

18 - 19 JULHO | JULY
PORTUGAL
2026

SWIM GP



GUIA DE NADADOR
TRAVESSIA
OEIRAS-CASCAIS



BEM VINDOS

BEM VINDOS À 14ª EDIÇÃO DO SWIM GP PORTUGAL!

Bem-vindos ao Swim GP Portugal!

Mais do que uma competição, este é um encontro entre pessoas que partilham a mesma paixão pelo mar, pelo desafio e pela vontade de descobrir os seus limites. Aqui, cada braçada conta uma história de coragem, dedicação e superação.

O SWIM GP Portugal conquistou o seu lugar entre as mais prestigiadas provas de águas abertas do mundo. Mas o verdadeiro prestígio deste evento não se mede apenas pelos reconhecimentos internacionais ou pelo número crescente de países representados.

Mede-se, sobretudo, pela celebração sincera de todos pela coragem de cada nadador que decide entrar na água e enfrentar o desconhecido.

Desde 1906 que estas águas recebem homens e mulheres movidos pelo espírito de conquista. Hoje, esse legado continua vivo em cada participante que aceita este desafio.

A Travessia Oeiras-Cascais começa na Praia da Torre, guardada pelo imponente Forte de São Julião da Barra, símbolo de séculos de história e ponto de partida para uma experiência inesquecível.

É impossível nadar aqui sem sentir o peso da história e, ao mesmo tempo, a liberdade que se sente nas mesmas águas que testemunharam a partida dos navegadores portugueses. Hoje são atletas vindos dos quatro cantos do mundo, unidos por uma linguagem universal: a paixão pela natação.

Voltamos a receber uma comunidade internacional extraordinária. Cada bandeira representa uma cultura diferente. Cada atleta traz consigo uma história única. Mas, quando soar o sinal de partida, haverá apenas uma identidade comum: a de quem escolheu desafiar os próprios limites.

O mar recompensa quem o respeita e inspira quem se entrega de corpo e alma ao desafio.

Um agradecimento pela dedicação incansável da nossa equipa, dos voluntários, das entidades, municípios, patrocinadores e de todos aqueles que trabalham para que este evento seja muito mais do que uma competição: uma experiência que fica para a vida.

Quando entrarem na água sintam a força do oceano, a energia de quem nada ao vosso lado e o privilégio de viver um momento único.

Que cada braçada vos aproxime não apenas da meta, mas do encontro com o vosso mais profundo “eu”.

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



Jorge Pereira
Fundador SWIM Grand Prix



PROGRAMA DO EVENTO

17 JULHO

14:00 – 18:00

LISBOA,
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

ACREDITAÇÃO NADADORES

15:00

LISBOA,
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CONFERÊNCIA IMPRENSA

17:00

LISBOA,
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

BRIEFING DA PROVA

18 JULHO

05:00 – 06:20

OEIRAS,
TORRE BEACH

ACREDITAÇÃO NADADORES

06:35

OEIRAS,
TORRE BEACH

CHAMADA ATLETAS

06:50

LOEIRAS,
TORRE BEACH

HINO DO EVENTO

07:00

OEIRAS,
TORRE BEACH

PARTIDA

09:15

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

PREVISÃO CHEGADA 1º ATLETA

09:30

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

CERIMÓNIA DE FLORES

11:15

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

PREVISÃO CHEGADA ÚLTIMO ATLETA

11:30

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

19 JULHO

13:15

CASCAIS,
PRAIA PESCADORES

CERIMÓNIA ENTREGA DE PRÉMIOS DE EQUIPA (20KM + 10KM + 5KM)

CIDADES ANFITRIÃS

A Travessia Oeiras-Cascais é a mais participada de sempre em Portugal

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 estacionamentos em Cascais perto do evento, assim como nas redondezas do local de partida, a maioria têm parqueímetro.

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

O melhor estacionamento na praia da Torre é junto ao Restaurante Carruagem, mesmo em frente ao nosso secretariado da prova, onde pode fazer a acreditação.



PRÉ PROVA

BRIEFING

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.

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

17:00

SEXTA-FEIRA, 17 JULHO

**LISBOA,
PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS**

Entre no Padrão dos Descobrimentos e dirija-se ao auditório para assistir ao briefing.

Poderá fazer a acreditação obrigatória e levantar o seu kit de nadador antes do início do briefing, por isso venha mais cedo.



MINHA
MELHOR
MARCA

Allan do Carmo

*Atleta Olímpico e Campeão
Mundial de Águas Abertas.*



Patrocinadora oficial do **SWIM GP**

PRÉ PROVA

ACREDITAÇÃO NADADORES

Todo os atletas têm de se acreditar obrigatoriamente no Secretariado de Prova, tendo duas opções:

14:00 – 18:00

SEXTA-FEIRA, 17 JULHO

LISBOA,
PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS

OU

05:00 – 06:20

SÁBADO, 18 JULHO

OEIRAS,
PRAIA DA TORE

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 Oficial**

Uso obrigatório

- **Cartão de Atleta**

*Guardar até à manhã da prova.
Irá precisar para trocar pelo chip*

- **Mochila**

Para itens pessoais

- **Chip**

*Uso obrigatório no pulso.
Receberá na manhã da prova*



Para alguma questão ou alteração da inscrição, consulte por favor o Secretariado de Prova

REGRAS

NADADORES

Todos os participantes são responsáveis por conhecer e respeitar todo o regulamento da prova.

Este é apenas um pequeno recordatório das principais regras.

- Preserve a natureza e o mar, não deite lixo na água, ou será desclassificado.
- Fato isotérmico é recomendado, sendo obrigatório com temperaturas de água abaixo dos 18°C
- Tem de usar o chip ou não terá resultados
- A touca oficial deve ser utilizada. Poderá utilizar outras por dentro da touca oficial.



REGULAMENTO

INFORMAÇÃO



Temperatura Média da Água
em Julho

15° / 18° C



Temperatura Média do Ar em
Julho

24° / 30° C

PRÉ PROVA

- Esta altura do ano é quente, não esteja demasiado tempo com o fato isotérmico vestido. Hidrate-se fora de água, mantenha-se à sombra.
- 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 aclimação com o percurso e a zona.

PROVA

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

DIA DA PROVA

CHECKLIST

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

- Touca

Uso obrigatório da touca oficial

- Óculos

Traga um par extra

- Fato isotérmico

OPCIONAL se a temperatura da água estiver entre 18°C e 21°C

OBRIGATÓRIO se a temperatura da água estiver abaixo dos 18°C

- Bóia Sinalizadora

Uso obrigatório

- Fato de banho

- Vaselina

- Toalha

- Saco para itens pessoais

- Cartão de Nadador

Para trocar pelo chip

- Chip

Entregue antes da entrada na água

- Nutrição





DIA DA PROVA

17 JULHO

14:00 – 18:00

LISBOA,
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

ACREDITAÇÃO NADADORES

Não há necessidade para stress no dia da prova. Aproveite e faça a acreditação na sexta-feira no Secretariado de Prova em Lisboa, antes do briefing.

18 JULHO

05:00 – 06:20

OEIRAS,
TORRE BEACH

ACREDITAÇÃO NADADORES

06:35

OEIRAS,
TORRE BEACH

CHAMADA ATLETAS

06:50

LOEIRAS,
TORRE BEACH

HINO DO EVENTO

07:00

OEIRAS,
TORRE BEACH

PARTIDA

09:15

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

PREVISÃO CHEGADA 1º ATLETA

09:30

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

CERIMÓNIA DE FLORES

11:15

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

PREVISÃO CHEGADA ÚLTIMO ATLETA

11:30

CASCAIS,
PESCADORES BEACH

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

DIA DA PROVA

TRANSPORTE

PRÉ PROVA

Estará disponível um autocarro na manhã da prova para trazer os nadadores de Cascais para o local de partida da prova em Oeiras (Praia da Torre).

Atenção, 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 poderão sofrer ajustes até ao dia da prova.

Os transportes serão feitos apenas no sentido Cascais - Lisboa. Não serão transportados acompanhantes de Lisboa para Cascais.



RESERVE JÁ O SEU LUGAR NO SHUTTLE

DIA DA PROVA

CARTÃO DE NADADOR

Não se esqueça de trazer o seu cartão de nadador, entregue com o resto do seu kit na acreditação.
Este cartão será trocado pelo seu chip.

CHIPS

Antes da partida certifique-se que tem o seu chip. Eles serão entregues na tenda de secretariado 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.

O chip é um empréstimo e deve ser devolvido depois da prova. Caso não seja devolvido será cobrado o valor de 80€ ao nadador.

BENGALEIRO

Em Lisboa poderá deixar os seus pertences com a organização para que possam ser transportados e entregues em Cascais depois da meta.

Mantenha tudo num único saco, evitando que itens soltos como casacos, sapatos ou outros itens de valor fiquem separados

MARCAÇÕES DE NÚMERO

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



PERCURSO



TEMPOS DE CORTE

Os nadadores têm 4 horas e 5 minutos para completar a prova.
Ao longo do percurso, existem mais 3 pontos intermédios de corte:

KM 7 – 10h00

À organização reserva-se o direito de retirar qualquer nadador que permaneça na água para além destes tempos limite, bem como qualquer nadador que não apresente condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança e dentro destes tempos.

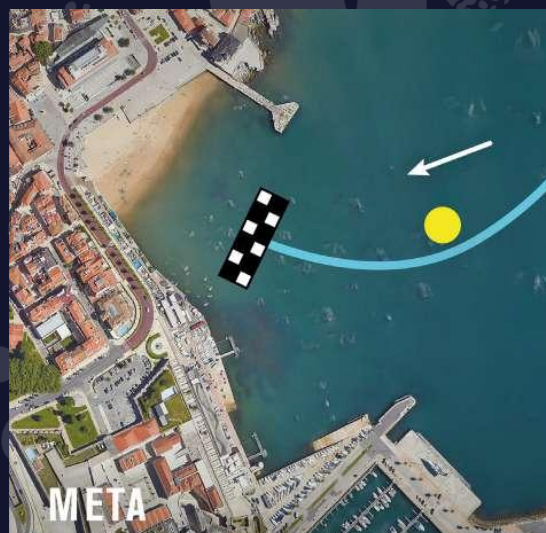
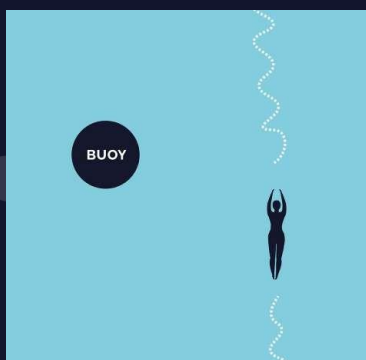
PERCURSO

BÓIAS

Bóias de cores alternadas estarão presentes a cada 500m.

No quilómetro 5 haverá também uma bóia de marcação com o km assinalado.

Todas as bóias devem ser passadas pela direita, dando o ombro esquerdo à bóia. A única exceção é a primeira bóia após a partida, que deve ser dado o ombro direito à boia, bem como a última antes da meta.



PERCURSO

ABASTECIMENTOS

KM 3

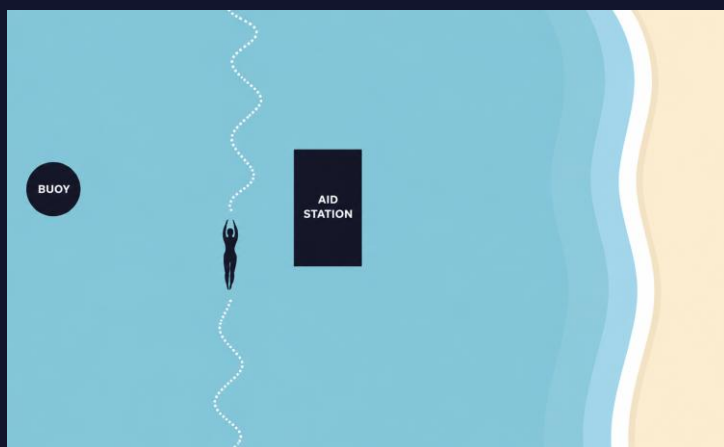
KM 6.5

on a platform

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 a cada 20 minutos, evitando a fadiga extrema



ÁGUA

GÉIS

BANANA

BEBIDA COLA

SÓ NO ÚLTIMO
ABASTECIMENTO

PONTOS DE CONTROLO

Existem pontos de controlo entre as bóias e os barcos da organização. Os nadadores são obrigados a passar por estes pontos. Se não o fizerem, serão desclassificados.

PARTIDA

KM 2

KM 4.5

KM 7

META

DIA DA PROVA

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





PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

- Siga sempre as instruções da organização.
- Ter sempre consciência de “onde está” no percurso. Em caso de dúvida pergunte à organização.
- Em caso de mudança brusca de condições meteorológicas, observar sempre as embarcações, Caiaques ou embarcações da organização para eventuais instruções
- A nossa equipa médica está no mar com um grande contingente acompanhado por uma equipa que acompanha toda a prova em terra para uma rápida extração em caso de emergência.
- Em Cascais, a organização dispõe de um posto médico avançado totalmente equipado

**SE EM ALGUM MOMENTO QUISER DESISTIR, DEVE
INFORMAR O SEU CANOÍSTA E A ORGANIZAÇÃO!**

PÓS PROVA

RECUPERAÇÃO

Depois de chegarem a terra, os nadadores recebem os aplausos do público, devendo depois encaminhar -se até à tenda de recuperação, onde serão servidos produtos de recuperação e bebidas quentes.

Também estão disponíveis casas de banho.

Os seus itens pessoais que deixou na partida estarão disponíveis também aqui.

Desfrute aqui dos banhos quentes e gelados da EFFEKT e das massagens da BRAHMI.

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 área de recuperação.

Não perca a Cerimónia de Prémios!



SPORTS RECOVERY CENTRE

CRYOTHERAPY, CONTRAST THERAPY, RED AND
INFRARED THERAPY, SAUNAS & COMPRESSION THERAPY

effekt
DIVE INTO YOURSELF

30% OFF
CODE: SWIMGP30

**AGENDA JÁ
BOOK NOW**

Válido até 31 de outubro 2026 - Valid until October 31 2026

PÓS PROVA

RESULTADOS E CERIMÓNIA DE PRÉMIOS

Poderá acompanhar os resultados em direto no nosso [website](#).

A Cerimónia de Entrega de Prémios terá lugar na Praia dos Pescadores, às 11:30h. Serão premiados os 3 primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, seguidos do primeiro homem e mulher de cada grupo de idade.

A Cerimónia de Entrega de Prémios por Equipas para o grupo de 3 provas 20km - 10km - 5km será no Domingo, dia 19, às 13h15, no mesmo local em Cascais.



**SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS E PREPARE-SE PARA
2027!**



CONTRA CAPA