

REGULAMENTO

MADEIRA SWIMRUN 2022



CAMPEONATO NACIONAL DE SWIMRUN

CAMPEONATO REGIONAL DE SWIMRUN

09 DE OUTUBRO 2022

MUNICÍPIO DE MACHICO

Organização:



Apoios



Instituto Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia
Campos Regenera? de Energia



Patrocínios



Índice

Enquadramento	3
Horários e Locais	4
Condições de Participação	4
Idade de Participação	4
Inscrições e Taxas	4
Material / Serviços Incluídos na Inscrição	5
Condições Físicas	6
Ajuda	6
Colocação do Dorsal	6
Regras de Conduta	6
Descrição dos Percursos	6
Resumo dos Percursos	7
Percurso Detalhado	7
Postos de Controlo e Cut Off's	11
Posto de Abastecimento	11
Classificações e Cronometragem da Prova	11
Marcação do Percurso	12
Material de Prova	12
Material Obrigatório	12
Material Recomendado	12
Material Não Permitido	12
Verificação do Material	12
Penalizações / Desqualificações	12
Responsabilidades perante os Atletas	13
Seguros	14
Informações de Trânsito	14
Exposição de Patrocínios e Media	14
Direitos de Imagem e Publicidade	14
Dados Pessoais	15
Alterações ao Regulamento	15
Informações Adicionais	15
Contactos	15

Nota: Este regulamento é baseado nas regras SwimRun
(cortesia de ÖTILLÖ The Island to Island Race)

Enquadramento

O Madeira SwimRun é organizado pela Associação Regional de Triatlo da Madeira (ARTM) em parceria com o Ludens Clube de Machico e a ASRP - Associação Swimrun Portugal, contando com o apoio da Câmara Municipal de Machico e da Marina da Quinta do Lorde.

O Madeira SwimRun – SwimRun Standard integra o Campeonato Nacional de SwimRun 2022.

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 edições ainda mais concorridas posteriormente, o Madeira SwimRun regressa agora em 2022 para a 6ª edição.

Este evento é constituído por três provas de diferentes distâncias:

- ✓ **SwimRun Standard:** Permite a participação de atletas licenciados, individualmente ou em duplas, dos escalões de seniores e superiores. Esta prova está inserida no Circuito Nacional SwimRun Portugal pontuando para o Campeonato Regional Individual Absoluto de SwimRun 2022 e Campeonato Regional de Clubes SwimRun 2022.
- ✓ **SwimRun Sprint:** Permite a participação de atletas licenciados, individualmente ou em duplas, dos escalões Juniores e superiores. Esta prova pontua para o Campeonato Regional Individual Juniores e Cadetes SwimRun 2022.
- ✓ **SwimRun Super-Sprint:** Permite a participação de atletas licenciados, individualmente ou em duplas, dos escalões Juvenis e superiores. Esta prova pontua para o Campeonato Regional Individual Juvenis SwimRun 2022.

Nota: todos os atletas interessados a participar numa prova cujo seu escalão não pontue para ranking, podem realizar a prova, contudo não serão rankiados.

Site da prova: www.madeiraswimrun.com

Site SwimRun Portugal: www.swimrunportugal.com

Regulamento Circuito SwimRun Portugal 2022: <https://bit.ly/3pZIHms>

Email: ludensmachico@gmail.com / swimrun.portugal@gmail.com / geral@triatlomadeira.com

Horários e Locais

O evento realizar-se-á no dia 09 de outubro 2022 com partida na Praia de São Roque (Calhau de Machico), nos seguintes horários:

- ✓ 8h00-8h30 – Levantamento dos dorsais da prova (junto à sede Ludens Clube de Machico)
- ✓ 08h30 – Briefing das provas (Porto de Recreio de Machico – explicação das regras da prova, normas de conduta e condições de segurança)
- ✓ 09h00 – Início da SwimRun Standard, com partida simultânea para a competição de duplas e individual
- ✓ 10h00 – Início da SwimRun Sprint
- ✓ 11h00 – Início da SwimRun Super-Sprint
- ✓ 11h30 – Previsão de chegada para os primeiros classificados
- ✓ 13h00 – Tempo limite para conclusão da Prova Super-Sprint (2h após a partida)
- ✓ 14h00 – Tempo limite para conclusão da Prova Sprint (4h após a partida)
- ✓ 15h00 – Tempo limite para conclusão da Prova Standard (6h após a partida)
- ✓ 16h00 – Cerimónia de entrega de prémios (junto à sede do Ludens Clube Machico)

Condições de Participação

Idade de Participação

É permitida a participação de atletas com idades iguais ou superiores a 14 anos (nascidos em 2008, Juvenis), de acordo com a seguinte tabela de distribuição das categorias:

Escalão	Ano de Nascimento	Prova	Distâncias
Juvenis	Nascidos entre 2008 e 2007	SwimRun Super-Sprint	Natação: 530m + 600m = 1130 metros Corrida: 4500m + 725m = 5225 metros Total: 6,35 Km
Cadetes	Nascidos entre 2006 e 2005	SwimRun Sprint	Natação: 1068m + 530m + 600m = 2198 metros Corrida: 3866m + 4500m + 725m = 9091 metros Total: 11,49 Km
Juniões	Nascidos entre 2004 e 2003		
Seniores e superiores	Nascidos entre 2002 e anos anteriores	SwimRun Standard	Natação: 600m + 530m + 1068m + 530 + 600 = 3328 metros Corrida: 4500m + 8500m + 3866m + 4500m + 725m = 22091 metros Total: 25,62 Km

Inscrições e Taxas

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.

A inscrição deve ser efetuada através do Site oficial:

<https://www.madeiraswimrun.com> - <https://bit.ly/MadeiraSwimrun2022>

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

Não é possível efetuar mudanças de inscrições entre provas do Circuito Nacional SwimRun Portugal. Não é permitida a inscrição no dia da prova.

Qualquer alteração da inscrição após dia 05 de outubro 2022 tem um custo adicional de 20€ (a alteração só será efetuada após o pagamento do valor indicado). Após dia 7 de outubro 2022 não é possível alterar inscrições.

Prova		Valor (30-08-2022 a 25-09-2022)	Valor (26-09-2022 a 05-10-2022)
SwimRun Standard	Individual	30€	40€
	Duplas	60€	70€
SwimRun Sprint	Individual	20€	25€
	Duplas	40€	50€
SwimRun Super-Sprint	Individual juvenis	1€	5€
	Individual cadetes e superiores	15€	20€
	Duplas	30€	40€
Alterações de inscrição após dia 05-10-2022		+ 20€	
Alterações de inscrição após dia 07-10-2022		Não permitido	

Atenção: data limite de inscrições é o dia 05 de outubro de 2022.

A devolução do valor de inscrição só é permitida em caso de lesão, devidamente comprovada com relatório médico a enviar por email para swimrun.portugal@gmail.com

Após 05 de outubro - 0%

Até dia 05 de outubro - 50%

Mais informações e link de inscrições no site oficial da prova 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.

Material / Serviços Incluídos na Inscrição

Ao se inscrever na prova, os atletas têm direito a:

- ✓ Abastecimentos;
- ✓ Prémios (para os 3 primeiros classificados de cada prova)
- ✓ Seguro de acidentes pessoais;

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 / 911 162 088

E-mail: ludensmachico@gmail.com / swimrun.portugal@gmail.com / geral@triatlomadeira.com / secretariado@triatlomadeira.com

Webste: www.triatlomadeira.com / www.madeiraswimrun.com

- ✓ Transporte para a meta (em caso de desistência);
- ✓ Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- ✓ Outros brindes que a organização possa angariar e anuncie oportunamente.

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.

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.

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.

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.

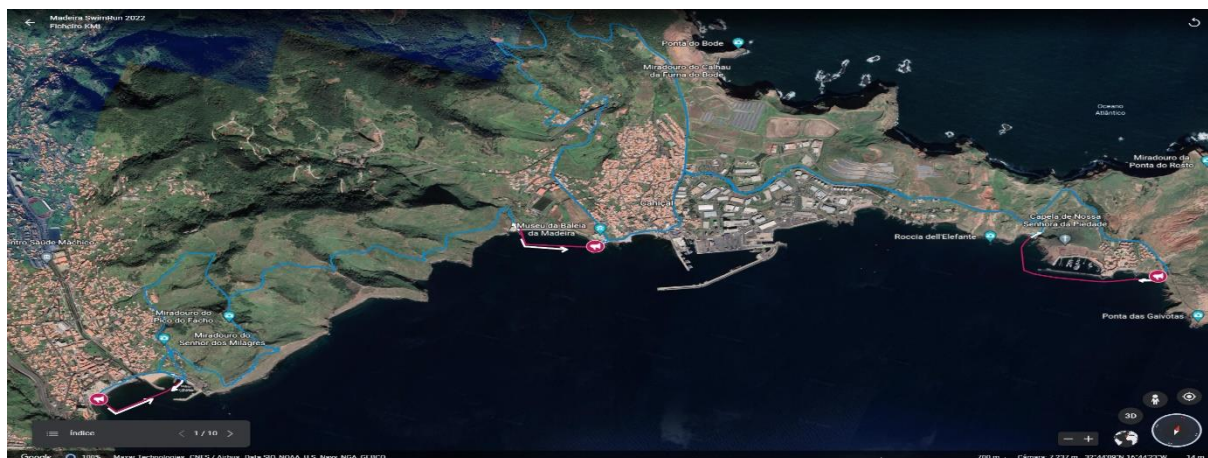
Descrição dos Percursos

Percurso interativo – link no site da ARTM

O evento Madeira SwimRun terá três distâncias em disputa, o SwimRun Standard com um total de 33 Km, com partida na Praia de São Roque (Calhau de Machico) e chegada ao Porto de Recreio de Machico (junto à sede do Ludens Clube de Machico).

O SwimRun Sprint terá o seu início no 5º segmento da competição principal e o SwimRun Super-Sprint terá início no 7º segmento do SwimRun Standard e compreende dois segmentos de Natação e dois de corrida, no total de 6,3km.

Resumo dos Percursos



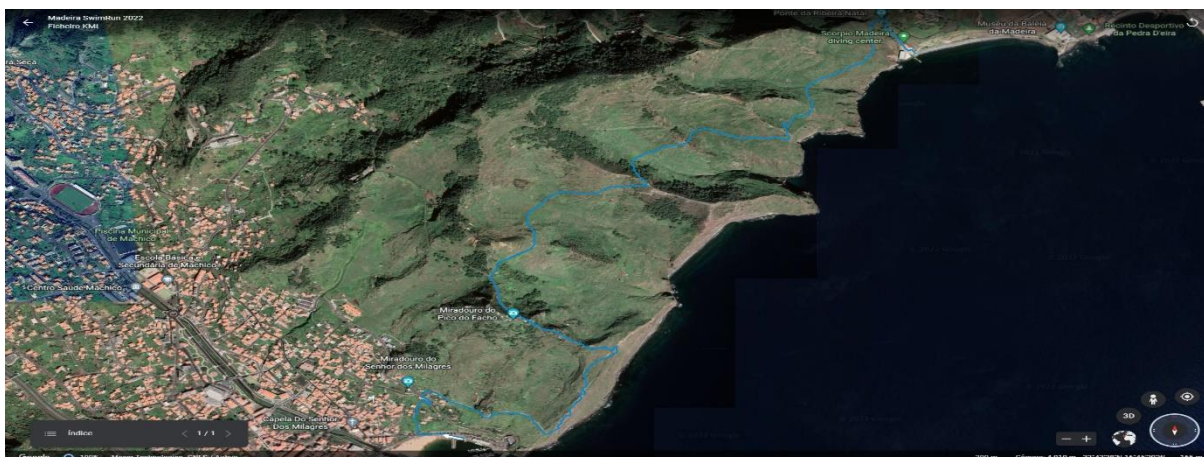
Segmento	Local	Distância	Desnível	Observações
Segmento 1 – Natação	Praia de São Roque (Machico) – Rampa Ludens CM	600 metros		-
Segmento 2 – Corrida	Rampa Ludens CM – Praia Ribeira Natal (Caniçal)	4500 metros	400D+	-
Segmento 3 – Natação	Praia Ribeira Natal – Praia Pedra D’eira (Caniçal)	530 metros		-
Segmento 4 – Corrida	Praia da Pedra D’eira – Praia Quinta do Lorde (Caniçal)	8500 metros	375D+	-
Segmento 5 – Natação	Praia Quinta do Lorde – Prainha	1068 metros		Início SwimRun Sprint
Segmento 6 – Corrida	Prainha – Praia da Pedra D’eira	3866 metros	108D+	-
Segmento 7 – Natação	Praia da Pedra D’eira – Praia Ribeira Natal	530 metros		Início SwimRun Super-Sprint
Segmento 8 – Corrida	Praia Ribeira Natal – Rampa CM (Machico)	4500 metros	330D+	-
Segmento 9 – Natação	Rampa Ludens CM – Praia de São Roque	600 metros		-
Segmento 10 – Corrida	Praia de São Roque – Ludens CM	725 metros	2D+	-

Percurso Detalhado

Segmento 1 – Natação (600m) – Partida Prova Standard, no Calhau da Praia de São Roque, Machico



Segmento 2 – Corrida (4,5km)



Segmento 3 – Natação (530m)



Segmento 4 – Corrida (8,5km)



Segmento 5 – Natação (1,1km) – Partida Prova Sprint, Praia Quinta do Lorde, Caniçal



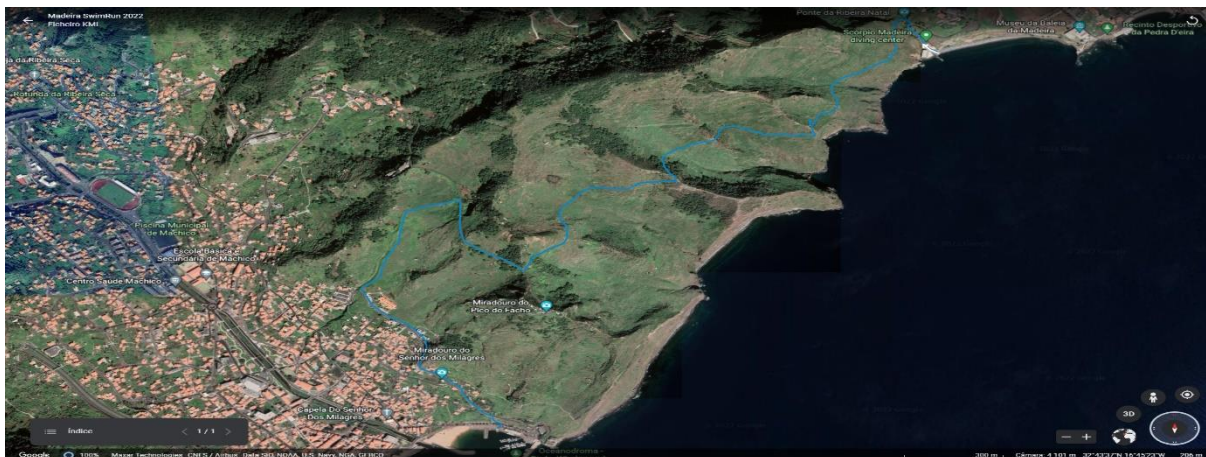
Segmento 6 – Corrida (3,9km)



Segmento 7 – Natação (530m) – Partida Prova Super-Sprint, Cais da Pedra D'eira, Caniçal



Segmento 8 – Corrida (4,5km)



Segmento 9 – Natação (600m)



Segmento 10 – Corrida (725m)



Postos de Controlo e Cut Off's

O SwimRun Standard tem um tempo limite de 6h para completar a prova, 4h para o SwimRun Sprint e 2h para o SwimRun Super-Sprint, 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.

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.

Percurso	Local (final do segmento)	Cut Off (tempo limite passagem)
Final do 8º segmento (corrida)	Sede do Ludens Clube Machico	4h30'00"

Posto de Abastecimento

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).

Classificações e Cronometragem da Prova

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

A prova contará com duas classificações distintas:

- Classificação duplas (classificação a contar para o Campeonato Nacional SwimRun 2022 – SwimRun Standard)
- Competição individual (SwimRun Standard)
- Competição na distância média e curta (SwimRun Sprint e Super-Sprint), individualmente e em duplas

Todos os formatos realizam-se 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.

Marcação do Percurso

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, sendo que nos percursos de corrida estarão sinalizados 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.

Material de Prova

Material Obrigatório

Os atletas deverão utilizar, obrigatoriamente: o dorsal de corrida a ser usado visível durante toda a corrida, o chip de cronometragem e toucas de natação devem ser usadas visíveis durante todos os troços de natação.

Material Recomendado

Recomendamos o uso do seguinte material: 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.

Material Não Permitido

Durante a prova, não é permitido: a 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.

Verificação do 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 email, até 48h antes da realização do evento.

Penalizações / Desqualificações

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.

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.

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.

Informações de Trânsito

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.

Exposição de Patrocínios e Media

Os participantes podem usar patrocínios no seu equipamento de corrida.

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

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.

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

Alterações ao Regulamento

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas a todos os participantes através de email, na página de Facebook da prova e nas redes sociais do Triatlo Madeira.

Informações Adicionais

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.

Contactos

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 / 911 162 088

E-mail: ludensmachico@gmail.com / swimrun.portugal@gmail.com / geral@triatlomadeira.com / secretariado@triatlomadeira.com

Webste: www.triatlomadeira.com / www.madeiraswimrun.com