



# MONSARAZ SWIMRUN Portugal 2020

## REGULAMENTO

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

### 1. ORGANIZAÇÃO

O Monsaraz Swimrun é organizado pela entidade Swimrun Portugal

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/MonsarazSwimrun2020>)

### **2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS**

O **MONSARAZ 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 **MONSARAZ 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 **MONSARAZ SWIMRUN** integra a 3ª prova do Circuito Nacional Swimrun que irá decorrer ao longo do ano de 2020.

É sempre com muita alegria e boas recordações que rumamos novamente à planície alentejana, situada no sul de Portugal, para nos perdermos na atmosfera surpreendente da barragem de Alqueva, ou o “Grande Lago”, como também é designado, uma enorme massa de água que ocupa uma área total de 250 km<sup>2</sup>, constituindo o maior lago artificial da Europa

Ocidental. É nas suas margens, rodeadas de campo, com oliveiras, sobreiros e azinheiras, que encontramos este cenário que oferece condições perfeitas para a prática da nossa modalidade, numa fusão perfeita de trilhos exigentes e natação águas abertas.

Nesta 3ª edição, elevámos um pouco o grau de dificuldade do percurso, desafiando todos os participantes a percorrerem alguns dos trilhos exigentes junto ao Castelo de Monsaraz até à Herdade do Xerez, a descobrirem os recantos das margens do Grande Lago, somente acessíveis em modo swimrun, até às áreas mais distantes do Campinho e Albardeiros, sempre com travessias de natação com vistas fantásticas, sendo um delas a famosa Ilha Dourada. Uma vez mais, o ponto de partida e chegada desta jornada será na fantástica Praia Fluvial de Monsaraz.

Este ano ainda temos mais um motivo de interesse que nos enche de orgulho. A edição do MONSARAZ SWIMRUN será também uma etapa pontuável para as HEAD SWIMRUN SERIES de Espanha (<https://www.headswimrunseries.com/>) pelo que contamos com uma maior participação de atletas vindos do nosso país vizinho.

O **MONSARAZ SWIMRUN** terá uma distância **Standard** com cerca de 25km e uma distância **Sprint** com cerca de 11km, ambos com partida e chegada na Praia Fluvial de Monsaraz.

A organização do evento é da responsabilidade da entidade Swimrun Portugal e conta com o apoio institucional da Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz e apoio logístico do GD Piranhas do Alqueva.

Regulamento do Circuito Nacional Swimrun Portugal disponível em:

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

### **3.2. PROGRAMA/HORÁRIO**

#### Sábado, 16 Maio

Praia Fluvial de Monsaraz

**17h00** – Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)

**19h00** - Encerramento do secretariado.

#### Domingo, 17 Maio

Praia Fluvial de Monsaraz

#### **MONSARAZ SWIMRUN STANDARD**

**07H00** - Abertura do secretariado

**09h30** - Encerramento do secretariado

**09h30** - Controlo 0: Verificação de equipamento.

**09h45** - Briefing técnico.

**10h00** - Partida

**15H30** - Entrega dos prémios

**17h00** - Fim da atividade.

### **MONSARAZ SWIMRUN SPRINT**

**07H00** - Abertura do secretariado

**09h30** - Encerramento do secretariado

**09h30** - Controlo 0: Verificação de equipamento.

**09h45** - Briefing técnico.

**10h00** - Partida

**15H30** - Entrega dos prémios

**17h00** - Fim da atividade.

### **3.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA**

#### **MONSARAZ SWIMRUN STANDARD (4,650 km Natação / 19,850 km Corrida)**

Distância TOTAL – 24.500 m

Distância natação - 4.650 m

Distância corrida – 19.850 m

Transições - 12 Natação / 12 Corrida

Distância nado mais longo – 1.000 m

Distância corrida mais longa – 5.500 m

Ganho total elevação – 590 D+

Tempo limite: 6 horas

#### **MONSARAZ SWIMRUN SPRINT (1,950 km Natação / 8,750 km Corrida)**

Distância TOTAL – 10.700 m

Distância natação - 1.950 m

Distância corrida – 8.750 m

Transições - 7 Natação / 7 Corrida

Distância nado mais longo – 400 m

Distância corrida mais longa – 5.500 m

Ganho total elevação – 353 D+

Tempo limite: 4 horas

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

### 3.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO

#### PERFIL MONSARAZ SWIMRUN STANDARD



#### PERFIL MONSARAZ SWIMRUN SPRINT



### 3.5. TEMPO LIMITE

O **MONSARAZ SWIMRUN STANDARD** e o **MONSARAZ SWIMRUN SPRINT** têm um tempo limite de 6 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 OFFCRONO. Nos postos de controlo existirá um dispositivo electrónico 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**

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

**MONSARAZ SWIMRUN STANDARD:** (CP 6,4km, CP 11,3km, CP 16,2km, CP 21,0km, CP 24,5km)

CUT OFF 1 – 3h30 – CP 21 km

**MONSARAZ SWIMRUN SPRINT:** (CP 6,4km, CP 8,0km, CP 10,7km)

CUT OFF 1 – 3h – CP 8,0km

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

O **MONSARAZ SWIMRUN STANDARD** terá 2 postos de abastecimento de líquidos ao km 6,4 e km 16,2, 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 11,3, km 21,0 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

O **MONSARAZ SWIMRUN SPRINT** terá 1 posto de abastecimento de líquidos ao km 6,4, 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 8,0 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

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

#### **3.10.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO**

**ALQUEVA SWIMRUN STANDARD e ALQUEVA 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 ÁREAS PROTEGIDAS.

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

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](http://www.swimrunportugal.com) / <http://bit.ly/MonsarazSwimun2020>

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 mudanças de inscrições entre provas do Circuito Nacional Swimrun Portugal.

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

**ALQUEVA SWIMRUN SPRINT:** 25 euros até dia 17 de Abril e 30 euros após 17 Abril

**ALQUEVA SWIMRUN STANDARD Individual:** 35 euros até dia 17 Abril e 40 euros após dia 17 de Abril

**ALQUEVA SWIMRUN STANDARD Duplas:** 70 euros até dia 17 de Abril e 80 euros após dia 17 de Abril (valor pax 32,5 euros até dia 17 Abril e 37,5 euros após dia 17 Abril)

**Atenção:** a data limite de inscrições é o dia 10 Junho de 2020.

### **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 17 de Abril - 0%

Até dia 17 de Abril - 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 anunciar oportunamente.

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

O secretariado da prova irá funcionar na Praia Fluvial de Monsaraz

Onde fica:

<https://www.google.pt/maps/place/Praia+Fluvial+de+Monsaraz/@38.4345507,-7.3525553,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1733586a6422fb:0x34b3f19ab97161cc!8m2!3d38.4345465!4d-7.3503666>

Coordenadas de GPS: 38.4345° N, 7.3504° W

#### **5. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 17h30 na Praia Fluvial de Monsaraz no dia 17 de Maio de 2020.

##### **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 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.

[www.cm-reguengos-monsaraz.pt/pt/visitar/Paginas/list-alojamento.aspx](http://www.cm-reguengos-monsaraz.pt/pt/visitar/Paginas/list-alojamento.aspx)

### 9.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

Mais informação aqui:

<http://www.cm-reguengos-monsaraz.pt/pt/visitar>

## **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.