



MADEIRA SWIMRUN Portugal 2020

Campeonatos Regionais de Swimrun – Machico 2020

10 de Outubro 2020

Organização:



Apoios:



REGULAMENTO

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

1. ORGANIZAÇÃO

O **MADEIRA SWIMRUN** é organizado pelo Ludens Clube de Machico e pela Associação Regional de Triatlo da Madeira, em parceria com a ASRP - Associação Swimrun Portugal, com o apoio da Câmara Municipal de Machico e da Marina da Quinta do Lorde. Esta prova está inserida no Circuito Nacional Swimrun Portugal sendo a última etapa deste Circuito.

Site da prova: www.madeiraswimrun.com

Site SwimRun Portugal: www.swimrunportugal.com

Mail: ludensmachico@gmail.com / swimrun.portugal@gmail.com / geral@triatlomadeira.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.madeiraswimrun.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.

2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O evento **MADEIRA 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, e uma adequada gestão do esforço físico e mental que permita aos participantes concluir a distância.

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 **MADEIRA SWIMRUN** integra a última prova do Circuito Nacional.

A Competição é simultaneamente Campeonato Regional de Swimrun (juniores e Absoluto 2020)

Após a 1ª edição realizada a 26 Novembro de 2017 que contou com a participação de mais de duas dezenas de atletas, numa iniciativa de lançamento da modalidade pelo Ludens Clube de Machico na Região Autónoma da Madeira, e de uma segunda edição ainda mais concorrida em 2018 e 2019, o **MADEIRA SWIRRUN** regressa agora em 2020 para a quarta edição. O evento conta ainda com o apoio da Câmara Municipal de Machico e da Marina da Quinta do Lorde.

As condições do percurso de ligação entre a ponta de São Lourenço, passado pelo Caniçal com chegada à cidade de Machico, com uma diversidade de condições de mar e também dos trilhos percorridos, apresentam-se como um desafio aliciante, em comunhão com a natureza.

3.2. DISTÂNCIAS

O evento **MADEIRA SWIMRUN** terá duas distâncias em disputa, a prova principal com um total de **15 Km**, com partida do Caís do Sardinha, e percurso em direção a Machico, com chegada ao porto de recreio de Machico (sede do Ludens Clube de Machico). sendo que a prova curta terá o seu início no 5º segmento da competição principal.

A competição na distância curta destina-se atletas do escalão de Cadetes e todos os escalões superiores que se inscrevam nesta distância, que compreende dois segmentos de Natação e dois de corrida, no total de **6,3km**.

A prova curta terá o seu início no 5º segmento da competição principal.

1º segmento (natação): Cais do Sardinha = 300 metros

2º segmento (corrida): Cais do Sardinha – Marina da Quinta do Lorde = 4,3 metros (318 D+)

3º segmento (natação): Marina da Quinta do Lorde – Prainha = 520 metros

4º segmento (corrida): Prainha – Cais da Pedra d’Eira (Museu da Baleia) = 3,8 Km (71 D+)

5º segmento (natação): Cais da Pedra d’Eira (Museu da Baleia) – Cais da Ribeira do Natal = 470 metros – **início da prova curta (Cadetes e restantes inscritos nesta competição)**

6º segmento (corrida): Cais Ribeira do Natal – Porto Recreio de Machico (rampa Baía) = 4,5 Km (275 D+)

7º segmento (natação): Rampa do Baía – Cais de São Roque = 510 metros

8º segmento (corrida): Cais de São Roque – Porto Recreio Machico (Edifício Baía) = 800 metros (10 D+)

Prova principal

Corrida: $1 + 3,9 + 3,8 + 4,5 + 0,8 = 14$ Km (681 D+)

Natação: $300 + 520 + 470 + 510 = 1.800$ metros

Total: 15,8 Km (681 D+)

Prova curta

Corrida: $4,5 + 0,8 = 5,3$ Km (285 D+)

Natação: $470 + 510 = 980$ metros

Total: 6,3 Km (285 D+)

1º segmento (natação)

Local de partida: Barcos da Organização

Local de chegada: Cais da Sardinha (calhau)

Extensão: 300 metros

Descrição: após a saída da embarcação, os atletas devem seguir para o Cais da Sardinha onde realizam a saída da água.



2º segmento (corrida)

Local de partida: Marina da Quinta do Lorde

Local de chegada: Marina da Quinta do Lorde

Extensão: 3,6 Km

Desnível: 165 D+

Descrição: percurso linear com saída no Cais da Sardinha e chegada na marina da Quinta do Lorde, percorrendo o percurso de trail running da Ponta de São Lourenço.



3º segmento (natação)

Local de partida: Marina da Quinta do Lorde (entrada pela rampa)

Local de chegada: Prainha (areia)

Extensão: 520 metros

Descrição: após a entrada junto à rampa da marina da Quinta do Lorde, seguir o molhe da marina e dirigir-se junto à costa à direita para a praia de areia da Prainha



4º segmento (corrida)

Local de partida: Prainha

Local de chegada: Cais da Pedra D'Eira (Museu da Baleia)

Extensão: 3,8 Km

Desnível: 71 D+



Descrição: percurso com subida inicial pelas escadas em pedra (entre a praia da Prainha e o nível da estrada) e depois maioritariamente em alcatrão, na margem da estrada na fase inicial e depois descendo até ao porto de contentores do Caniçal, atravessando-o e dirigindo-se ao longo da marginal até ao Museu da Baleia (cais da Pedra d'Eira)

5º segmento (natação)

Local de partida: Cais da Pedra d'Eira (Museu da Baleia)

Local de chegada: Praia da Ribeira do Natal

Extensão: 470 metros



Descrição: após a entrada no cais da Pedra d'Eira, percurso em linha reta até ao cais da Ribeira do Natal

6º segmento (corrida)

Local de partida: Ribeira do Natal

Local de chegada: Porto de Recreio de Machico (rampa do Baía)

Extensão: 4,5 Km

Desnível: 275 D+

Descrição: após a saída da Ribeira do Natal, entrar à esquerda na vereda de ligação ao Pico do Facho, subida até à estrada do Pico do Facho com posterior descida pelo trilho assinalado para a cidade de Machico. Percurso com significativo desnível e alguma exigência na progressão.



7º segmento (natação)

Local de partida: Rampa do Baía (porto de recreio de Machico)

Local de chegada: Cais de São Roque (Dom Pedro)

Extensão: 510 metros

Descrição: após a entrada no cais do Baia, linha reta ao longo da baía de Machico, até ao cais oposto (São Roque)



8º segmento (corrida)

Local de partida: Cais de São Roque (D. Pedro)

Local de chegada: Porto de Recreio de Machico (sede do Ludens Clube de Machico, onde estará instalada a meta)

Extensão: 0,8 Km

Desnível: 10 D+



Descrição: após a saída do cais de São Roque, percurso ao longo da promenade de Machico, atravessando a ponte e com meta instalada junto à sede do Ludens.

MADEIRA SWIMRUN (1,8 km Natação / 14 km Corrida)

Distância total – 15.800 m

Distância natação - 1.800 m / Distância corrida – 14.000 m

Segmentos – 4 Corrida / 4 Natação

Distância nado mais longo – 520 m / Distância corrida mais longa - 4.300 m

Ganho total elevação – 681 D+

Tempo limite: 3 horas

MADEIRA SWIMRUN - Distância Curta (980 m Natação / 5,3 km Corrida)

Distância total – 6.300 m

Distância natação - 980 m / Distância corrida – 5,3km m

Segmentos – 2 Corrida / 2 Natação

Distância nado mais longo – 510 m / Distância corrida mais longa - 4.500 m

Ganho total elevação – 275 D+

Tempo limite: 2 horas

3.3. CLASSIFICAÇÕES

A prova contará com duas classificações distintas:

- a) Competição em duplas (classificação a contar para o Circuito Nacional Swimrun)
- b) Competição individual
- c) Competição na distância mais curta individual e em duplas.

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.

3.4. PROGRAMA/HORÁRIO

Dia 10 de Outubro de 2019 (Sábado)

8h00-8h30 – Levantamento dos dorsais da prova, na sede do Ludens Clube de Machico (Porto de Recreio de Machico)

08h15 – Briefing da prova, a realizar no Porto de Recreio de Machico, com explicação aos participantes das regras da prova, normas de conduta e condições de segurança.

8h30 – Transporte para a Quinta do Lorde, para quem solicitar;

09h00 – Transporte dos atletas de barco da Marina da Quinta do Lorde para o Cais do Sardinha;

9h30 – Início da prova, com partida simultânea para a competição de duplas e individual;

10h15 – Início da competição na distância mais curta;
10h55 – Previsão de chegada para os primeiros classificados;
12h30 – Tempo limite para conclusão da prova (3 horas após a partida) /2 h para a competição mais curta.
13h00 – Cerimónia de entrega de prémios, junto à sede do Ludens (edifício Baía – Porto de Recreio)

3.5. TEMPO LIMITE

O **MADEIRA SWIMRUN** tem um tempo limite de 3 horas para completar a prova principal, sendo de 2 h para a distância mais curta, em qualquer um dos formatos (duplas ou individual). Cada atleta/dupla 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 **MyLaps** com controlos intermédios em algumas transições.

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 placas sinalizadoras. 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

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.

Percurso	Local (final do segmento)	Cut Off (tempo limite passagem)
Final do 1º segmento (natação)	Cais do Sardinha	10'00''
Final do 2º segmento (corrida)	Marina da Quinta do Lorde	50'00''
Final do 3º segmento (natação)	Prainha	1h05'00''
Final do 4º segmento (corrida)	Museu Baleia (cais Pedra d'Eira)	1h25'00''
Final do 5º segmento (natação)	Praia da Ribeira do Natal	1h40'00''
Final do 6º segmento (corrida)	Porto de recreio de Machico	2h40'00''
Final do 7º segmento (natação)	Cais de São Roque	2h55'00''
Final do 8º segmento (corrida)	Sede do Ludens Clube Machico	3h00'00''

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.

3.9. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Existirão postos de abastecimento líquidos (água, cola e isotónico) à saída de cada um dos segmentos de natação e na meta, exceção feita ao último segmento de natação (na baía de Machico), cujo posto de abastecimento estará antes da entrada na água.

Junto de cada posto de abastecimento estará um ponto para recolha de lixo, onde obrigatoriamente os atletas devem deixar os copos plásticos disponibilizados pela organização (não poderão transportá-los durante o percurso)

3.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

3.10.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Dorsal corrida a ser usado visível durante toda a corrida

Chip de cronometragem

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-conduct>

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 deve ser efetuada através do Site oficial: <https://www.madeiraswimrun.com> ou em secretariado@triatlomadeira.com.

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: ludensmachico@gmail.com / secretariado@triatlomadeira.com

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

4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

MADEIRA SWIMRUN Individual: 20 euros até dia 30 de Setembro. Filiados na Federação de Triatlo de Portugal têm um desconto de 5€ sobre a taxa de filiação.

MADEIRA SWIMRUN Duplas: 40 euros até dia 30 de Setembro (valor pax 20 euros até dia 30 Setembro). Filiados na Federação de Triatlo de Portugal têm um desconto de 5€ (cada atleta) sobre a taxa de filiação.

Atletas participantes no Triatlo Olímpico de Machico na semana anterior têm um desconto extra de 5€ na inscrição na competição principal

MADEIRA SWIMRUN Individual – Prova Curta: 15 euros até dia 30 de Setembro. Filiados na Federação de Triatlo de Portugal têm um desconto de 5€ sobre a taxa de filiação.

Atenção: a data limite de inscrições é o dia 30 de Setembro 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 ludensmachico@gmail.com.

Após 28 de Setembro - 0%

Até dia 28 de Setembro - 50%

4.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS 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.

4.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar na sede do Ludens Clube de Machico, no dia da prova (10 de Outubro), entre as 8h00 e as 8h30.

5. EXPOSIÇÃO DE PATROCÍNIOS E MEDIA

5.1 Patrocínios

Os participantes podem usar patrocínios no seu equipamento de corrida.

5.2 Dorsais de corrida

Os dorsais não podem ser modificados de nenhuma maneira e deverão ser usados visíveis ao longo de toda a corrida.

6. 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.

7. 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 [ludensmachico@gmail.com](mailto: ludensmachico@gmail.com) / [secretariado@triatlomadeira.com](mailto: secretariado@triatlomadeira.com).

8. 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.

9. 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.

A.R.T.M – Associação Regional de Triatlo da Madeira Edifício da Escola Básica do Caramanchão, 1º Andar Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico Apartado 191 – EC / Machico
NIFC – 511284020
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)
Fax. 291 964641
E-mail: [geral@triatlomadeira.com](mailto: geral@triatlomadeira.com) / [competicoes@triatlomadeira.com](mailto: competicoes@triatlomadeira.com) / [secretariado@triatlomadeira.com](mailto: secretariado@triatlomadeira.com)
Webste: www.triatlomadeira.com