

03 & 04|06|2023

PAREDES
AVENTURA

SWIMRUN TÂMEGA



SWIMRUN TÂMEGA | ÖTILLÖ MERIT RACE



Índice

1. Organização.....	3
2. Condições de Participação.....	3
2.1. Idade de participação.....	3
2.2 Inscrição Regularizada.....	3
2.3 Condições Físicas.....	3
2.4 Ajuda.....	4
2.5 Colocação do Dorsal.....	4
2.6 Regras de Conduta.....	4
2.7 Eco – Responsável.....	4
3. Prova.....	4
3.1 Organização.....	4
3.2 Distâncias.....	4
Sábado, dia 3 de Junho de 2023 Swimrun <i>Kid's</i>	5
Escalões:.....	5
Domingo, dia 4 de Junho de 2023.....	5
SPRINT (Formato Individual).....	5
Classificação Individual:.....	5
Standart.....	6
Classificação Individual:.....	6
Classificação Equipas.....	6
Maratona.....	6
Classificação Equipas.....	7
3.2 Classificações.....	7
3.3 Tempo Limite.....	7
Sprint:.....	7
Standard:.....	7
Moratona:.....	7
3.4 Cronometragem da Prova.....	7
3.5 Marcação dos Percursos.....	8
3.6. Postos de Controlo E CUTOFF's.....	8
3.7. Locais dos Abastecimentos.....	8





3.8. Material Obrigatório E Verificação De Material	8
3.8.1. Material Obrigatório	8
3.8.2. Material Recomendado	8
3.8.3. Material Não Permitido	9
3.8.4. Verificação De Material	9
3.9. Informações Sobre Passagem De Locais Com Tráfego Rodoviário	9
3.10. Penalizações / Desclassificações	9
3.11. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS	10
3.12. Seguros	10
4. INSCRIÇÕES	10
4.1. PROCESSO INSCRIÇÃO	10
4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO	10
5. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO	11
5.1. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUÍDOS COM A INSCRIÇÃO	11
5.2. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS	11
6. EXPOSIÇÃO DE PATROCÍNIOS E MEDIA	12
6.1 Patrocínios	12
6.2 Dorsais de corrida	12
7. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE	12
8. DADOS PESSOAIS	12
9. ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO	12
10. OUTROS	13
11. Alterações	13



Regulamento do Tâmega Swimrun

1. Organização

O Tâmega Swimrun é organizado pelo Paredes Aventura sendo uma parceria com o apoio dos municípios de Penafiel e Marco de Canaveses.

Site da prova : www.swimruntamega.pt

Site Câmara Municipal de Marco de Canaveses www.cm-marco-canaveses.pt

Site Câmara Municipal de Penafiel www.cm-penafiel.pt

2. Condições de Participação

2.1. Idade de participação

Admite-se a participação de atletas de qualquer nacionalidade, com idade mínima de 4 anos, sem distinção de sexo e que detenham uma preparação física adequada a esforços prolongados.

Nota:

O regulamento para a participação no *Kid's* Tâmega Swimrun está no final deste documento.

2.2 Inscrição Regularizada

Para a participação no evento Tâmega Swimrun 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.swimruntamega.pt

2.3 Condições Físicas

O evento Tâmega Swimrun envolve a prática da natação em águas abertas e percorre percursos e trilhos com algum desnível acumulado, o que torna a prova exigente, sendo aconselhável alguma experiência prévia no Trail e na Natação. Neste tipo de ambientes, será necessária uma boa condição física aliada a uma adequada gestão do esforço físico e mental que permita aos participantes concluir a distância.

O Paredes Aventura ***não se responsabiliza*** pela condição física dos atletas (deve ser atestada pelos mesmos através dos meios médicos adequados) ***nem se responsabiliza*** por qualquer acidente ou dano sofrido antes, durante ou após a realização das provas que integram o Swimrun Tâmega.





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 autossuficiência 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.

2.5 Colocação do Dorsal

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mantido ao longo de toda a prova. Os elementos da organização deverão poder ver o dorsal, quer nos segmentos de natação quer nos segmentos de corrida. Em caso algum os atletas podem correr ou nadar em torso nu.

2.6 Regras de Conduta

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

2.7 Eco – Responsável

Qualquer atleta que deite lixo no chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.

3. Prova

3.1 Organização

O **Tâmega Swimrun** integra o Circuito Nacional 2022 na distancia standard em duplas.

O **Tâmega Swimrun**, regressa com a 3ª edição em 2023, com a organização do Paredes Aventura. O evento conta com o apoio da Câmara Municipal de Marco de Canaveses e o apoio da Câmara Municipal de Penafiel.

3.2 Distâncias



O evento **Tâmega Swimrun** terá duas distâncias em disputa, a prova principal Standard com a distância de 30,4km e a prova descoberta Sprint com a distância de 17.4 km.

Tendo em conta que o Paredes Aventura é um clube com uma escola de triatlo, fazia todo o sentido para a organização promover o Swimrun nas camadas mais jovens, surgindo assim o **Kid's Tâmega Swimrun**.

Sábado, dia 3 de Junho de 2023 Swimrun **Kid's**

Escalões:

Patinhos: 4-5 anos (Dupla com pai ou mãe ou adulto com declaração dos pais)

Castores: 6-10 anos (Individual)

Iniciados: 11-12anos (Individual)

Juvenis: 13-15 anos (Individual)

Juniores: 16-18 anos (Individual)

Nota: **Para a participação na prova as duplas de atletas menores, têm que ter a declaração de *autorização parental devidamente preenchida*, senão não podem participar na prova.**

Domingo, dia 4 de Junho de 2023

SPRINT (Formato Individual)

Distância TOTAL - 16.400 m

Natação - 2.750 m

Corrida - 13.650 m

Transições - 4 Natação / 5 Corrida

Distância nado mais longo - 850 m

Distância corrida mais longa - 8.000 m

Ganho total elevação - 635 D+

Tempo limite: 4 horas

Classificação Individual:

- Individual Masculino
- Individual Feminino





Standart

DISTÂNCIA TOTAL - 30.400 m
Natação - 3.250 m
Corrida - 27.150 m
Transições - 7 Natação / 8 Corrida
Distância nado mais longo - 850 m
Distância corrida mais longa - 8.000 m
Ganho total elevação - 1.220 D+
Tempo limite: 6 horas

Classificação Individual:

- Individual Masculino
- Individual Feminino

Classificação Equipas

- Duplas Masculinas
- Duplas Femininas
- Duplas Mistas

A prova contará com duas classificações distintas:

- a) Competição em duplas (classificação a contar para o Circuito Nacional Swimrun)
- b) Competição individual

Ambos os formatos se realizam em simultâneo e com percursos idênticos, sendo apenas diferenciados na classificação final.

As classificações serão absolutas para as duplas (independentemente do género) e absolutas por sexo, para a competição individual.

Serão premiados os 3 primeiros classificados.

Nota:

A realização de cada Prova está condicionada a um número mínimo de 30 atletas inscritos, pelo que, cabe ao Paredes Aventura, a decisão final de realização da mesma, caso este número de inscritos não seja atingido.

Maratona

Distância total: 42.400 m

Natação: 5.250 m

Corrida: 37.150 m

Transições: 10 Natação / 11 Corrida



Distância Nado mais longo: 1200 m

Distância Corrida mais longa: 8.000 m

Ganho total de elevação: 1.600 D+

Tempo limite: 8 Horas

Classificação Equipas

- Duplas Masculinas
- Duplas Femininas
- Duplas Mistas

3.2 Classificações

A prova contará com classificações em Competição em duplas (classificação a contar para o **Ötillö Merit Race**)

As classificações serão absolutas para as duplas (independentemente do género). Serão premiados os 3 primeiros classificados.

3.3 Tempo Limite

O **Tâmega Swimrun** tem um tempo limite para completar a prova, em qualquer um dos formatos Sprint (individual) ou Standard (duplas).

Cada atleta/dupla deverá completar corretamente a totalidade do percurso, acatando sempre as diretivas dos diversos elementos da organização.

Sprint:

Tempo limite : 4 horas

Standard:

Tempo limite : 6 horas

Moradona:

Tempo limite : 8 horas

3.4 Cronometragem da Prova

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos, com controlos intermédios, em algumas transições.

As duplas deverão terminar a prova lado a lado, na linha de chegada. Só com a passagem dos dois elementos é que a dupla finaliza o percurso.





3.5 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, placas sinalizadoras e elementos da organização. Os atletas devem obrigatoriamente respeitar o percurso sinalizado ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos (serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão).

3.6. Postos de Controlo E CUTOFF'S

Existirão, ao longo do percurso, um total de 6 postos de controlo, de forma a confirmar o cumprimento integral do percurso por parte de todos os participantes.

Ao longo do percurso, existirão tempos de corte que têm de ser cumpridos pelos atletas, para que possam continuar em prova.

Os atletas que não venham a cumprir estes cutoff's terão de devolver o seu dorsal e abandonar a prova, sendo recolhidos pela organização, que providenciará transporte dos mesmos para o local da chegada.

3.7. Locais dos Abastecimentos

Existirão postos de abastecimento líquidos (água, coca-cola e isotónico).

Existirão postos de abastecimento sólidos & líquidos (fruta, chocolate, salgados, bolachas, barras energéticas, entre outros produtos. Líquido: água, coca-cola e isotónico)

Junto de cada posto de abastecimento estará um ponto para recolha de lixo.

Onde obrigatoriamente os atletas devem deixar o lixo.

Eco – Responsabilidade: *Qualquer atleta que deite lixo no chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.*

3.8. Material Obrigatório E Verificação De Material

3.8.1. Material Obrigatório

- Dorsal corrida a ser usado visível durante toda a corrida;
- Pullbouy com elástico ou fecho semelhante;
- Toucas de natação devem ser usadas visíveis durante todos os troços de natação.

3.8.2. Material Recomendado

- Fato Neopreno 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;
- Reserva de água e alimentar



3.8.3. 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 de neopreno pode ser modificado com tinta ou cor que se saia em contato com a água. Isso resultará na desqualificação imediata.

3.8.4. 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 facto a todos os participantes via e-mail, até 48h antes da realização do evento.

3.9. 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 a 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.

3.10. Penalizações / Desclassificações

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

As provas decorrem em zonas ambientais protegidas, e como tal deverão ser respeitadas todas as regras vigentes 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 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 10 metros de distância, em terra e a 5 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.

3.11. 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.

3.12. 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 deve ser efetuada através do Site oficial: www.swimruntamega.pt

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:

swimruntamega@gmail.com

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

4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

TÂMEGA SWIMRUN Sprint: 30 euros 17/1/2023 – 01/03/2023 e 35 euros até dia 30 de Maio de 2022.



TÂMEGA SWIMRUN Standard individual: 45 euros 17/1/2023 – 01/03/2023 e 50 euros até dia 30 de Maio de 2022.

TÂMEGA SWIMRUN Standard duplas: 75 euros 17/1/2023 – 01/03/2023 e 85 euros até dia 30 de Maio de 2023.

TÂMEGA SWIMRUN Maratona Ötillö Merite Race duplas: 200 euros 17/01/2023 – 29/04/2023 e 250 euros 30/04/2023 – 28/05/2023 300 euros até dia 30 de Maio de 2023.

Atenção: A data limite de inscrições é o dia 30 de Maio de 2023.

5. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório médico a enviar por e-mail para swimruntamega@gmail.com

- Após 30 de Maio - 0%
- Até 30 de Maio - 50%

5.1. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUÍDOS COM A INSCRIÇÃO

- Abastecimentos;
- Prémios (para os 3 primeiros classificados de cada prova);
- 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.

5.2. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar no Parque de Alpendurada e Matos,

Sábado, 3 de Junho de 2022 – 12h às 14h Secretariado *Kid's Tâmega Swimrun*.

- 14h briefing *Kid's Tâmega Swimrun*.

- 16h às 19h Secretariado Sprint & Standard.

Domingo, 4 de Junho de 2022 - Entre as 7h30 e as 8h00 Secretariado Sprint & Standard.

8h00 – Transporte para a partida em BUS, controle à Partida para Entre-os-Rios.

8h30 – Início chamada atletas

8h45 – Briefing antes da partida

9h00 – Partida

16h00 – Entrega dos prémios.





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 utilizada 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 swimruntamega@gmail.com

9. 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.



10. 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.

11. Alterações

Ao Paredes Aventura reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição da prova.

Podemos ainda ter que fazer ajustes ao regulamento da prova no contexto de Portugal 2021 (ajustes devido à pandemia COVID-19) e possíveis alterações do respetivo regulamento.

