



# **ZÊZERE SWIMRUN Portugal 2021**

## **REGULAMENTO**

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

### **1. ORGANIZAÇÃO**

O Zêzere Swimrun é organizado pela entidade Swimrun Portugal em parceria com o COA-Clube de Orientação e Aventura

Site: [www.swimrunportugal.com](http://www.swimrunportugal.com)

Email: [swimrun.portugal@gmail.com](mailto: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](http://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 RACE.SE (<http://bit.ly/ZezereSwimrun2021>)

## **2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS**

O **ZÊZERE 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 **ZÊZERE 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 Centro de Portugal é uma das regiões maior património histórico e natural e das menos exploradas em Portugal. Desde o ano 2017 que nos apaixonámos pelos recantos mágicos da Barragem Castelo de Bode e pelas suas características únicas para a prática desta modalidade. Daí que ansiamos sempre regressar à magia deste local.

Desta vez, a nossa viagem terá início no Miradouro das Fontes, um local único a norte do concelho de Abrantes, e seguiremos os contornos ondulantes da GRZ (Grande Rota do Zêzere)

em trilhos desafiantes, circundando as áreas das Aldeias das Fontes e do Souto com as suas vistas incríveis de cortar a respiração sobre a Barragem de Castelo de Bode. A chegada será como em anos anteriores na Praia Fluvial da Aldeia do Mato.

As temperaturas quentes neste período de final de Verão são perfeitas para nadar com temperaturas da água entre 20 e 23 graus e cerca de 25 graus no ar. Na exposição ao sol, as temperaturas poderão aquecer bastante pelo que neste percurso exigente, os participantes terão que pensar na sua gestão de esforço ao longo do percurso. A água doce confere menos flutuabilidade, acrescentando um fator de segurança acrescido por se tratar de uma barragem.

O **ZÊZERE SWIMRUN** terá uma distância **STANDARD** com cerca de 30km e uma distância **SPRINT** com cerca de 16km. Ambas as distâncias terão partida no Miradouro das Fontes e chegada na Praia Fluvial da Aldeia do Mato.

A participação na distância **Standard** está aberta aos seguintes formatos:

- Participação em equipa (duplas), formato elegível para classificação do Circuito Nacional Swimrun;
- Participação individual.

No que respeita à distância **Sprint**, a participação será exclusivamente individual.

A organização do evento é da responsabilidade da entidade Swimrun Portugal e conta com o apoio institucional do Município de Abrantes.

Regulamento do Circuito Nacional Swimrun Portugal disponível em:

[www.swimrunportugal.com](http://www.swimrunportugal.com)

### **3.2. PROGRAMA/HORÁRIO**

#### Sábado, 04 Setembro

Junta Freguesia Aldeia do Mato

**18h00** - Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)

**20h00** - Encerramento do secretariado

#### Domingo, 05 Setembro

Junta Freguesia Aldeia do Mato

#### **ZÊZERE SWIMRUN STANDARD**

**07H30** - Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)

**08h30** – Encerramento do secretariado

**08h45** - Controlo 0: Verificação de equipamento

**09h00** – Saída autocarro para local de partida – Miradouro das Fontes

**09h45** - Briefing técnico resumido

**10h00** - Partida

**16h00** - Entrega dos prémios

**18h00** - Fim da atividade.

### **ZÊZERE SWIMRUN SPRINT**

**07h30** - Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)

**09h30** - Encerramento do secretariado

**09h45** - Controlo 0: Verificação de equipamento

**10h00** – Saída autocarro para local de partida – Miradouro das Fontes

**10h45** - Briefing técnico resumido

**11h00** - Partida

**16h00** - Entrega dos prémios

**18h00** - Fim da atividade.

### **3.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA**

**ZÊZERE SWIMRUN STANDARD** – 30 km (5,400 km Natação / 24,900 km Corrida)

Distância total – 30.300 m

Distância natação – 5.400 m / Distância corrida – 24.900 m

Transições - 10 Natação / 10 Corrida

Distância nado mais longo – 1.000 m / Distância corrida mais longa - 6.300 m

Ganho total elevação – 1030 D+

Tempo limite: 7 horas

**ZÊZERE SWIMRUN SPRINT** – 16 Km (1,800 km Natação / 13,800 km Corrida)

Distância total – 15.600 m

Distância natação – 1.800 m / Distância corrida – 13.800 m

Transições - 4 Natação / 4 Corrida

Distância nado mais longo - 700 m / Distância corrida mais longa - 6.300 m

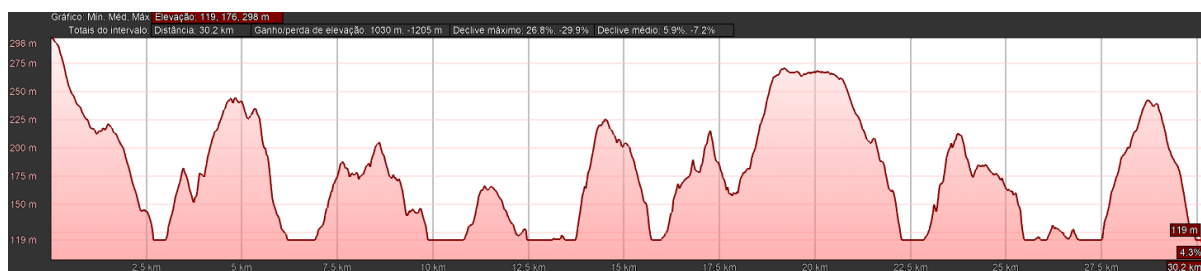
Ganho total elevação – 605 D+

Tempo limite: 4 horas

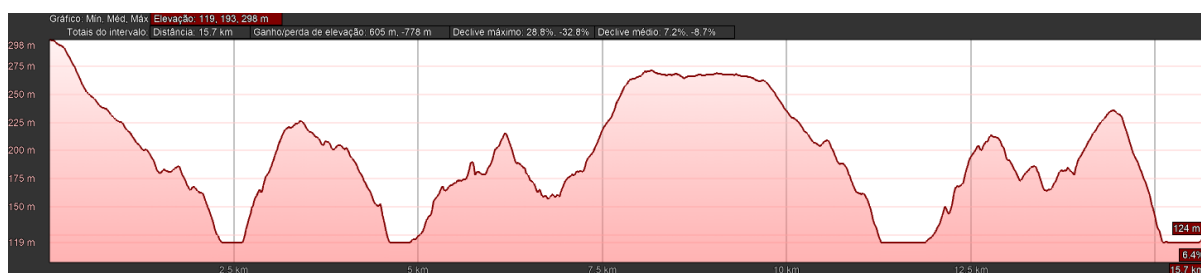
\* Estas distâncias estão medidas pelas cotas máximas da barragem. Podem sofrer pequenos ajustes.

### 3.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO

#### PERFIL ZÊZERE SWIMRUN STANDARD



#### PERFIL ZÊZERE SWIMRUN SPRINT



### 3.5. TEMPO LIMITE

O ZÊZERE SWIMRUN STANDARD e o ZÊZERE SWIMRUN SPRINT têm um tempo limite de 7 e 4 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 RACE.SE. Nos postos de controlo existirá um dispositivo eletrónico que registrará a passagem dos atletas.

Haverá controlo de passagens durante o percurso 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. Os atletas

devem obrigatoriamente respeitar o percurso sinalizado ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As entradas e saídas dos troços de natação estarão assinaladas com bandeiras ou boias sinalizadoras.

### **3.8. POSTOS DE CONTROLO E CUT OFF's**

Ao longo do curso, haverá tempos de corte em que os participantes precisam de passar em determinado tempo limite para poderem continuar em prova.

**ZÊZERE SWIMRUN STANDARD:** (CP 8,5km, CP 11,0km, CP 15,0km, CP 21,5km, CP 26,7km, CP 30,2km)

CUT OFF 1 – 3h30 – CP 15km / CUT OFF 2 – 5h30m – CP 21,5km

**ZÊZERE SWIMRUN SPRINT:** (CP 4,0km, CP 10,5km, CP 15,6km)

CUT OFF 1 – 3h – CP 10,5km

### **3.9. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS**

O **ZÊZERE SWIMRUN STANDARD** terá 3 postos de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 8,5, km 15,0 e km 21,5, 2 postos de abastecimentos de líquidos cerca do km 11,0 e km 26,7 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

O **ZÊZERE SWIMRUN SPRINT** terá 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 4, e km 10,5 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

### **3.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL**

#### **3.10.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO**

##### **ZÊZERE SWIMRUN STANDARD e ZÊZERE SWIMRUN SPRINT**

Dorsal corrida a ser usado visível durante toda a corrida

Copo reutilizável para usar em abastecimentos

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 (caso se justifique)

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 ÁREAS PROTEGIDAS.

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 da Grande Rota do Zêzere (GRZ), 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 da GRZ 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](http://www.swimrunportugal.com) / <http://bit.ly/ZezereSwimrun2021>



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](mailto:swimrun.portugal@gmail.com)

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

#### **4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

**ZÊZERE SWIMRUN SPRINT:** 25 euros até dia 7 Agosto e 30 euros após 7 de Agosto

**ZÊZERE SWIMRUN STANDARD Individual:** 40 euros até dia 7 de Agosto e 45 euros após dia 7 de Agosto

**ZÊZERE SWIMRUN STANDARD Duplas:** 70 euros até dia 7 de Agosto e 80 euros após dia 7 de Agosto (valor pax 35 euros até dia 7 Agosto e 40 euros após dia 7 Agosto)

**Atenção:** a data limite de inscrições é o dia 1 Setembro de 2021.

#### **4.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório medico a enviar por e-mail para [swimrun.portugal@gmail.com](mailto:swimrun.portugal@gmail.com).

Após 07 de Agosto - 0%

Até dia 07 de Agosto - 50%

#### **4.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO**

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

#### **4.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS**

Sábado, 04 Setembro/ Domingo, 05 Setembro

União das freguesias de Aldeia do Mato e Souto

<https://www.google.pt/maps/place/União+das+freguesias+de+Aldeia+do+Mato+e+Souto/@39.5434808,-8.2740183,17z/data=!4m8!1m2!2m1!1sjunta+freguesia+aldeia+do+mato!3m4!1s0xd18715044683039:0x270a8ca1dd82ec32!8m2!3d39.5424887!4d-8.2716566>

#### **5. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 17h00 na Praia Fluvial da Aldeia do Mato no dia 05 de Setembro de 2021 (local do final da prova).

##### **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 na distância standard.

#### **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](mailto:swimrun.portugal@gmail.com).

## 9.INFORMAÇÕES

## 9.1. COMO CHEGAR



## 9.2. ONDE FICAR

A organização da prova irá procurar estabelecer parcerias com alojamentos locais onde os atletas que participem na prova podem usufruir de descontos especiais. Divulgaremos mais informação brevemente.

<http://turismo.cm-abrantes.pt/index.php/pt/onde-dormir>

Alojamentos próximos:

- Hotel Segredos de Vale Manso \*\*\*\*
- Luna Hotel Turismo de Abrantes\*\*\*
- Parque de Campismo de Castelo de Bode (6,5km).
- Ninho do Falcão (residencial a 10km)
- Bungalows no Centro Náutico da Aldeia do Mato (50m)

- Pousada da Juventude Abrantes

### **9.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS**

Mais informação aqui:

<http://cm-abrantes.pt/index.php/2014-11-27-18-15-49/freguesias/aldeia-do-mato-e-souto>

### **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.