



REGULAMENTO

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

1. ORGANIZAÇÃO

O Zêzere Swimrun é organizado pela entidade Swimrun Portugal em parceria com o Município de Abrantes

Site: www.swimrunportugal.com

Email: swimrun.portugal@gmail.com

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A Idade mínima de participação nas provas Standard e Sprint é de 18 anos. É possível a participação de menores de 18 anos através do preenchimento certificado de participação para menores de 18 anos.

Na vertente Kids, a participação será realizada nos escalões abaixo:

Benjamins – 6 a 9 anos

Iniciados/Infantis – 10 a 13 anos

Juvenis – 14 a 15 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

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/ZezereSwimrun2026>)

A inscrição dos atletas **SWIMRUN KIDS** terá de ser efetuada através do email: swimrun.portugal@gmail.com.

2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O **ZÊZERE 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 **ZÊZERE 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.

Na vertente **SWIMRUN KIDS** o objetivo é apresentar o swimrun às crianças e adolescentes, pelo que as distâncias são adaptadas à idade de participação, com possibilidade de serem acompanhadas por um adulto.

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 Centro de Portugal é uma das regiões maior património histórico e natural e das menos exploradas em Portugal. Desde o ano 2017 que nos apaixonámos pelos recantos mágicos da Barragem Castelo de Bode e pelas suas características únicas para a prática desta modalidade. Daí que ansiamos sempre regressar à magia deste local.

O **ZÊZERE SWIMRUN** terá uma distância **STANDARD** com cerca de 25km, uma distância **SPRINT** com cerca de 18km e uma distância **EXPERIENCE** com cerca de 7km. Todas as distâncias terão partida e chegada na Praia Fluvial da Aldeia do Mato.

A participação na distância **Standard** está aberta aos seguintes formatos:

- Participação em equipa (duplas), formato elegível para classificação do Circuito Nacional Swimrun;
- Participação individual.

No que respeita às distâncias **Sprint**, **Experience** e **Kids**, a participação será exclusivamente individual.

A organização do evento é da responsabilidade da entidade Swimrun Portugal e conta com o apoio institucional do Município de Abrantes.

Regulamento do Circuito Nacional Swimrun Portugal disponível em:

www.swimrunportugal.com/zezere

3.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Sábado, 26 Setembro - Praia Fluvial Aldeia do Mato

11h30 - Abertura do secretariado Swimrun Kids

12h00 – Início da prova Swimrun Kids

13h00 – Fim da actividade Swimrun Kids

18h00 - Abertura do secretariado Zêzere Swimrun Standard/ Sprint / Experience (ver ponto 4.5)

19h30 - Encerramento do secretariado

Domingo, 27 Setembro – Praia Fluvial Aldeia do Mato

ZÊZERE SWIMRUN STANDARD / SPRINT / EXPERIENCE

07h30 – Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)

08h30 – Encerramento do secretariado

08h45 – Controlo 0: Verificação de equipamento / Briefing técnico resumido

09h00 - Partida – Praia Fluvial da Aldeia do Mato

15h00 - Entrega dos prémios

16h00 - Fim da atividade.

3.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

ZÊZERE SWIMRUN STANDARD – 25 km (3,600 km Natação / 21,100 km Corrida)

Distância total – 24.700 m

Distância natação – 3.600 m / Distância corrida – 21.100 m

Transições - 6 Natação / 6 Corrida

Distância nado mais longo – 800 m / Distância corrida mais longa - 9.000 m

Ganho total elevação – 965 D+

Tempo limite: 7 horas

Link Mapa de Percurso com toda a informação detalhada por segmento, abastecimentos e tempos de corte:

<https://app.racedaymap.com/zezere-swimrun>

ZÊZERE SWIMRUN SPRINT – 18 Km (3,600 km Natação / 14,600 km Corrida)

Distância total – 18.200 m

Distância natação – 3.600 m / Distância corrida – 14.600 m

Transições - 6 Natação / 6 Corrida

Distância nado mais longo - 800 m / Distância corrida mais longa - 5.500 m

Ganho total elevação – 735 D+

Tempo limite: 4 horas

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

Link Mapa de Percurso com toda a informação detalhada por segmento, abastecimentos e tempos de corte:

<https://app.racedaymap.com/zezere-swimrun>

ZÊZERE SWIMRUN EXPERIENCE

Distância total – 7.100 m

Distância natação – 2.100 m / Distância corrida – 5.000 m

Transições - 4 Natação / 4 Corrida

Distância nado mais longo – 800 m / Distância corrida mais longa - 2.800 m

Ganho total elevação – 277 D+

Tempo limite: 3 horas

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

Link Mapa de Percurso com toda a informação detalhada por segmento, abastecimentos e tempos de corte:

<https://app.racedaymap.com/zezere-swimrun>

ZÊZERE SWIMRUN KIDS

BENJAMINS – TOTAL – 600 m / Natação – 100 m / Corrida – 500 m (2 voltas)

INFANTIS / INICIADOS – TOTAL – 1.000 m / Natação – 200 m / Corrida – 800 m (2 voltas)

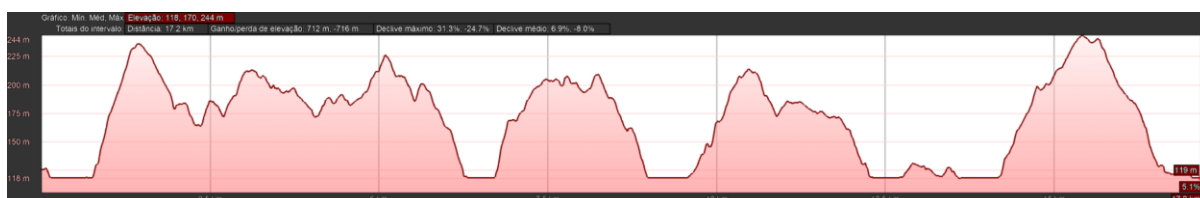
JUVENIS – TOTAL – 1.800 m / Natação – 300 m / Corrida – 1.500m (3 voltas)

3.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO

PERFIL ZÊZERE SWIMRUN STANDARD



PERFIL ZÊZERE SWIMRUN SPRINT



3.5. TEMPO LIMITE

O **ZÊZERE SWIMRUN STANDARD, SPRINT** e **EXPERIENCE** têm um tempo limite de 6, 4 e 3 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 RACE.SE. Nos postos de controlo existirá um dispositivo eletrónico que registrará a passagem dos atletas.

Haverá controlo de passagens durante o percurso 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. 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.

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.

ZÊZERE SWIMRUN STANDARD: (CP 7,2km, CP 15,6km, CP 21,7km, CP 24,7km)

CUT OFF 1 – 3h00 – CP 15,6km / CUT OFF 2 – 5h00m – CP 21,7km

ZÊZERE SWIMRUN SPRINT: (CP 7,2km, CP 15,4km, CP 18,2km)

CUT OFF 1 – 3h00 – CP 15,4km

ZÊZERE SWIMRUN EXPERIENCE: (CP 4,2km, CP 8,1km)

3.9. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

O **ZÊZERE SWIMRUN STANDARD** terá 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 15,6 e km 21,7, 1 posto de abastecimentos de líquidos cerca do km 7,2 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

O **ZÊZERE SWIMRUN SPRINT** terá 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 15,4, 1 posto de abastecimento de líquidos cerca do km 7,2 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

O **ZÊZERE SWIMRUN EXPERIENCE** terá 1 posto de abastecimento de líquidos ao km 4,2 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

3.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

3.10.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

ZÊZERE SWIMRUN STANDARD / ZÊZERE SWIMRUN SPRINT / ZÊZERE SWIMRUN EXPERIENCE

Dorsal corrida a ser usado visível durante toda a corrida

Copo reutilizável para usar em abastecimentos

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 (caso se justique)

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 bermã da estrada o atleta deverá encostar-se o mais possível à bermã 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.

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 da Grande Rota do Zêzere (GRZ), 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 da GRZ 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/zezere / <http://bit.ly/ZezereSwimrun2026>

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 alterações de inscrições entre provas do Circuito Nacional Swimrun Portugal.

4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

ZÊZERE SWIMRUN EXPERIENCE: 30 euros até dia 27 Agosto de 2026 e 35 euros após 27 de Agosto de 2026.

ZÊZERE SWIMRUN SPRINT: 38 euros até dia 27 Agosto de 2026 e 40 euros após 27 de Agosto de 2026.

ZÊZERE SWIMRUN STANDARD Individual: 53 euros até dia 27 de Agosto 2026 e 55 euros após dia 27 de Agosto de 2026.

ZÊZERE SWIMRUN STANDARD Duplas: 85 euros até dia 27 de Agosto 2026 e 90 euros após dia 27 de Agosto 2026 (valor pax 42,5 euros até dia 27 Agosto e 45 euros após dia 27 Agosto 2026)

Atenção: a data limite de inscrições é o dia 20 Setembro de 2026.

4.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório medico a enviar por e-mail para swimrun.portugal@gmail.com.

Após 27 de Agosto - 0%

Até dia 27 de Agosto - 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);
- 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

Sábado, 26 Setembro / Domingo, 27 Setembro

Praia Fluvial da Aldeia do Mato

<https://www.google.pt/maps/place/Praia+Fluvial+Aldeia+do+Mato/@39.5434808,-8.2740183,17z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x13deb044cbc2f0b2!8m2!3d39.5454112!4d-8.2772873>

5. CATEGORIAS E PRÉMIOS

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 15h00 na Praia Fluvial da Aldeia do Mato no dia 27 de Setembro de 2026 (local do final da prova).

5.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS

No que respeita à distância standard, irá ser atribuído a seguinte classificação e respetivos troféus:

- 3 primeiras equipas masculina, feminina e mista da classificação geral por equipas;
- 3 primeiros classificados masculinos e femininos da classificação geral individual.

Relativamente à distância sprint, irá ser atribuída classificação segundo os seguintes escalões etários:

- M/F Juniores – 18 e 19 anos
- M/F Sub 23 - dos 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário.

No que respeita ao Swimrun Kids, não haverá classificações, sendo entregue no final um brinde de participação por parte da organização.

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.

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.

<http://turismo.cm-abrantes.pt/index.php/pt/onde-dormir>

Alojamentos próximos:

- Hotel Segredos de Vale Manso ****
- Luna Hotel Turismo de Abrantes***
- Parque de Campismo de Castelo de Bode (6,5km).
- Ninho do Falcão (residencial a 10km)
- Bungalows no Centro Náutico da Aldeia do Mato (50m)
- Pousada da Juventude Abrantes

9.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

Mais informação aqui:

<http://cm-abrantes.pt/index.php/2014-11-27-18-15-49/freguesias/aldeia-do-mato-e-souto>

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.