

WE CONQUER THE SEA

SWIM GP
PORTUGAL

10 KM

21 SET



BOAS VINDAS

MENSAGEM

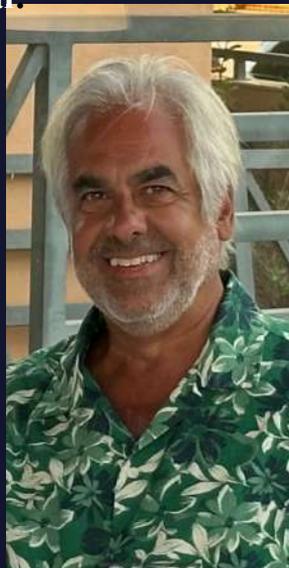
Bem-vindos à 12ª edição do Swim GP Portugal!

Este ano marca um momento de verdadeira afirmação internacional para o Swim GP Portugal, consolidando-nos como um dos maiores eventos de águas abertas do mundo.

A nossa Travessia Lisboa-Cascais continua a crescer em prestígio e em alcance global, sendo este um espaço de celebração não só da nossa herança histórica, mas sobretudo da determinação e coragem dos nadadores que se desafiam e superam a cada braçada

Desde 1906 a nadar nestas águas, o espírito de conquista continua a vibrar.

A Travessia deste ano, que começa ao lado do imponente Padrão dos Descobrimentos, será mais uma vez o palco de feitos extraordinários, assim como a Travessia Oeiras-Cascais, uma verdadeira maratona olímpica.



Jorge Paulo Pereira
Fundador SWIM GRAND PRIX

São percursos épicos que ecoam as grandes epopeias dos nossos navegadores e atletas do passado, elevando o padrão do que significa superação.

Em 2024, celebramos não só a história deste evento, mas também o reconhecimento internacional que conquistamos ao sermos nomeados entre as sete melhores competições de águas abertas no mundo.

Com 37 nacionalidades representadas e 45% dos nadadores vindos do estrangeiro, quebramos mais uma vez o recorde de participação. Esta é, sem dúvida, uma plataforma de excelência que atrai a elite mundial da natação, incluindo atletas olímpicas como Leonie Beck e Angélica André, que estarão entre os grandes nomes a disputar as provas SWIM GP.

O Hino às Águas Abertas, criado em 2023, estará de volta para nos inspirar mais uma vez, celebrando cada um dos corajosos nadadores que enfrentam a grandiosidade do mar. Esta música será a nossa saudação aos atletas e o tributo perfeito à jornada que cada um de vocês, nadadores, está prestes a empreender.

Um agradecimento especial à nossa dedicada equipa, às entidades oficiais e aos nossos parceiros que tornam possível este extraordinário festival de natação em águas abertas.

Queridos nadadores, este momento é vosso. Aproveitem cada braçada, cada desafio que o mar vos oferece.

Superem-se, celebrem-se e construam memórias que viverão para sempre.

Conquistemos o Mar, deixemos a Terra para outros...

EVENTO

HORÁRIO

SEXTA FEIRA, 20 SETEMBRO

17:00

Briefing e Acreditação

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

SÁBADO, 21 SETEMBRO

06:00 – 07:30

Acreditação

Oeiras, Praia da Torre

07:35

Chamada Atletas

Oeiras, Praia da Torre

07:50

Cerimónia Abertura

Oeiras, Praia da Torre

08:00

Partida

Oeiras, Praia da Torre

12:30

Cerimónia de Prémios

Cascais, Praia dos Pescadores

DOMINGO, 22 SETEMBRO

13:15

Cerimónia de Prémios Equipas

20km + 10km + 5km

Cascais, Praia dos Pescadores

OS ANFITRIÕES

TRAVESSIA OEIRAS-CASCAIS

A Travessia Oeiras - Cascais é a primeira maratona de natação nestas águas.

A base do evento é em Cascais, uma Vila de pescadores com mais de 650 anos, lugar eleito pela nobreza europeia para viver. Aqui viveram os Reis de Portugal e o nosso Presidente da República. A Vila respira história entre o mar e a Serra de Sintra, um ambiente único.



Oeiras é uma Vila com um papel muito importante na história de Portugal, recordada pelo Marquês de Pombal - Conde de Oeiras. Além da visita ao seu palácio, a Vila oferece muitos interessantes passeios em família.



A Travessia tem início na Praia da Torre em Oeiras, a cerca de 15 minutos de carro pela Avenida Marginal.

Há alguns estacionamento em Cascais perto do evento, assim como na Praia da Torre em Oeiras, em frente ao restaurante Carruagem, mesmo em frente do local de acreditação no dia de prova. Normalmente têm parqueamento.

O trânsito no dia de prova não costuma ser uma preocupação, de qualquer forma antecipe a chegada e possíveis contratempos.

PRÉ-PROVA

BRIEFING

**SEXTA FEIRA
20 DE SETEMBRO**

17:00

Belém, Lisboa

Dentro do auditório do Padrão dos Descobrimentos

O briefing da Travessia será em Belém, a cerca de 30 minutos de carro de Cascais. É uma sexta-feira, o trânsito pode ser intenso, pelo que sugerimos alguma antecipação para chegar.

Poderá fazer o check-in obrigatório e levantar o seu kit de nadador antes do início do briefing, por isso venha mais cedo.

Nas redondezas do monumento pode encontrar vários parques de estacionamento, a maioria com parquímetro.

Depois do briefing temos preparada uma visita ao miradouro do monumento, não perca!!



LikedPlaces.com

ANTES DA PROVA

CHECK-IN

Todo os atletas têm de se acreditar no Secretariado de Prova

SEXTA
20 SETEMBRO

16:00 às 17:00

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

SÁBADO
21 SETEMBRO

06:00 às 07:30

Oeiras, Praia da Torre

Não se esqueça de trazer o seu documento de identificação e o email de confirmação de inscrição (com o QR Code)

No check-in todos os nadadores receberão o seu kit, composto por:



Touca da prova

Uso obrigatório



Saco de nadador

Para guardar os seus pertences

Cartão Acesso Caixa de Partida

Para aceder à caixa de partida e trocar pelo chip de cronometragem

Para alguma questão ou alteração da inscrição consulte por favor o HELP DESK no Secretariado

REGRAS

NADADOR

Leia o Regulamento da prova [aqui](#).
Todos os participantes são responsáveis por
conhecer todo o regulamento da prova.

**Este é apenas um pequeno recordatório das
principais regras**

- O uso de boia sinalizadora é obrigatório. A cor não é relevante, mas deve ser viva.



A organização terá bóias à venda disponíveis no secretariado.

- Fato isotérmico é recomendado, sendo obrigatório abaixo dos 18 graus Celsius
- Preserve a natureza e o mar, não deite lixo fora ou pode ser desclassificado.

INFORMAÇÃO

NADADOR



20° / 21° C

Temperatura média do mar
em Setembro



22° C

Temperatura média do ar
em Setembro

PRÉ-PROVA

- Estar preparado com sessões de treino regulares
- A nutrição é muito importante para nadar longas distâncias. Prepara a tua rotina diária com um treinador
- Viajar para Cascais e Oeiras de modo a obter uma melhor aclimatação com o percurso e a zona.

PROVA

- Hidratação a cada 20-30 minutos
- Nutrição contínua para evitar momentos de fadiga extrema e câibras.

DIA DE PROVA

CHECKLIST

*Não deixe o stress tomar conta do momento
Prepare-se com antecedência e visualize a sua
prova.*

- Touca da prova
Obrigatório
- Óculos de natação
Traga um par extra por precaução
- Fato isotérmico
OPCIONAL temperatura água entre 18°C e 21°C
***OBRIGATÓRIO** com temperatura da água abaixo de 18°C*
- Fato de natação
- Vaselina
- Toalha
- Saco para guardar objetos pessoais
- Cartões de Acesso à Caixa de partida
- Nutrição
- Água para se ir hidratando antes da prova
- Chip de cronometragem
Dado à entrada da caixa de partida

DIA DE PROVA

MANHÃ

HORÁRIO

HORA	EVENTO	LOCAL
06:00 - 07:30	Check-in no Race Office	Oeiras, Praia da Torre

Não há necessidade para stress no dia de prova. . Aproveite e faça o check-in na Sexta-feira no Secretariado em Lisboa, no local do briefing.

HORA	EVENTO	LOCAL
06:00 – 07:30	Bengaleiro	Oeiras, Praia da Torre
07:35	Chamada de nadadores	Oeiras, Praia da Torre
07:50	Cerimónia de abertura – Hino do Evento	Oeiras, Praia da Torre
08:00	Partida 10km	Oeiras, Praia da Torre

DIA DE PROVA

MANHÃ

TRANSPORTE

PRÉ-PROVA

Estará disponível um autocarro na manhã da prova para trazer os nadadores de Cascais para o local de partida da prova.
Por favor note, só haverá 1 horário disponível

PÓS-PROVA

O shuttle estará disponível também após a prova partindo do recinto da prova em Cascais rumo a Oeiras (Praia da Torre).

NOTA

Os **lugares são limitados** e os nadadores terão prioridade sobre os acompanhantes.

Os horários específicos de cada shuttle serão comunicados em breve por email.



RESERVAR JÁ LUGAR NO SHUTTLE

DIA DE PROVA

MANHÃ

BENGALEIRO

Em Oeiras poderá deixar os seus pertences com a organização, sendo depois entregue em Cascais à sua chegada.

TIMING CHIP E CARTÕES DE ACESSO

Antes da partida certifique-se que tem o seu chip e o seu cartão com número de atleta para acesso à caixa de partida, que lhe serão entregues antes da partida.

O chip deve ser preso ao pulso. A mão que escolher será a que deve tocar o arco de meta quando terminar, para assim ter o seu tempo de prova.

Sem chip não terá resultado final.

MARCAÇÃO COM CANETA

O número de nadador será marcado nas mãos (e nos ombros caso nade sem fato)

PROVA

PERCURSO



MARÉS

HORA	ALTURA(m)	MARÉ
05:01	3.90	Alta
10:51	0.60	Baixa
17:23	4.00	Alta

TEMPOS DE CORTE

Os nadadores têm **4 horas e 15 minutos** para completar a sua prova

No percurso os nadadores terão um ponto intermédios de corte

Km 7 - 11h00

A organização reserva-se ao direito de remover nadadores após atingidos os tempos limite descritos, assim como todos os nadadores que não se apresentem em condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.

PROVA

PERCURSO

BÓIAS

Boias de cores alternadas marcam o percurso a cada 500 metros

A boia do Km 5 assinala a distância

As bóias devem mandatoriamente ser passadas pela sua direita dando o ombro esquerdo à mesma.

Excepção para as primeiras 2 boias após a partida, que devem ser ultrapassadas dando o ombro direito, bem como a última bóia antes da chegada.



PROVA

PERCURSO

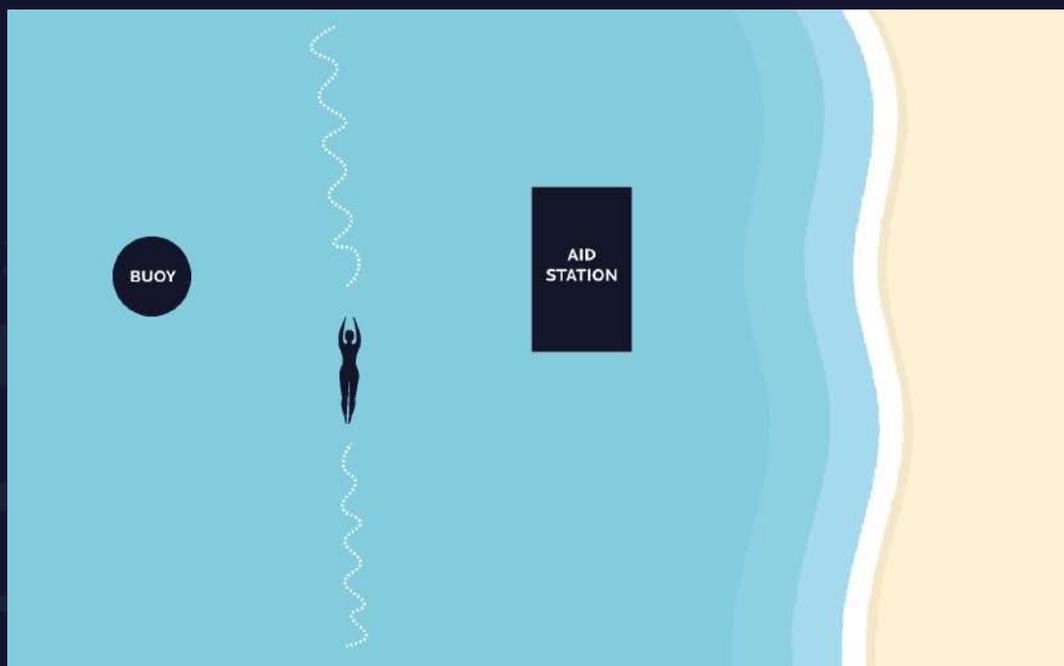
ABASTECIMENTOS

KM 3

KM 6.5

Em cada abastecimento, uma equipa de voluntários estará presente para distribuir a nutrição. A mesma será disponibilizada através de varas de abastecimento.

O nadador deve aproximar-se da plataforma e recolhe o produto que lhe é entregue pelo voluntário, sem se apoiar na plataforma



Recomendamos hidratação e nutrição do nadador a cada 20 minutos para evitar fadiga extrema.

PROVA

PERCURSO

ABASTECIMENTOS

Em cada abastecimento poderá encontrar os seguintes produtos

Água

Gels

Banana

Barras

Bebida Isotónica

Bebida com Cola

(apenas na ultima plataforma)

POSTOS DE CONTROLO DE PASSAGEM

START

KM 2

KM
4.5

7

FINISH

Checkpoints de controlo existem entre boias e em barcos da organização. Os nadadores terão que obrigatoriamente passar nesses pontos. Não o fazer resulta numa desclassificação.

PROVA

PERCURSO

META

À chegada à baía, os nadadores devem cruzar a linha de chegada batendo com a mão que tem o chip de cronometragem, na placa no topo da linha de chegada flutuante. Por favor, certifique-se de que utiliza a mão com o seu chip de cronometragem.

Depois de passarem a linha de chegada, os nadadores devem dirigir-se para a praia para receberem as medalhas e as t-shirts de Finisher, bem como alguma nutrição de recuperação.



 **tfsports**

SWIM GP

ESTA É A T-SHIRT QUE VOS ESPERA NA META!

10KM



PROVA

PERCURSO

PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

Siga sempre as instruções da organização.

Esteja sempre orientado, saiba onde está no percurso. Se tiver dúvidas pergunte ao barco da organização mais próximo.

Caso haja uma alteração meteorológica abrupta, fixe de imediato uma embarcação da organização e acene, esperando por instruções de kayaks ou paddle.

A nossa equipa médica está no mar com um grande contingente e em terra acompanha toda a prova ao longo do percurso para uma rápida extração em caso de emergência.

Em Cascais, a organização dispõe de um posto médico avançado totalmente equipado

**SE NÃO QUISER CONTINUAR A NADAR, DEVE
INFORMAR O BARCO MAIS PRÓXIMO, AGITANDO OS
BRAÇOS**

DIA DE PROVA

RECUPERAÇÃO

Após chegar a terra, o nadador recebe os aplausos do público e dirige-se à tenda de recuperação, onde serão servidos produtos de recuperação, bebidas quentes e alimentos disponibilizados pelo nosso food sponsor Lidl. Há casas de banho disponíveis.

Desfrute aqui da experiência personalizada da EFFEKT, com banhos quentes e gelados ajustados às características e necessidades de cada nadador, projetados para minimizar a fadiga pós-prova e promover a regeneração muscular.

Se não se sentir bem, seja o primeiro a dizê-lo. Temos a nossa área médica avançada mesmo ao lado.

Quando se sentirem recuperados, os nadadores podem sair da tenda. Preste atenção à Cerimónia de Entrega de Prémios

[instagram.com/effekt_dive_into](https://www.instagram.com/effekt_dive_into) 

CENTRO DE RECUPERAÇÃO FÍSICA

CRIOTERAPIA, TERAPIA DE CONTRASTE, SAUNA
DE INFRAVERMELHOS, TERAPIA DE COMPRESSÃO

effekt

DIVE INTO YOURSELF

15% DESCONTO
CÓDIGO: SWIMGP15

Marca já
a tua sessão



DIA DE PROVA

RESULTADOS

RESULTADOS AO VIVO

Poderá acompanhar os resultados em direto, na página do evento da Lap2Go.

Veja a transmissão em direto na SportTV e no nosso canal YouTube para uma experiência ainda melhor!



ENTREGA DE PRÉMIOS

A Cerimónia de Entrega de Prémios terá lugar na Praia dos Pescadores, a partir das 12h30.

Serão premiados primeiro os 3 primeiros Homens e Mulheres e depois os escalões etários

A Cerimónia de Entrega de Prémios por Equipas para o grupo de 3 provas 20km -10km -5km será no Domingo dia 22 às 13h15 no mesmo local em Cascais.

PÓS-PROVA

DIA SEGUINTE

**APROVEITE O MOMENTO!
VEMO-NOS EM 2025!**

Siga-nos nas redes sociais e prepare-se para a abertura das inscrições para 2025!



Veja o vídeo da transmissão ao vivo no nosso canal do YouTube [aqui!](#)

Verificar resultados em:
swimgp.com

3
**IRON
SPORTS**