

GUIA DE INICIAÇÃO À MODALIDADE

SWIMRUN

SWIMRUN PORTUGAL SERIES | ASRP



ASRP

ASSOCIAÇÃO
SwimRun
PORTUGAL



LINCE IBÉRICO FARO

O movimento Swimrun continua a crescer! Há cada vez mais atletas de endurance a participar nesta nova aventura desportiva que é muito mais do que apenas "triatlo sem o ciclismo". Quase todos os dias surgem novas provas de Swimrun, seja em áreas urbanas ou em algum lugar no meio da natureza. A indústria do desporto tem seguido cada vez mais esta tendência, desenvolvendo produtos específicos, tornando assim os eventos de Swimrun acessíveis a todos.

Este guia oferece uma visão geral sobre os diferentes tópicos do Swimrun, incluindo: as origens do Swimrun; o tipo de equipamento utilizado; como treinar para Swimrun; as competições disponíveis e onde encontrar estes eventos.

Divirtam-se a ler e esperamos contar brevemente com a vossa presença num evento Swimrun Portugal!





ZOGGS

201

SWIMRUN
PORTUGAL SERIES

HEAD

201

FYKE
KEEP OUT OF TRACK

HABAIJI
HABAIJI

HISTÓRIA

Como tudo começou: **A história do Swimrun**

Em 2002, os irmãos Mats e Jesper Andersson, Anders Malm e Janne Lindberg passaram uma noite com muita cerveja à mistura, na pequena ilha de Utö no arquipélago de Estocolmo. Enquanto recordavam várias histórias de aventuras, com o ajuda de um mapa da região representado num guardanapo, ocorreu ao grupo que a bela paisagem costeira da zona ainda permanecia relativamente desconhecida. Por que não fazer algo disso? Naquela noite, nasceu a primeira ideia de Swimrun.

O desafio que o grupo se propôs envolveu uma corrida de natação e corrida da ilha de Utö até à ilha de Sandhamn. Dividido em duas equipas, os irmãos e os dois amigos, decidiram tornar as coisas ainda mais interessantes.

Ficou decidido que a equipa que ficasse em último teria que pagar o custo do jantar, bebidas e alojamento em Sandhamn. Suficientemente motivados, as equipas partiram para a corrida. Depois de mais de 26 horas, a primeira equipa chegou finalmente ao destino. O desafio foi tão divertido que todos decidiram imediatamente que iriam repetir esta pequena competição no ano seguinte.

Foi em 2005 que um certo Michael Lemmel tomou conhecimento do desafio. Como ávido “Adventure Racer” e proprietário de uma pequena agência de marketing desportivo, achou o conceito interessante e intrigante. Ele simplesmente não acreditava que tal rota através do arquipélago pudesse ser feita continuamente. Tanto Lemmel quanto o seu parceiro de negócios, Mats Skott, tinham a intenção de iniciar a sua própria série de corridas e decidiram dar uma oportunidade a essa nova ideia.

Pouco tempo depois foi agendada uma reunião inicial com os inventores deste novo desafio e muito foi discutido: Como se poderia organizar uma corrida contornando o tráfego de barcos? Poderia ser desenvolvida uma corrida que durasse apenas um dia? Como poderia ser traçada uma rota de modo a que permanecesse fiel à ideia original e, ao mesmo tempo, fosse prática e segura?

Logo, um nome para o projeto foi encontrado: “ÖTILLÖ”, que em sueco significa de ‘ilha para ilha’. Além disso, foram feitos planos para um teste e em junho de 2006, um grupo formado por Mats Skott, sua esposa Natasha, Michael Lemmel e os vitoriosos irmãos Mats e Jesper Andersson, iniciaram a sua própria aventura de Swimrun no arquipélago de Estocolmo. O ensaio foi um sucesso e foi acordado que deveria ser realizada em setembro seguinte uma competição.

Nessa edição, apenas duas das nove equipas aventureiras de pares que participaram no primeiro evento ÖTILLÖ terminaram. Os vencedores, campeões de corridas de aventura da Finlândia, beneficiaram de colchões insufláveis, na forma de telefones Nokia, que os ajudaram a chegar rapidamente de ilha a ilha. Como resultado, o uso de dispositivos de flutuação para eventos futuros foi revisto e o transporte de insufláveis foi proibido. No entanto o evento foi um sucesso pois a comunicação social percebeu a ideia e fez a cobertura com entusiasmo desta louca aventura de correr e nadar.

A cobertura dos media chamou de imediato a atenção de atletas de endurance, levando Michael e Mats a repetir a corrida nos anos seguintes com o número de participantes a aumentar. Entretanto foram lançados mais eventos por outros organizadores suecos, ficando assim claro que o Swimrun tinha chegado para ficar.

Existem agora centenas de corridas Swimrun muito além das fronteiras da sua versão original na Escandinávia. Os atletas não vêm mais o Swimrun como uma pequena diversão para o período de época baixa e começam cada vez mais a procurar os melhores equipamentos e a treinar especificamente para esta modalidade todo o ano.



SWIMRUN

O que exatamente é Swimrun?

O que torna este desporto especial?

Swimrun é muito mais do que apenas nadar e correr, ao contrário de um triatlo ou aquatlo, cada disciplina não é executada apenas uma vez, mas sim várias vezes consecutivamente.

Uma característica fundamental do Swimrun é o facto dos atletas terem de levar o seu equipamento com eles ao longo de toda a corrida. Muitos optam por manter o seu fato de neoprene e sapatilhas durante toda a corrida, a fim de economizar tempo.

Swimrun está intimamente ligado à natureza, muitas corridas acontecem em paisagens deslumbrantes e até mesmo um treino pode ser uma pequena aventura. O Swimrun é a liberdade de explorar a nossa natureza envolvente, percorrer trilhos que se podem imediatamente transformar em mergulhos num mar ou rio brilhante.

Há também outra característica importante do Swimrun que o torna especial, é um desporto de resistência em que és parte integrante de uma equipa. Dos treinos até à corrida, o Swimrun é uma experiência gratificante para a equipa, as equipas apoiam e motivam-se de modo a alcançarem o sucesso.

Os laços criados por todo este ambiente são incrivelmente fortes e muitas vezes originam amizades duradouras.



MATERIAL

O que você precisa para o Swimrun?

Para participares num Swimrun não precisas de equipamentos caros ou de um cronograma de treino diário. No entanto precisas de um bom nível de resistência. As sessões de treino podem ser facilmente integradas na vida quotidiana, todos podem alocar tempo durante a semana para um mergulho matinal ou uma corrida durante a pausa para o almoço. Mesmo que o treino esteja restrito aos finais de semana, ainda é o suficiente para ficares preparado para uma corrida.

Os equipamentos de Swimrun não precisam de ser especiais, os calçados desportivos existentes e equipamentos de natação podem ser usados ou comprados com facilidade. Para aqueles que desejam fazer um "upgrade", já se encontram disponíveis para compra muitos equipamentos especializados de Swimrun.

A aventura desempenha um papel muito importante. Como o Swimrun geralmente acontece na natureza, interagir com os elementos naturais não deverá um fator de intimidação. Vento, ondas e vegetação exuberante

tornam a modalidade numa experiência única. Os parceiros de equipa garantem segurança mútua, apoio e motivação ao longo da corrida.

O Swimrun também envolve a gestão de problemas; ao longo de uma corrida eventos imprevisíveis podem acontecer, o equipamento pode ficar defeituoso, etc...nesses momentos precisas de manter a cabeça fria e de ter um certo grau de flexibilidade. São essas pequenas surpresas que muitos consideram a "cereja no topo do bolo" da aventura Swimrun.

Mas no início é muito fácil experimentar!

Para mais informações sobre aluguer de fatos envie uma mensagem para o endereço de e-mail: swimrun.portugal@gmail.com

O equipamento certo...

Quando se trata de obter o equipamento certo para uma corrida de Swimrun, várias coisas devem ser consideradas. O que podes trazer para a corrida para tornar mais fácil e ser mais rápido chegar ao final? Que equipamento o organizador fornece ou pode exigir que tragas? Todas estas perguntas e outras mais serão respondidas agora!

Antes de fornecermos dicas sobre equipamentos, lembra-te de que é importante selecionar o parceiro de equipa certo. Mesmo o melhor o equipamento no mercado não te ajudará se não tiveres o parceiro certo!

Para começar, define os teus objetivos e o teu potencial com o teu parceiro. Na corrida, poderão haver momentos em que podes ter de esperar pelo teu parceiro de equipa e é importante apoiarem-se um ao outro durante todo o percurso.

"Juntos somos mais fortes".

Fato Neoprene

 [onde comprar](#)



As corridas de Swimrun que decorrem durante o verão permitem, por vezes, participar sem a utilização de fato de neoprene. Em temperaturas mais baixas e em percursos que apresentam secções mais longas de natação, o uso de fato de neoprene é obrigatório pois não só fornece proteção contra o frio, como também facilita a movimentação mais rápida através da água.

Para não perder tempo constantemente a entrar e a sair do fato durante uma corrida de Swimrun, muitos optam por mantê-lo. Para evitar atrito nos cotovelos e joelhos alguns atletas cortam o seu fato de acordo.

Vários fabricantes criaram vestuário especialmente projetado para o Swimrunner, materiais especiais são usados para se adequar tanto à natação quanto à corrida. Além disso, esse equipamento oferece recursos exclusivos, incluindo fechos na frente e nas costas que permitem ao atleta vestir-se e despir-se rapidamente, bolsas internas para guardar pequenos equipamentos ou géis de energia, equipamentos de segurança integrados e muito mais.

Os nadadores são fortemente aconselhados a testar o seu equipamento antes de fazer uma longa sessão de treino ou participar na sua primeira corrida. É especialmente importante verificar as áreas ao redor dos ombros, axilas, pescoço e virilha para garantir que a roupa se encaixa perfeitamente e é flexível o suficiente para nadar e correr.

Certifica-te de que não te sentes muito limitado no processo e que consegues respirar livremente. Além disso, presta atenção à qualidade do fecho zip, porque o usarás com bastante frequência. Se tudo estiver pronto, encontre o teu fato de Swimrun ideal.

Sapatilhas

 [onde comprar](#)



Ao escolher as sapatilhas de corrida, certifica-te de que encontras sapatilhas que se ajustem ao teu estilo individual de corrida. Além disso, procura sapatos que sejam leves, tenham boa aderência e drenem rapidamente. Estas qualidades são importantes, assim como o teu fato, os teus sapatos permanecerão húmidos frequentemente durante toda a corrida.

As sapatilhas devem ser testadas antes da corrida, porque cada pé é diferente. Além disso, é importante verificar se mesmas estão adequadas ao percurso da corrida: irás correr pela zona rural ou por estradas e caminhos?

Meias de Compressão

 [onde comprar](#)



Encontra as meias certas que combinem com os teus pés – é tão simples como isso!

Meias com uma camada impermeável não são recomendadas, pois a água entrará na abertura superior enquanto estiveres a nadar causando uma sensação desagradável durante a execução dos vários segmentos.

Toucas de Natação

 [onde comprar](#)



A touca de natação é normalmente fornecida pelo organizador para que cada participante receba uma bela lembrança para levar para casa. Recomenda-se uma touca de neoprene adicional para nadar em águas mais frias.

Para aqueles que acham que a touca é incómoda demais, uma banda de neoprene poderá ser uma alternativa. Isso irá manter as áreas mais sensíveis da tua cabeça quentes e pode ser facilmente removida.

Durante as secções de corrida curta vale a pena manteres a touca de natação, no entanto, enquanto corres segmentos mais longos pode valer a pena remover a touca. Mantém a cabeça fria!

Óculos de Natação

 [onde comprar](#)



Óculos de natação devem caber naturalmente e não apertar em redor dos olhos. Todos os praticantes devem fazer a sua própria escolha sobre quais óculos usar, no entanto, é recomendável que leves os teus óculos de proteção ao redor do pescoço durante a execução de secções para evitar arranhões ou perda.

Os óculos não são necessários em todas as condições de natação, mas em muitas são um componente essencial. Invista num spray anti-embaciante se costumas ficar regularmente com as lentes embaciadas.

Pull Bouys

 [onde comprar](#)



Outro elemento importante no Swimrun é o pull buoy. Estes vêm pré-preparados, mas também podem ser feitos à mão a partir de garrafas ou até mesmo convertidos num super pull buoy composto por dois singles pull buoys. Se quiseres fazer o teu próprio, encontrarás instruções de como o fazer on-line. É importante que o pull buoy forneça flutuabilidade suficiente ao nadar e garanta uma boa posição na água, isso permite que descanses as pernas durante as secções de natação e economizes energia para a próxima corrida.

Depois de começar a correr novamente, é importante que o pull buoy não incomode, é por isso que é fixado na coxa um elástico. Alternativamente, pode ser colocado na parte inferior das costas.

Barbatanas

 [onde comprar](#)



O uso de barbatanas em provas de Swimrun tem sido uma questão controversa durante alguns anos. Como se pode imaginar, uma pernada forte certamente ajuda durante longos períodos de natação, por outro lado, aqueles que usam barbatanas correm o risco de perder a possibilidade de relaxar as pernas durante os segmentos de natação. Além disso, transportá-las durante as secções de corrida, bem como colocá-las e retirá-las, pode ser difícil e, às vezes, demorado.

Recentemente, o uso de barbatanas tornou-se cada vez mais popular, o que já levou a uma regulação mais rigorosa dos comprimentos das barbatanas.

Palas

 [onde comprar](#)



As palas têm várias formas, materiais e tamanhos. O atleta terá que decidir por si mesmo se prefere pás pequenas ou grandes placas XXL, materiais como carbono, borracha, PVC ou neoprene, e formas ergonómicas, redondas ou semelhantes a luvas. A melhor altura para descobrir o que funcionar melhor para cada um é durante o treino de natação. A prática regular com palas é obrigatória – caso contrário corres o risco de problemas de falta de energia ou até mesmo lesões nos ombros durante as competições.

Treinar com palas de natação aumenta a força e potência, a velocidade e a resistência. Irás aprender as melhores posições de braço e mão para impulsioná-las pela água com a maior força. Em competição, este método melhorado e maior resistência irá ser bem compensado. Além disso, se quiseres usar as palas para orientação, podes inscrever nas mesmas as distâncias e tempos de cut-off da corrida.

Cordas



Frequentemente questionado por iniciantes mas considerado indispensável pelos avançados Swimrunners: a corda. Ajuda a apoiar e guiar um ao outro, tanto na água como na terra.

Durante as seções de natação, a corda permite que o nadador mais forte puxe o parceiro de equipa mais lento. Também evita que os parceiros de equipa se percam devido às diferenças velocidade, ondas altas ou entre outros participantes. Além disso, durante as corridas, um parceiro da equipa pode apoiar o outro em uma fase súbita de fraqueza. Desta forma poderão manter uma boa velocidade média de corrida.

As cordas geralmente são elásticas e possuem perfis diferentes. É importante encontrar a corda certa e (o mais importante!) um comprimento de corda perfeitamente ajustado. A forma e a duração corretas devem permitir que um membro da equipa projete confortavelmente por trás do seu parceiro de equipa.

Equipamentos de segurança



Sem dúvida, a peça mais importante do “equipamento de segurança” que se pode ter no Swimrun é o teu parceiro de equipa. É por isso que nunca devem estar a mais de 10 metros um do outro – especialmente na água. Claro, as corridas Swimrun também exigem outros equipamentos de segurança enquanto viajas por terrenos selvagens e águas abertas, onde podes precisar de responder a situações de emergência ou pedir ajuda.

Por conseguinte, os organizadores de corridas solicitam frequentemente uma bússola, um apito e um kit de primeiros socorros à prova de água como equipamento obrigatório. Além disso, um dispositivo GPS é fornecido em muitos eventos, para que os participantes Swimrun possam ser rastreados pelos organizadores durante a corrida.

A segurança é fundamental em todas as competições, portanto, não é surpreendente que o equipamento de segurança seja inspecionado de perto antes da corrida.

Extras



Alguns dos extras que poderás levar contigo no treino/prova incluem: barras energéticas ou géis, ligaduras, medicamentos necessários, cremes protetores solares e frios, um relógio desportivo à prova de água com GPS ou função Swimrun, manguitos para os braços, notas do percurso com distâncias de corrida ou natação, bolsa de cinto, etc.

No entanto, nunca te esqueças: menos é mais!



TREINO

O que é necessário ter em conta no treino para uma prova de Swimrun?

Muitos iniciantes ouvem falar de “Swimrun” e imediatamente acreditam que por nadarem e correrem, já se encontram preparados a sua primeira corrida. Por vezes não é assim tão simples. Afinal de contas, será em equipa que participam nas provas e também irá requerer a utilização de equipamento especial. Por outro lado, o treino de corrida é muitas vezes feito mesmo ao sair da porta de casa, o que raramente se assemelha ao percurso que é feito em prova. Assim sendo, é aconselhável alinhar o teu plano de treino com a realidade da natureza do desporto Swimrun. Se considerares apenas duas disciplinas isoladas, irás acabar por treinar somente isso mesmo e não no cenário nem as condições da prova que irás realizar. Com isso em mente, é altamente recomendável treinar junto do teu parceiro de equipa. Dessa forma, irão trabalhar os pontos fortes e fracos da vossa equipa com o parceiro, de forma que sejam capazes de lidar com certas situações competitivas – “drafting” na água, correr por cima de pedras ou lidar da melhor forma com a corda que estão ligados. A participação conjunta da equipa em treinos ou em algumas corridas de preparação (eventos de corrida, Swimrun Camps, e provas de natação de águas abertas) é igualmente importante: permite que os parceiros de equipa verifiquem os respetivos níveis de desempenho em condições competitivas, podendo ajustar a sua intensidade de treino individualmente.

O equipamento Swimrun também deve ser usado regularmente durante os treinos. Nadar com palas é altamente recomendado, uma vez que usá-las apenas em prova pode levar a dores no ombro e consequentes lesões. O manuseamento dos equipamentos a utilizar também deve ser praticado. É muito fácil para uma equipa inexperiente perder tempo durante uma prova nas várias transições; ou devido a tentativas desajeitadas de organizar o pull buoy, a touca e os óculos que podem saltar das suas mãos. O resultado? A equipa não foi suficientemente rápida na competição, podendo ser barrada num “cut-off” e, consequentemente, arriscar um final precoce da prova, tudo devido atrasos desnecessários.

Naturalmente, é recomendável que pratiques a corrida com o fato de neoprene e a natação com as sapatilhas, para que te ambientares ao modo como esses itens afetam o teu movimento e fazer as modificações necessárias. Isso também irá ajudar a habituares-te às rápidas mudanças entre disciplinas (natação / corrida) e às condições desafiantes (horizontal / posição vertical do corpo, temperaturas frias / quentes).

Uma boa dica para iniciantes em Swimrun: procurar notícias online e vídeos de Swimruns anteriores. Observa e aprende algo das especificidades de cada prova, o equipamento usado e a técnica de corrida e natação dos atletas participantes. Para desta forma, poderes também usar esse conhecimento para ajustar o teu próprio plano de treino.

Além disso, é sempre importante considerar o percurso da prova durante o treino. Caso possas enfrentar ondas altas durante a prova, a piscina ou o lago local podem não ser o melhor lugar para simular a competição. E aqueles que se inscreveram para uma corrida em montanha, irão precisar de um reforço muscular extra nas suas pernas de forma a enfrentar o desnível das montanhas.

Uma nota final em relação a treino: se possível é melhor pertenceres a um clube de treino. Em primeiro lugar, irás treinar sob a supervisão de especialistas, o que realmente poderá contribuir para melhorar a tua técnica de corrida e natação. Além disso, irás seguir um plano de treino individual recomendado por um treinador, que em princípio, não se irá focar somente no treino físico, mas também dará tempo para a recuperação. Em terceiro lugar, possivelmente irás ter acesso a instalações especiais de treino. Por fim, o vínculo a um clube irá ajudar-te a resistir às tuas fraquezas internas; por exemplo, quando se trata de acordar para mergulhos matinais.



PROVAS

Informações sobre as competições de Swimrun?

Alguns anos atrás, podíamos contar pelos dedos de uma mão o número de corridas de Swimrun existentes – e quase todas majoritariamente na Suécia. Mas esses dias acabaram. Existem agora competições de Swimrun realizadas em toda a Europa e continuam a surgir novos eventos um pouco por todo o mundo e em lugares distantes como a Austrália, Ásia e América. Hoje já existem Circuitos Nacionais de provas Swimrun tal como Portugal, Espanha, Alemanha, França e Itália.

No entanto, o destaque anual continua a ser o “ÖTILLÖ Swimrun World Championship”, realizado no início de setembro na Suécia. A prova contém um total de 65 km de corrida e 10 km de natação. Os participantes podem ganhar um lugar diretamente através de várias provas de qualificação do Circuito ou indiretamente através de um sistema de classificação específico. No entanto, algumas vagas também são concedidas a novatos e

patrocinadores ambiciosos, ou distribuídas em sorteio realizado anualmente. Os tempos de corte apertados são desafiantes, mas fundamentais para que os participantes consigam completar todo o percurso entre o nascer e o pôr do sol.

Enquanto os inventores do Swimrun conseguiram realizar esta aventura em cerca de 26 horas, agora as equipas de elite levam menos de oito horas para ir de Sandhamn a Utö.

Os 75 km desta prova podem não agradar a todos os praticantes de Swimrun. Mas neste momento, com uma oferta de mais de 300 eventos de Swimrun por ano em todo o mundo, acreditamos que algum deles possa ser um evento para ti – com o tipo de distância e perfil de terreno que procuras.

Podes ver aqui as [provas do circuito nacional](#).



SWIMRUN

o que falta dizer?

Swimrun não é uma moda passageira - ou para mencionar as palavras dos co-inventores Michael Lemmel e Mats Skott: "Swimrun veio para ficar".

Eles conseguiram desenvolver uma ideia "maluca" num desporto sério e em expansão, com cada vez mais novos praticantes ano após ano.

Para os Swimrunners, a alegria do evento é multifacetada: o retorno à natureza, a aventura, a simplicidade do desporto, o espírito de equipa, a luta com os elementos da natureza e consigo mesmo e a oportunidade de viajar pelo mundo e descobrir novos lugares fascinantes.

O futuro do Swimrun ainda é incerto. A essência aventureira do desporto irá permanecer? Ou irá tornar-se numa modalidade mais regulamentado e talvez até regulamentado por uma federação de Swimrun? Será que o desenvolvimento de equipamentos irá continuar? Podemos esperar navegação eletrónica de natação ou sapatilhas com barbatanas destacáveis?

Tantas perguntas, para cada um de nós refletirmos no próximo Swimrun.

Ou se calhar talvez seja melhor não.



WWW.SWIMRUNPORTUGAL.COM