



## PENACOVA SWIMRUN Portugal 2026

### REGULAMENTO

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

#### 1. ORGANIZAÇÃO

O Penacova Swimrun é organizado pela entidade Swimrun Portugal em parceria com Município de Penacova.

Site: [www.swimrunportugal.com/penacova](http://www.swimrunportugal.com/penacova)

Email: [swimrun.portugal@gmail.com](mailto: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 a partir de 16 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](http://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/PenacovaSwimrun2026>)

## 2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O **PENACOVA SWIMRUN STANDARD** envolve a prática da natação em águas abertas, e percorre maioritariamente trilhos com alguma dificuldade na progressão, 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 **PENACOVA 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.

## 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 **PENACOVA SWIMRUN** terá uma distância **STANDARD** com cerca de 26km, uma distância **SPRINT** com cerca de 15km e uma distância **EXPERIENCE** com cerca de 8km. Todas as distâncias terão partida e chegada na Praia Fluvial do Reconquinho.

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 à distância **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 Penacova.

Regulamento do Circuito Nacional Swimrun Portugal disponível em:

[www.swimrunportugal.com](http://www.swimrunportugal.com)

#### **3.2. PROGRAMA/HORÁRIO**

##### **Sábado, 27 Junho**

Praia Fluvial do Reconquinho

**17h30** – Abertura do secretariado Penacova Swimrun Standard e Sprint (ver ponto 4.5)

**19h30** – Encerramento do secretariado

##### **Domingo, 28 Junho**

Praia Fluvial do Reconquinho

##### **PENACOVA 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

**15h00** – Entrega dos prémios

**16h00** - Fim da atividade.

## **PENACOVA SWIMRUN KIDS**

**13h00 – Abertura do secretariado (ver ponto 4.5)**

**14h00 – Início da prova Swimrun Kids**

**15h00 - Fim da atividade.**

### **3.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA**

#### **PENACOVA SWIMRUN STANDARD**

Distância total – 27.400 m

Distância natação – 3.800 m / Distância corrida – 23.600 m

Transições - 6 Natação / 6 Corrida

Distância nado mais longo – 900 m / Distância corrida mais longa - 8.900 m

Ganho total elevação – 829 D+

Tempo limite: 6 horas

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

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

#### **PENACOVA SWIMRUN SPRINT**

Distância total – 16.300 m

Distância natação – 2.000 m / Distância corrida – 14.300 m

Transições - 4 Natação / 4 Corrida

Distância nado mais longo – 500 m / Distância corrida mais longa - 9.100 m

Ganho total elevação – 696 D+

Tempo limite: 4 horas

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

## **PENACOVA SWIMRUN KIDS**

**BENJAMINS** – TOTAL – 600 m / Natação – 100 m / Corrida – 500 m (1 volta) – 1 segmento natação / 1 segmento corrida

**INFANTIS / INICIADOS** – TOTAL – 1.200 m / Natação – 200 m / Corrida – 1.000 m (1 volta) – 2 segmentos natação / 2 segmentos corrida

**JUVENIS** – TOTAL – 2.400 m / Natação – 400 m / Corrida – 2.000m (2 voltas) - 4 segmentos natação / 4 segmentos corrida

### **3.4. TEMPO LIMITE**

O **PENACOVA SWIMRUN STANDARD** e o **PENACOVA SWIMRUN SPRINT** têm um tempo limite de 6 e 4 horas respetivamente para completar a prova. Cada atleta deverá completar corretamente a totalidade do percurso, acatando sempre as diretivas dos diversos elementos da organização.

### **3.5. 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 registará a passagem dos atletas.

Haverá controlo de passagens durante o percurso e no final da prova.

### **3.6. 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.

### **3.7. 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.

**PENACOVA SWIMRUN STANDARD:** (CP 8,5km, CP 17,5km, CP 21,7km, CP 27,4km)

CUT OFF 1 – 3h30 – CP 17,5 km

**PENACOVA SWIMRUN SPRINT:** (CP 6,3km, 10,6km, CP 16,3km)

CUT OFF 1 – 3h – CP 10,6 km

### **3.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS**

O **PENACOVA SWIMRUN STANDARD** terá 2 postos de abastecimento de líquidos ao km 8,5 e km 21,7, 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos cerca do km 17,5 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

O **PENACOVA SWIMRUN SPRINT** terá 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos ao km 6,3 e 1 posto de abastecimento de líquidos ao km 10,6 e 1 posto de abastecimento final na Meta.

### **3.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL**

#### **3.9.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO**

##### **PENACOVA SWIMRUN STANDARD e PENACOVA SWIMRUN SPRINT**

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

#### **3.9.2. 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

#### **3.9.3. 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.

#### **3.9.4. 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.

### **3.10. 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.

### **3.11. 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 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.

Caso o atleta não cumpra o percurso através marcações de entrada e saída (bandeiras ou boias) dos segmentos de natação, irá ser penalizado com 30' no tempo final. Caso falhe mais do que uma vez, 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.

### **3.12. 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.

### **3.13. 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](http://www.swimrunportugal.com) / <http://bit.ly/PenacovaSwimrun2026>

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](mailto:swimrun.portugal@gmail.com)

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

Para o evento “Swimrun Kids”, as inscrições são gratuitas. Para formalizar a inscrição, deverá ser enviado email com nome e idade do atleta para [swimrun.portugal@gmail.com](mailto:swimrun.portugal@gmail.com).

#### **4.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

**PENACOVA SWIMRUN SPRINT:** 35 euros até dia 27 Abril de 2026, 38 euros até dia 7 de Junho e 40 euros após 7 de Junho de 2026.

**PENACOVA SWIMRUN STANDARD Individual:** 50 euros até dia 27 de Abril de 2026, 53 euros até dia 7 de Junho 2026 e 55 euros após dia 7 de Junho de 2026.

**PENACOVA SWIMRUN STANDARD Duplas:** 80 euros até dia 27 Abril 2026, 85 eur até dia 7 de Junho 2026 e 90 euros após dia 7 de Junho 2026 (valor pax 40 euros até 27 de Abril, 42,5 euros até dia 7 de Junho e 45 euros após dia 7 de Junho).

**Atenção:** a data limite de inscrições é o dia 21 Junho 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](mailto:swimrun.portugal@gmail.com).

Após 28 de Maio - 0%

Até dia 28 de Maio - 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, 27 Junho / Domingo, 28 Junho

Praia Fluvial do Reconquinho

## **5. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **5.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PREMIO**

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 15h00 na Praia Fluvial do Reconquinho no dia 28 de Junho 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.

## **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

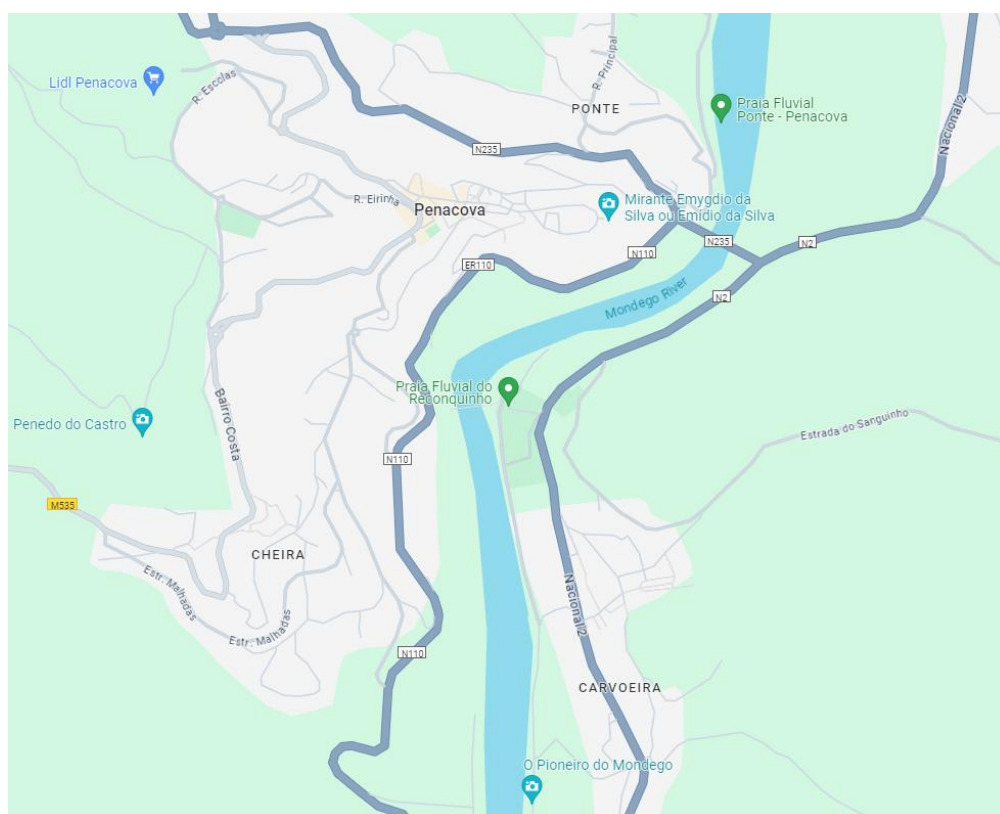
(rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que esta possa ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que 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 [swimrun.portugal@gmail.com](mailto: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.

### **9.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS**

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/postodeturismo>

### **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.