de desclassificação.

ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD: (CP 5,6km, CP 10,4km, CP 15,5km, Meta)

ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT: (CP 5,5km, CP 7,5km, CP 8,3km, Meta)

3.9. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

O **ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD** terá 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 5,8 e km 15,5, 1 posto de abastecimento de líquidos ao km 10,4 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

O **ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT** terá 2 postos de abastecimentos de líquidos e sólidos cerca do km 5,2 e km 7,5 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

3.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

3.10.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD e ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT

Dorsal corrida a ser usado visível durante toda a corrida

Chip de cronometragem

Copo para usar em abastecimentos líquidos

Toucas de natação devem ser usadas visíveis durante todos os troços de natação

3.10.2. MATERIAL RECOMENDADO

Fato Neoprene adequado para temperatura da água de 14 graus Celsius (obrigatório abaixo dessa temperatura)

Calçado apropriado para percursos offroad e trail running

Óculos de natação

Palas

Pullbouy com elástico ou fecho semelhante

Reserva água e alimentar

3.10.3. MATERIAL NÃO PERMITIDO

Ajuda na flutuação maior que 100 cm x 60 cm

A utilização de barbatanas não é permitida caso o comprimento da mesma exceda os 15 cm de comprimento. A medição deve ser efetuada desde o dedo do pé até o final da barbatana.

Nenhum fato neoprene pode ser modificado com tinta ou cor que se saia em contacto com a água. Isso resultará na desqualificação imediata.

3.10.4. VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Será feita verificação de material antes da partida de cada uma das provas e durante o percurso.

A organização reserva-se o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via e-mail, até 48h antes da realização do evento.

3.11. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes.

Quando a prova se desenrolar na berma da estrada o atleta deverá encostar-se o mais possível à berma e seguir em fila indiana.

Atenção: Nos atravessamentos de vias abertas ao trânsito o atleta deverá redobrar a atenção e acatar as indicações dos controladores de passagem, sob pena de ter de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

3.12. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A organização desta prova rege-se perante o CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES EM AREAS PROTEGIDAS.

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs/ap/codigos/codig-condut>

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequadas, e deverão cumprir com estas normas e da Lei Portuguesa.

As provas decorrem em zonas ambientais protegidas, e como tal deverão ser respeitadas todas as regras vigentes no mesmo, nomeadamente:

- Não sair dos trilhos;
- Não colher plantas e flores;
- Não deixar qualquer tipo de lixo (embalagens de gel, invólucros de barras etc) nos trilhos;
- Não perturbar a fauna existente.

Caso o atleta não cumpra estas regras poderá ter de responder perante as autoridades do PNA uma vez que são estas as responsáveis pelo cumprimento da lei e, por conseguinte, do próprio regulamento. **O não cumprimento destas regras, a ser comprovado, acarreta automaticamente a desqualificação do atleta.**

Caso o atleta falhe um ponto de controlo será desclassificado.

Caso o atleta não possua um item do material obrigatório será penalizado com 30' no tempo final. Caso não possua mais do que um, será desclassificado.

Não é permitido receber assistência de outras pessoas a não ser por membros da organização. Todos os atletas terão que fazer a sua prova do início ao fim.

No formato de equipa, a dupla de atletas deve permanecer sempre junta em todos os segmentos e devem permanecer juntas a menos de 100 metros de distância em terra e a 10 metros de distância na água. Se um dos membros da equipa por algum motivo não conseguir progredir e desistir, o restante membro não pode continuar sozinho.

3.13. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar em prova.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade dos atos acima descritos.

3.14. SEGUROS

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição, independentemente da prova escolhida, deverá ser efetuada através do Site oficial: www.swimrunportugal.com

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente, e da exibição de um documento de identificação.

Qualquer reclamação deverá ser colocada para o seguinte email:
swimrun.portugal@gmail.com

Não é possível efetuar mudanças de inscrições entre provas do Circuito Nacional Swimrun Portugal.

4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT: 20 euros até dia 22 de Agosto e 25 euros após 22 de Agosto

ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD Individual: 35 euros até dia 22 de Agosto e 40 euros após dia 22 de Agosto

ARRÁBIDA SWIMRUN STANDARD Duplas: 65 euros até dia 22 de Agosto e 75 euros após dia 22 de Agosto (valor pax 32,5 euros até dia 22 Agosto e 37,5 euros após dia 22 Agosto)

Atenção: a data limite de inscrições é o dia 1 Setembro de 2019.

4.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório medico a enviar por e-mail para swimrun.portugal@gmail.com.

Após 22 de Agosto - 0%

Até dia 22 de Agosto - 50%

4.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO

- Estacionamento;
- Dorsal
- Touca
- Abastecimentos;
- Prémio de finalista;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para a meta (em caso de desistência);
- Duches;
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Outros brindes que a organização possa angariar e anuncie oportunamente.

4.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar no Parque Urbano de Albarquel

Onde fica:

<https://www.google.pt/maps/place/Parque+Urbano+de+Albarquel/@38.5283961,-8.8823329,14z/data=!4m2!3m1!1s0xd194371bf2fd321:0x9db4ea741d98ab3>

Coordenadas GPS: 38°30'52.57"N, 8°54'33.44"W

5.CATEGORIAS E PRÉMIOS

5.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PREMIO

A disponibilizar brevemente

5.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros da geral masculina e feminina individual nas distâncias standard e sprint e para as 3 primeiras equipas masculina, feminina e mista.

6. EXPOSIÇÃO DE PATROCINIOS E MEDIA

6.1 Patrocínios

Os participantes podem usar patrocínios no seu equipamento de corrida.

6.2 Dorsais de corrida

Os dorsais não podem ser modificados de nenhuma maneira e deverão ser usados visíveis ao longo de toda a corrida.

7. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem deste evento, e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do mesmo.

Qualquer projeto ou suporte publicitário produzido para publicação deve obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que esta possa ser utilizadas de forma intemporal em qualquer acção publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que a organização considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. DADOS PESSOAIS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa responsável pelo controlo de tempos e classificações, para efeitos de processamento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para swimrun.portugal@gmail.com.

9. INFORMAÇÕES

9.1. COMO CHEGAR

- VINDO DA AUTOESTRADA

Saída Setúbal

Rotunda Alegro - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

(descida e curva à direita - continuar sempre em frente em direção à cidade, rio Sado à esquerda)

Passar viaduto e rotunda - seguir em frente

Entrar na avenida Luisa Todi e seguir em frente, na rotunda dos golfinhos seguir em frente até final da avenida

continuar direção praias

virar à esquerda indicação Parque Urbano de Albarquel

Estacionar.

- VINDO DA NACIONAL 10 (AZEITÃO)

Entrar em setúbal e seguir direção praias - rotunda seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

Entrar na Av. Luisa Todi virando à direita

seguir em frente até final da avenida

continuar direção praias

virar à esquerda indicação Parque Urbano de Albarquel

Estacionar.

- VINDO DA NACIONAL 2 (Alcácer do Sal)

Primeira rotunda - seguir em frente (Media Markt à direita)

Rotunda Alegro - virar à esquerda (3ª saída - praias)

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

(descida e curva à direita - continuar sempre em frente em direção à cidade, rio Sado à esquerda)

Passar viaduto e rotunda - seguir em frente

Entrar na avenida Luisa Todi e seguir em frente, na rotunda dos golfinhos seguir em frente até final da avenida

continuar direção praias

virar à esquerda indicação parque urbano de Albarquel

Estacionar.

9.2. ONDE FICAR

A organização da prova estabeleceu parcerias com alojamentos em Setúbal onde os atletas que participem na prova podem usufruir de descontos especiais:

<https://www.facebook.com/PostigodoCais1/>

<https://www.facebook.com/BlueCoastHostel>

<http://maresol.com.pt/pt>

Todos os alojamentos aqui:

<http://www.visitsetubal.com.pt/servicos/hoteis-e-estalagens/>

9.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

Serra da Arrábida

Praias (Figueirinha, Galapos, Portinho da Arrábida, Tróia)

Caves vinho moscatel

Casa da Baía

Vila de Azeitão

Observação Aves no Estuário do Sado

Observação de Golfinhos no Rio Sado <http://www.vertigemazul.com/pt/>

Gastronomia (peixe assado no carvão)

Oferta Cultural (Convento de Jesus, Convento da Arrábida, Casa da Cultura, Casa da Baía, Fortaleza de São Filipe)

Uma das mais belas Baías do mundo!

Mais informação aqui: <http://www.visitsetubal.com.pt>

10. ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas a todos os participantes através de e-mail e na página de Facebook da prova.

11. OUTROS

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto deste regulamento, ou sobre eventuais interpretações do texto do presente regulamento.