



AZORES ISLANDS SWIMRUN Portugal 2022

REGULAMENTO

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

1. ORGANIZAÇÃO

O **AZORES ISLANDS SWIMRUN** é organizado pelo Clube Açoriano de Triatlo, Trail e Turismo (CATT), no dia 30 de outubro 2022 em parceria com a Associação Swimrun Portugal (ASRP), com o apoio do Município de Ponta Delgada, Junta de Freguesia das 7 Cidades e do Governo dos Açores. Esta prova está inserida no Circuito Nacional Swimrun Portugal 2022.

Site do Evento: <https://7cidadestriatloswimrun.cattt.pt/>

Site Oficial Swimrun Portugal: www.swimrunportugal.com/azoreswimrun

Email: inscricoes.cattt@gmail.com / swimrun.portugal@gmail.com

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A idade mínima de participação na distância Standard é de 18 anos à data do evento.

A idade mínima de participação na distância Sprint é de 15 anos à data do evento. É obrigatório o preenchimento do certificado de participação no final do regulamento.

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 do evento <https://7cidadestriatloswimrun.cattt.pt/> ou www.swimrunportugal.com/azoreswimrun

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/AZIslandsSwimrun2022>).

2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O **AZORES ISLANDS 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 de Trail Run e 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 **AZORES ISLANDS 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, à exceção dos Postos 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.

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 **AZORES ISLANDS SWIMRUN** irá decorrer no cone vulcânico das 7 Cidades e na freguesia dos Mosteiros, no domingo, dia 30 de outubro. Tem como principais pontos de interesse a Lagoa Azul e Verde das 7 Cidades, Lagoa Rasa, Lagoa Santiago, Cumeeira Pequena, Pico de Mafra e o Túnel das 7 Cidades.

O **AZORES ISLANDS SWIMRUN** terá uma distância **Standard** com 30km e uma distância **Sprint** com 14km. A partida e a meta serão comuns, situada no Cerrado das Freiras, junto à ponte das 7 Cidades

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 Ponta Delgada.

O regulamento do Circuito Nacional Swimrun Portugal está disponível em:

www.swimrunportugal.com

3.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Sábado, 29 Outubro 2022

Cerrado das Freiras – 7 Cidades

08h15 – Abertura do secretariado - Cerrado das Freiras (junto à ponte das 7 Cidades) - 37.855470, - 25.784784

09h15 - Encerramento do secretariado

Domingo, 30 Outubro 2022

07h00 - Abertura do secretariado - Cerrado das Freiras (junto à ponte das 7 Cidades) - 37.855470, - 25.784784

07h45 - Encerramento do secretariado

07h30 - Verificação técnica e colocação do material - Área de transição

07h45 - Reunião técnica - Área de transição

08h00 - Partida SwimRun Standard/Sprint - Lagoa Azul

10h00 – Chegada prevista do 1º atleta SPRINT

12h00 – Chegada prevista do 1º atleta STANDARD

14H00 – Encerramento da meta

15H00 - Entrega dos prémios

16h00 - Fim da atividade.

3.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

AZORES ISLANDS SWIMRUN STANDARD

Distância total – 29 500 m

Distância natação – 3.500 m/Distância corrida – 25.600 m

Transições - 4 Natação / 5 Corrida

Distância nado mais longo – 9.300 m / Distância corrida mais longa - 1.700 m

Ganho total elevação – 1460 d+

Tempo limite: 6h00 horas

AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT

Distância total – 14.300 m

Distância natação – 1.200 m / Distância corrida – 13.100 m

Transições - 2 Natação / 3 Corrida

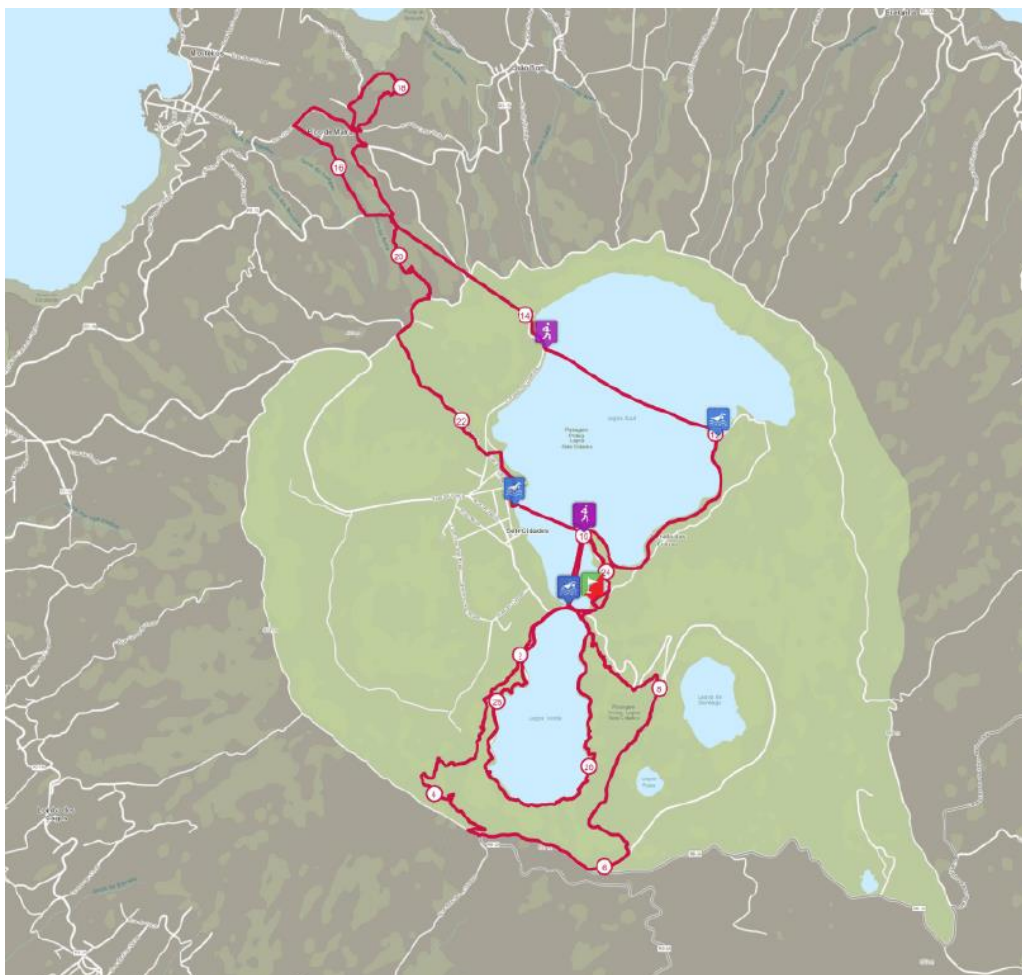
Distância nado mais longo – 600 m / Distância corrida mais longa – 6.500 m

Ganho total elevação – 590 d+

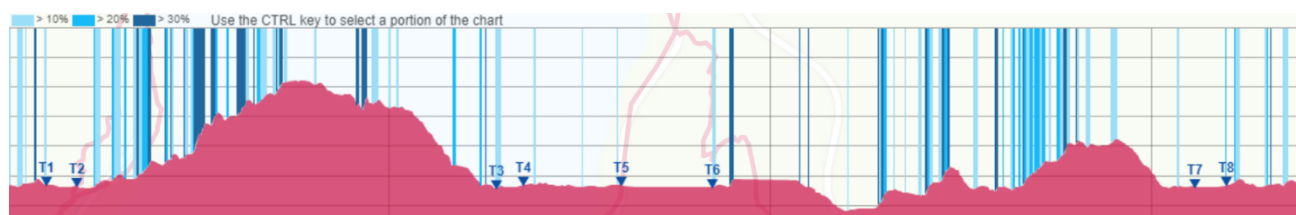
Tempo limite: 4h30

3.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO

Mapa do **AZORES ISLANDS SWIMRUN STANDARD**



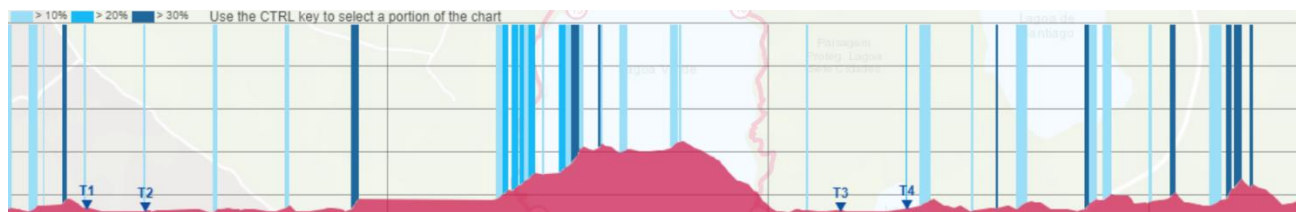
Perfil altimétrico do **AZORES ISLANDS SWIMRUN STANDARD**



Mapa do AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT



Perfil altimétrico do AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT



3.5. TEMPO LIMITE

O **AZORES ISLANDS SWIMRUN STANDARD** e o **AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT** têm um tempo limite para completar a prova de 6h00 e 4h30, respetivamente. Cada atleta deverá percorrer corretamente a totalidade do percurso.

3.6. CRONOMETRAGEM DA PROVA

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos. Nos postos de controlo haverá membros da organização a registar a passagem.

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. Os atletas devem obrigatoriamente respeitar o percurso sinalizado ao longo de toda a prova. Quem não cumprir a totalidade do percurso poderá ser desqualificado.

Será disponibilizado o ficheiro GPX com o percurso. A organização aconselha que os atletas levem o percurso no seu relógio ou telemóvel. Condições climatéricas adversas, vandalismo ou até as vacas podem danificar ou retirar a marcação.

3.8. POSTOS DE CONTROLO E TEMPOS DE CORTE (CUT OFF's)

Ao longo do percurso haverá tempos de corte que os atletas necessitam passar (sair) antes do tempo limite.

AZORES ISLANDS SWIMRUN STANDARD: (CP 9,4km, CP 18,7km, CP 24,5 km, CP 29,5 km)

CUT OFF 1 – 3h30 – CP 18,7 km

AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT: (CP 9,4 km, CP 14,3 km)

3.9. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS (L- líquidos / S – sólidos)

O **AZORES ISLANDS SWIMRUN STANDARD** terá 3 postos de abastecimento:

PAC1 - Lagoa Verde – 9,4 km L/S

PAC2 - Pico de Maфра – 18,7 km L/S

PAC1 - Lagoa Verde – 24,5 km L/S

O **AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT** terá 1 postos de abastecimento:

PAC1 - Lagoa Verde – 9,4 km L/S

3.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

3.10.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

AZORES ISLANDS STANDARD e AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT

Dorsal corrida a ser usado visível durante toda a corrida

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 justique)

Calçado apropriado para percursos offroad e trail running

Óculos de natação

Palas

Pullbouy com elástico ou fecho semelhante

Reserva de água e alimentos

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/DESCCLASSIFICAÇÕES

A organização desta prova rege-se perante o CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES EM AREAS 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 de proteção ambiental, 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 Parque Natural de Ilha, 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 desclassificação 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 fora dos PAC, a não ser dos membros da organização.

No formato de equipa, a dupla deve permanecer sempre junta em todos os segmentos 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 parceiro 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. SEGURO

A organização contratualiza o seguro obrigatório, 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: <https://7cidadestriatloswimrun.cattt.pt/> ou www.swimrunportugal.com/azoreswimrun

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

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

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

4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

AZORES ISLANDS SWIMRUN SPRINT: 20 euros até dia 30 de Setembro de 2022 e 25 euros após 30 de Setembro de 2022

AZORES ISLANDS STANDARD Individual: 30 euros até dia 30 de Setembro de 2022 e 40 euros após 30 de Setembro de 2022

AZORES ISLANDS STANDARD Duplas: 60 euros até dia 30 de Setembro de 2022 e 70 euros após dia 30 de Setembro de 2022.

Atenção: a data limite de inscrições é o dia 26 Outubro 2022

4.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

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

Após dia 30 de Setembro de 2022 - 0%

Até dia 30 de Setembro de 2022 - 50%

4.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO

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

4.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar nos seguintes locais:

Sábado, 29 Outubro – 08h15/9h15 (secretariado do XCross Triatlo)

Domingo, 30 Outubro – 07h00/07h45

Cerrado das Freiras (junto à ponte das 7 Cidades) - 37.855470, -25.784784

5. CATEGORIAS E PRÉMIOS

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 15h00 no Cerrado das Freiras (junto à ponte das 7 Cidades) - 37.855470, -25.784784

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 PATROCÍNIOS 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 ação 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 azoresislandsswimrun@gmail.com

9. INFORMAÇÕES

9.1. COMO CHEGAR

Ilha de São Miguel Açores – Transporte aéreo através das companhias:

- SATA (Azores Airlines) <https://www.azoresairlines.pt/pt-pt>
- TAP <https://www.flytap.com/pt-pt/>
- Ryanair <https://www.ryanair.com/pt/pt>

9.2. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

Mais informação aqui:

<https://www.visitazores.com/pt/the-azores/the-9-islands/sao-miguel/geography>

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.

CERTIFICADO DE COMPETIÇÃO SWIMRUN PORTUGAL PARA MENORES DE 18 ANOS

No regulamento do evento “AZORES ISLANDS SWIMRUN 2022” afirma-se que:

2.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

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

Como tal, nós, como tutores legais, assumimos total responsabilidade por
(nome do atleta)

com data de nascimento /..... / (data de nascimento do atleta)

Ele / ela deseja e pode participar no evento “Azores Islands Swimrun” do próximo dia 30 de Outubro 2022.

Data e Local

Assinatura do atleta

Nome impresso do atleta

Assinatura do Parente 1 / Responsável 1

Nome impresso do Parente 1 / Responsável 1

Assinatura do Parente 2 / Responsável 2

Nome impresso do Parente 2 / Responsável 2