

GUIA DO ATLETA

ATHLETE'S GUIDE

MADEIRA
SWIMRUN
PORTUGAL SERIES

MADEIRA
SWIMRUN 
PORTUGAL SERIES



CRUSH YOUR NEXT RACE

*Esmague a sua próxima corrida

PRECISION
FUEL & HYDRATION



APRESENTAÇÃO DA PROVA

EVENT PRESENTATION

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 2024. 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 2024 para a 8ª 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 (grupo de idade 20-24 – nascidos entre 2004 e 2000 – e superiores. Esta prova está inserida no Circuito Nacional SwimRun Portugal 2024 pontuando para o Campeonato Regional Individual Absoluto de SwimRun 2024 e Campeonato Regional de Clubes SwimRun 2024. O SwimRun Standard pontua igualmente para o Campeonato Nacional de Duplas de SwimRun 2024.

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 2024.

SwimRun Super-Sprint: Permite a participação de atletas licenciados, individualmente, dos escalões Juvenis e superiores. Esta prova pontua para o Campeonato Regional Individual Juvenis SwimRun 2024.

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

Madeira SwimRun is organized by the Madeira Regional Triathlon Association (ARTM) in partnership with the Ludens Clube de Machico and ASRP - Associação Swimrun Portugal, with the support of the Machico City Hall and Marina Quinta do Lorde.

The Madeira SwimRun – SwimRun Standard is part of the 2024 National SwimRun Championship. After the 1st edition, held on November 26, 2017, with the participation of more than two dozen athletes in an initiative to launch the sport by the Ludens Clube de Machico in the Autonomous Region of Madeira, and with even more successful editions thereafter, the Madeira SwimRun returns in 2024 for its 8th edition.

This event consists of three races with different distances:

SwimRun Standard: *Open to licensed athletes, competing individually or in pairs, from the senior age groups (ages 20-24 – born between 2004 and 2000 – and above). This race is part of the 2024 SwimRun Portugal National Circuit, scoring for the 2024 Absolute Individual Regional SwimRun Championship and 2024 Club Regional SwimRun Championship. The SwimRun Standard also scores for the 2024 National SwimRun Pairs Championship.*

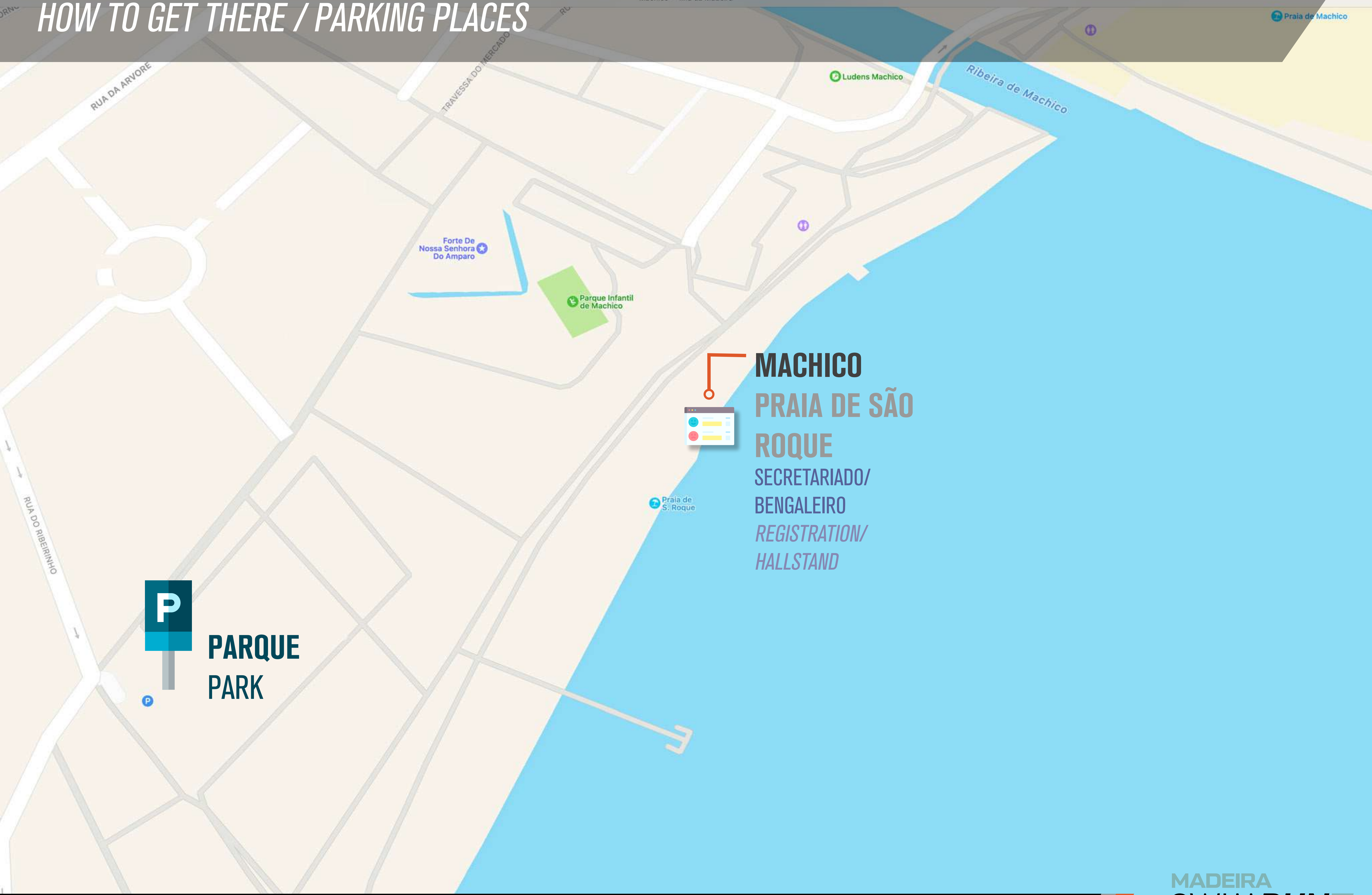
SwimRun Sprint: *Open to licensed athletes, competing individually or in pairs, from the Junior age group and above. This race scores for the 2024 Junior and Cadet Regional Individual SwimRun Championship.*

SwimRun Super-Sprint: *Open to licensed athletes, competing individually, from the Youth age group and above. This race scores for the 2024 Youth Regional Individual SwimRun Championship.*

Note: All athletes interested in participating in a race of a shorter distance than their age group allows, for which their category does not score for the ranking, can still participate, but they will not be ranked.

COMO CHEGAR / LOCAIS DE ESTACIONAMENTO

HOW TO GET THERE / PARKING PLACES



P
PARQUE
PARK

MACHICO
PRAIA DE SÃO
ROQUE
SECRETARIADO/
BENGALEIRO
REGISTRATION/
HALLSTAND

CRUSH
NEXT

YOUR
RACE



*Esmague a sua próxima corrida

PRECISION
FUEL & HYDRATION

PROGRAMA/HORÁRIO DO EVENTO

SCHEDULE/TIMETABLE

DOMINGO, 20 OUTUBRO

Praia de São Roque

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)

SUNDAY, OCTOBER 20TH

Saint Roques's Beach (Machico)

8:00-8:30am Bib collection for the race (near the Ludens Clube de Machico headquarters)

8:30am Race briefing (Machico Marina – explanation of race rules, code of conduct, and safety conditions)

9:00am Start of the SwimRun Standard, with a simultaneous start for both pairs and individual competitions

10:00am Start of the SwimRun Sprint

11:00am Start of the SwimRun Super-Sprint

11:30am Estimated arrival time for the first finishers

1:00pm Time limit for completion of the Super-Sprint (2 hours after the start)

2:00pm Time limit for completion of the Sprint (4 hours after the start)

3:00pm Time limit for completion of the Standard (6 hours after the start)

4:00pm Award ceremony (near the Ludens Clube Machico headquarters)



PERCURSOS

COURSES

DISTÂNCIAS E LOCAIS DE PASSAGEM (STANDARD) *COURSE DISTANCES AND PLACES (STANDARD)*



CLIQUE PARA MAIS INFORMAÇÃO
CLICK FOR MORE INFO

MARCAÇÃO DOS PERCURSOS

MARKING THE ROUTES

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, sendo que nos percursos de corrida, estará sinalizado por fitas identificadoras personalizadas com o logotipo Swimrun Portugal. Os atletas devem obrigatoriamente respeitar o percurso sinalizado ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As entradas e saídas dos troços de natação estarão assinaladas com bandeiras ou boias sinalizadoras.

The marking of the course is the responsibility of the organization, and in the race courses, it will be signaled by personalized identification tapes with the Swimrun Portugal logo. Athletes must respect the signposted course throughout the race, it is expressly forbidden to opt for shortcuts. The entrances and exits of the swimming sections will be marked with flags or signal buoys.

POSTOS DE CONTROLO

CHECKPOINTS

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.

Todos os atletas deverão respeitar os pontos de controlo sob pena de desclassificação.

There will be a total of 6 control points along the course to confirm that all participants have fully completed the route. Along the course, there will be cutoff times that athletes must meet to continue in the race.

Athletes who do not meet these cutoffs will have to return their bibs and abandon the race. They will be collected by the event staff, who will provide transportation to the finish area.

All athletes must respect the control points or face disqualification.



LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

ENERGY STATIONS

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).

There will be liquid refreshment stations (water, cola, and isotonic drinks) at the exit of each swim segment and at the finish line, except for the last swim segment (in Machico Bay), where the refreshment station will be located before entering the water.

Next to each refreshment station, there will be a designated trash disposal point, where athletes are required to leave the plastic cups provided by the organization (they are not allowed to carry them along the course)..

**PRECISION
FUEL & HYDRATION**

TEMPO LIMITE

TIME LIMIT

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.

The SwimRun Standard has a time limit of 6 hours to complete the race, 4 hours for the SwimRun Sprint, and 2 hours for the SwimRun Super-Sprint, in both formats (pairs or individual). Each athlete/pair must correctly complete the entire course, always following the instructions of the event organizers.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY GEAR

MADEIRA SWIMRUN STANDARD e MADEIRA 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;
- Copo reutilizável (à venda no secretariado).

MATERIAL RECOMENDADO

- Calçado apropriado para percursos offroad e trail running;
- Óculos de natação;
- Palas;
- Pull bouy com elástico ou fecho semelhante.

MATERIAL NÃO PERMITIDO

- Ajuda na flutuação maior que 100cm x 60cm

MADEIRA SWIMRUN STANDARD and MADEIRA SWIMRUN SPRINT

- Race back to be worn visible throughout the race;
- Swimming caps must be worn visibly during all swimming stages;
- Reusable cup (available at the Race Office)

RECOMMENDED GEAR

- Appropriate footwear for offroad and trail running routes;
- Swimming goggles;
- Swimming hand paddles;
- Pull bouy with elastic or similar closure.

GEAR NOT ALLOWED

- Aid in floatation greater than 100cm x 60cm



Cada atleta é responsável pela sua própria segurança.

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos.

O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa.

É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. fundamental o atleta comer e beber regularmente durante a prova, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em natureza.

É também muito importante que cada atleta transporte consigo todo o material obrigatório/recomendado que a organização aconselha independentemente das condições climáticas. As condições climáticas podem mudar muito rapidamente e todo o material obrigatório/recomendado pode vir a ser muito útil.

Esta é uma prova de corrida em semi-autonomia, pelo que o atleta deve transportar consigo todo o equipamento adequado e necessário para a conclusão da mesma.

No caso, de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, o atleta deve ligar para os números de emergência ou para o 112. Devem nesta situação dar o máximo de informações possíveis sobre a situação, bem como a localização.

Antes da prova, aconselhamos especial atenção às previsões meteorológicas, antecipando eventuais dificuldades acrescidas em função de condições adversas. Alertamos, também, que poderá haver necessidade de alterações no percurso, no caso de condições meteorológicas adversas.

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios para apoio logístico), embarcações de apoio nos segmentos de natação (barcos e canoas) e a colaboração dos Bombeiros Voluntários do Machico. No entanto, dado que será impossível realizar corte de trânsito rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso.

Para a organização ter um completo controlo sobre os participantes que estão a realizar a atividade é obrigatório os desistentes comunicarem o seu nº de dorsal à organização, de preferência em postos de controlo e abastecimento ou junto de voluntários.

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.

SECURITY MEASURES

Each athlete is responsible for their own safety.

It is essential that the athletes have the appropriate physical condition for the characteristics of this extreme hard test, where they are simultaneously present, high mileage, long time to complete, extremely mountainous terrain with high mountain characteristics and large gaps, with trails technical.

The terrain where the event takes place is subject to sudden weather changes, so athletes may be exposed to different weather conditions such as: heat, cold, strong wind, dense fog and intense precipitation.

It is essential that the athlete has the notion of self-management of effort, whether physical or mental, in the face of extreme adverse situations to which he may be exposed, without immediate help/rescue being possible. It is essential for the athlete to eat and drink regularly during the race, to know how to act in case of minor injuries, stomach upsets, among other normal situations, resulting from activities in nature.

It is also very important that each athlete carry all the mandatory/recommended material that the organization advises, regardless of the weather conditions. Weather conditions can change very quickly and all the mandatory/recommended material can be very useful.

This is a semi-autonomous race event, so the athlete must carry with him all the appropriate and necessary equipment to complete it. If the athlete does not feel in physical or mental conditions to continue,

the athlete must call the emergency numbers or 112. In this situation, they must give as much information as possible about the situation, as well as the location.

Before the race, we advise you to pay special attention to weather forecasts, anticipating any difficulties that may arise due to adverse conditions. We also warn that there may be a need to change the route in the event of adverse weather conditions.

The organization will have a security system along the entire route (race staff, volunteers and means for logistical support), support vessels in the swimming segments (boats and canoes) and the collaboration of the Machico Volunteer Firefighters. However, given that it will be impossible to cut off road traffic in some passages, participants must comply with the traffic rules on public roads, and must also respect the surroundings of the route.

For the organization to have complete control over the participants who are carrying out the activity, it is mandatory for the dropouts to communicate their number to the organization, preferably at control and supply posts or with volunteers.

The organization contracts compulsory insurance, in accordance with Decree-Law n.º 10/2009 of 12 January, for this type of event, the premium being included in the registration fee. The payment of the insurance

deductible, in the event of an accident, is the sole responsibility of the athletes. The organization will not assume expenses of claims, which it did not become aware of in a timely manner to activate the insurance.



ZOGGS[®]
PREDATOR
RANGE

SWIMRUN 
PORTUGAL SERIES