



FUNDAMENTOS DO SRB

EM TODOS OS EVENTOS DO SRB
BUSCAMOS SEMPRE
DISSEMINAR OS FUNDAMENTOS
DO SWIMRUN:

- RESPEITO
- AMIZADE
- PARCERIA
- AJUDA AO PRÓXIMO
- PRESERVAÇÃO DA NATUREZA



PRESERVAÇÃO DA NATUREZA

- PRESERVAÇÃO DA NATUREZA É A MISSÃO DE TODOS NÓS
- CADA UM FAZENDO SUA PARTE, A NATUREZA AGRADECE
- NÃO JOGUE LIXO NO MAR E NEM NAS TRILHAS, CONTAMOS COM O SEU APOIO



PARATY

28/06/2025

SWIMRUN BRASIL PARATY

REALIZADA NO SACO DO MAMANGUÁ QUE É CONHECIDO COMO O ÚNICO FIORDE TROPICAL DO MUNDO, COMPLETAMENTE PRESERVADO, COM A NATUREZA QUASE QUE INTOCADA.

PARA SE CHEGAR AO LOCAL DA PROVA OS ATLETAS SERÃO LEVADOS DE BARCO ATÉ O PONTO DE LARGADA. A ARENA DA PROVA É O BARCO.

OS ATLETAS IRÃO PERCORRE AS TRILHAS DO FIORDE PASSANDO POR COMUNIDADES CAIÇARAS, PRAIAS E PAISAGENS INEXPLICÁVEIS.

ESSA PROVA PROPORCIONA UMA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL PARA OS ATLETAS E ACOMPANHANTES



CRONOGRAMA

DIA 27/06, SEXTA FEIRA

- **14H00 - INICIO ENTREGA DE KITS**

LOCAL: POUSADA VILLA DEL SOL - – RUA FLORESTA 124, PARQUE IMPERIAL – PARATY/RJ

- **20H00 - TÉRMINO ENTREGA DE KITS**

O QUE LEVAR:

- **IDENTIDADE**
- **TERMO DE RESPONSABILIDADE ASSINADO**

RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS:

- **CÓPIA IDENTIDADE**
- **AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS ASSINADA(PODE SER DE PRÓPRIO PUNHO)**
- **TERMO DE RESPONSABILIDADE ASSINADO**

CRONOGRAMA

DIA 28/06, SÁBADO

- **6H00 - EMBARQUE NA ESCUNA ESTRELA DA MANHÃ (PIER DE TURISMO DE PARATY)**
- **6H30 - SAÍDA DA ESCUNA**
- **8H00 - LARGADA PROVA LONGA (HORÁRIO APROXIMADO)**
- **8H30 - LARGADA PROVA SPRINT (HORÁRIO APROXIMADO)**
- **13H00 - PREMIAÇÃO (DURANTE O RETORNO DO BARCO)**
- **15H00 - CHEGADA DA ESCUNA EM PARATY (HORÁRIO APROXIMADO)**

DIA DA PROVA

SEPARAR TODO MATERIAL NO DIA ANTERIOR PARA NÃO SE ESQUECER DE NADA. LEVAR MOCHILA COM TOALHA E ROUPA EXTRA. IR DE CASACO. O TRAJETO ATÉ O MAMANGUA NO BARCO COSTUMA FAZER FRIO, NÃO SE ESQUEÇA DE LEVAR O CASACO

COLOQUE O NÚMERO NO BRAÇO ANTES DE SAIR DO HOTEL. APLIQUE NO BRAÇO SECO E LIMPO. DEPOIS COLOQUE O PROTETOR SOLAR POR CIMA.

AQUELES QUE FOREM COMPETIR DE MANGA COMPRIDA PODERÃO COLAR O NÚMERO NA MÃO

PARA IR PARA O CAIS DE TURISMO, VÁ PREFERENCIALMENTE A PÉ.

SE FOR DE CARRO, PROCURE SABER SE A MARÉ IRÁ ENCHER E OS PONTOS QUE ALAGAM. DURANTE A MARÉ CHEIA VÁRIOS ESTACIONAMENTOS FICAM ALAGADOS

ABAIXO UMA IMAGEM DO SRB PARATY DURANTE O RETORNO DOS ATLETAS APÓS A PROVA COM A MARÉ CHEIA.

COMO COLOCAR O NUMERO





★ ESTRELA DA MANHÃ ★

PROIBIDO
ANIMAIS DE
ESTIMAÇÃO

PROIBIDO
EMBARCAR
COM COOLER

PALMAY-RJ
38989642-3



A ESCUNA

TODOS OS ATLETAS DEVERÃO EMBARCAR NA ESCUNA ÀS 6H00 DA MANHÃ. CHEGUE NO HORÁRIO, POIS SÃO MUITOS ATLETAS PARA EMBARCAR, ISSO PODE LEVAR ALGUNS MINUTOS

OS ACOMPANHANTES DEVERÃO ESTAR UTILIZANDO A PULSEIRA DE ACESSO AO BARCO. QUEM NÃO ESTIVER COM A PULSEIRA NÃO IRÁ EMBARCAR.

O BARCO SAIRÁ ÀS 6H30 DA MANHÃ. O ATLETA QUE NÃO CHEGAR NO HORÁRIO IRÁ PERDER O BARCO E NÃO VAI PARTICIPAR DA PROVA.

O TRECHO DE PARATY ATÉ O PRIMEIRO PONTO DE LARGADA DA PROVA (PRAIA DO ENGENHO) LEVARÁ EM TORNO DE 1H00

HAVERÁ REFORÇO DE CAFÉ DA MANHÃ NO BARCO COM PÃO, MANTEIGA, CAFÉ, FRUTAS, ÁGUA



CHEGANDO NO MAMANGUÁ



REGRAS GERAIS

- TODO MATERIAL UTILIZADO PELO ATLETA DEVERÁ SER CARREGADO DO INÍCIO AO FIM DA PROVA
- É PERMITIDO A UTILIZAÇÃO DE PULLBUOY, PALMAR, CANELEIRA FLUTUADORA
- NÃO É PERMITIDO A UTILIZAÇÃO DE PÉ DE PATO



REGRAS GERAIS - DUPLAS

- DUPLAS (SOMENTE PROVA LONGA) DEVERÃO LARGAR E CHEGAR JUNTAS
- DEVERÃO MANTER UMA DISTÂNCIA DE NO MÁXIMO 10 METROS ENTRE ELES
- É PERMITIDO A UTILIZAÇÃO DE ELÁSTICO PRESO UM NO OUTRO PARA AUXILIAR NA CORRIDA OU NA NATAÇÃO



EQUIPAMENTOS

OBRIGATÓRIOS

- TOUCA DE NATAÇÃO E CAMISETA DE PROVA (FORNECIDA NO KIT DO ATLETA)
- APITO (QUESTÕES DE SEGURANÇA)



RECOMENDADOS

- FLUTUADOR (PULLBUOY, BERMUDA DE NEOPRENE, CANELEIRA)
- PALMAR
- TÊNIS DE TRILHA (LEVE, COM BOM ESCOAMENTO DE ÁGUA)



REGRAS GERAIS - AUXILIO EXTERNO

- NÃO É PERMITIDO AUXILIO DE PESSOAS EXTERNAS (SOMENTE EM CASO DE EMERGÊNCIA)
- O ATLETA COMPETIDOR TEM A OBRIGAÇÃO DE PRESTAR SOCORRO A OUTRO ATLETA EM CASO DE EMERGÊNCIA

REGRAS NATAÇÃO

- EM TODOS OS TRECHOS DE NATAÇÃO O ATLETA DEVERÁ ESTAR UTILIZANDO A TOUCA FORNECIDA NO KIT DO ATLETA
- A CAMISETA DO ATLETA DEVERÁ SER UTILIZADA DURANTE TODA A PROVA, NÃO É PERMITIDO RETIRAR DURANTE OS TRECHOS NA ÁGUA



REGRAS NATAÇÃO - BÓIA

- HAVERÁ ALGUMAS BÓIAS DE SINALIZAÇÃO NOS TRECHOS MAIS LONGOS DE NATAÇÃO PARA MELHOR ORIENTAÇÃO NO MAR



REGRAS NATAÇÃO

- EM TODAS AS SAÍDAS E ENTRADAS DE ÁGUA HAVERÁ UM WINDBANNER PARA FACILITAR A VISUALIZAÇÃO DO ATLETA
- O ATLETA DEVERÁ SAIR NA DIREÇÃO DO WINDBANNER E PROCURAR A SINALIZAÇÃO DE ENTRADA PARA AS TRILHAS



ORIENTAÇÃO NO PERCURSO

- É OBRIGAÇÃO DO ATLETA TER O MINIMO DE CONHECIMENTO DO PERCURSO DA PROVA ESTUDANDO PELO MAPA
- É OBRIGAÇÃO DO ATLETA SABER SE ORIENTAR DURANTE A PROVA PRESTANDO ATENÇÃO NAS MARCAÇÕES FEITAS PELA ORGANIZAÇÃO



ORIENTAÇÃO NO PERCURSO

É NORMAL DURANTE OS TRECHOS DE CORRIDA O ATLETA CORRER OLHANDO PARA O CHÃO PARA NÃO TROPEÇAR, PORÉM É DE SUMA IMPORTÂNCIA ESTAR ATENTO A MARCAÇÃO.

EM TODAS AS BIFURCAÇÕES SERÃO COLOCADAS MAIS DE UMA MARCAÇÃO PARA QUE O ATLETA TENHA CERTEZA QUE ESTÁ NO CAMINHO CERTO.



ORIENTAÇÃO NO PERCURSO

- PLACAS COM SETAS
- FITA ROSA DE CETIM
- WINDBANNER
- STAFFS



STAFFS

TODOS OS STAFFS SÃO
MORADORES LOCAIS, CAIÇARAS,
MUITOS COM O NÍVEL DE
INSTRUÇÃO BAIXO, ALGUNS
ANALFABETOS.

FAZEMOS QUESTÃO DE CONTRATÁ-
LOS PARA O EVENTO JÁ QUE
ESTAMOS UTILIZANDO O LOCAL
DELES PARA A PROVA

RESPEITO SEMPRE!!!!



SEGURANÇA

EM TODO O PERCURSO DA PROVA
TEREMOS ALGUM TIPO DE APOIO.
CONTRATAMOS UMA EMPRESA DE
SEGURANÇA MARÍTIMA, A SURF
RESGATE, QUE ESTARÁ
PRESTANDO TODO O SUPORTE
PARA OS ATLETAS.
ALÉM DO SURF RESGATES
TEREMOS VÁRIOS BARCOS DE
APOIO DOS CAIÇARAS LOCAIS QUE
ESTARÃO SENDO ORIENTADOS POR
NOSSOS COORDENADORES



SEGURANÇA

- EMBARCAÇÕES
- SUP
- JET SKY
- AMBULANCHA
- ENFERMEIRO NO BARCO

EM CASO DE EMERGÊNCIA DIRIJA-SE
A PRAIA, QUE SERÁ NOSSO PONTO
DE RESGATE OU AVISE ALGUM
ATLETA PARA QUE ELE POSSA
PASSAR A INFORMAÇÃO PARA A
ORGANIZAÇÃO DA PROVA
TODA A NOSSA EQUIPE ESTARÁ COM
RÁDIO



POSTOS DE HIDRATAÇÃO

- HAVERÁ POSTOS DE HIDRATAÇÃO EM PONTOS ESTRATÉGICOS DO PERCURSO. COM ÁGUA, ISOTÔNICO, GEL CARBOIDRATO, PAÇOCA, COCA COLA...
- COM TODA ESSA ESTRUTURA DOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO O ATLETA NÃO PRECISA LEVAR MAIS NADA.



POSTOS DE HIDRATAÇÃO

- O ATLETA É OBRIGADO A SE HIDRATAR E SE ALIMENTAR PARADO NO POSTO PARA QUE O DESCARTE DOS COPOS DE PAPEL SEJA FEITO DENTRO DO LIXO.
- É PROIBIDO SAIR DO POSTO DE HIDRATAÇÃO LEVANDO COPOS.



POSTOS DE HIDRATAÇÃO

POSTO 1 - PRAIA DO CRUZEIRO (PROVA LONGA)

POSTO 2- PRAIA DO BANANAL (PROVA LONGA)

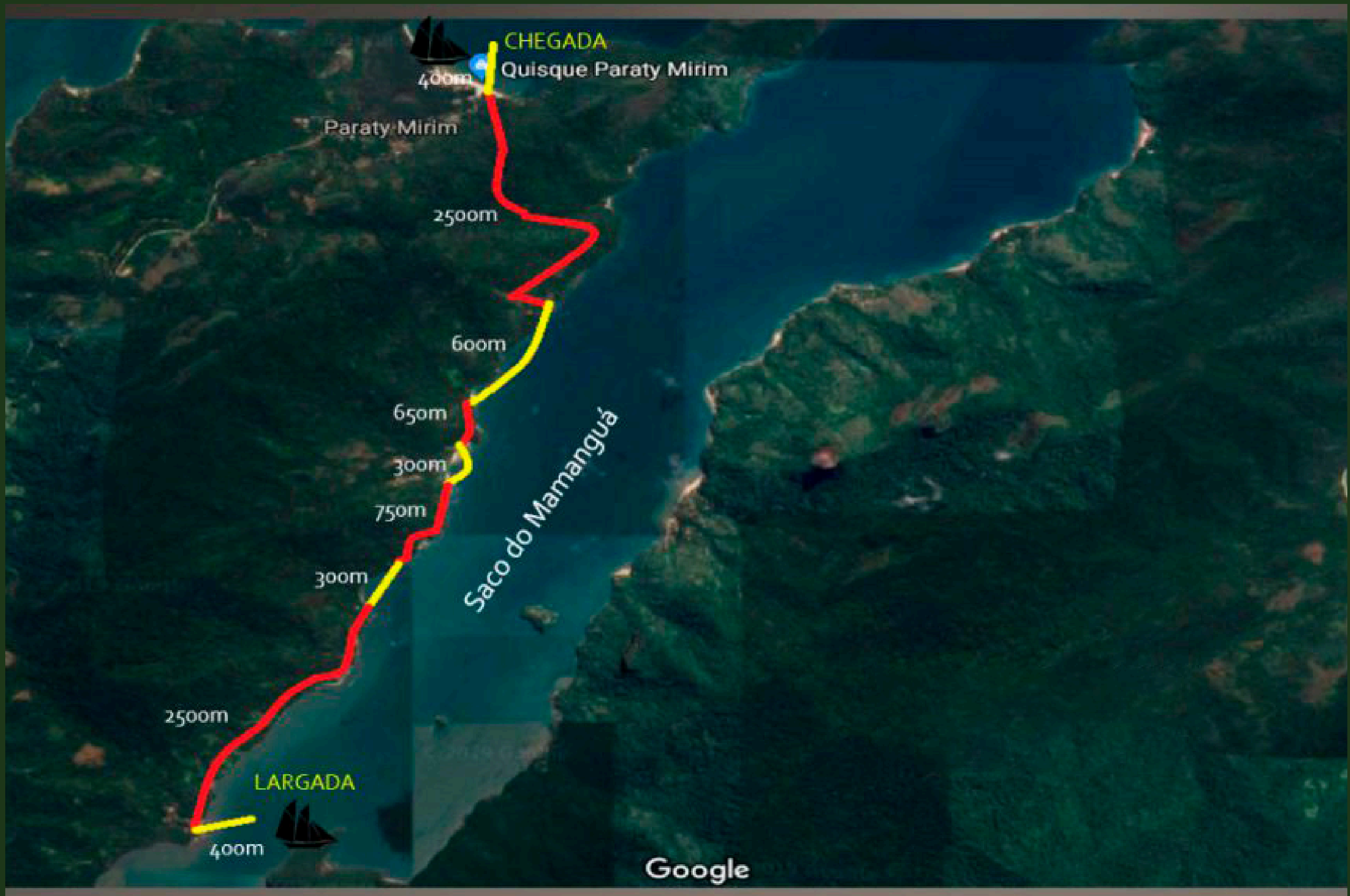
POSTO 3 - PRAIA DA BICA (MESMO DO SPRINT)

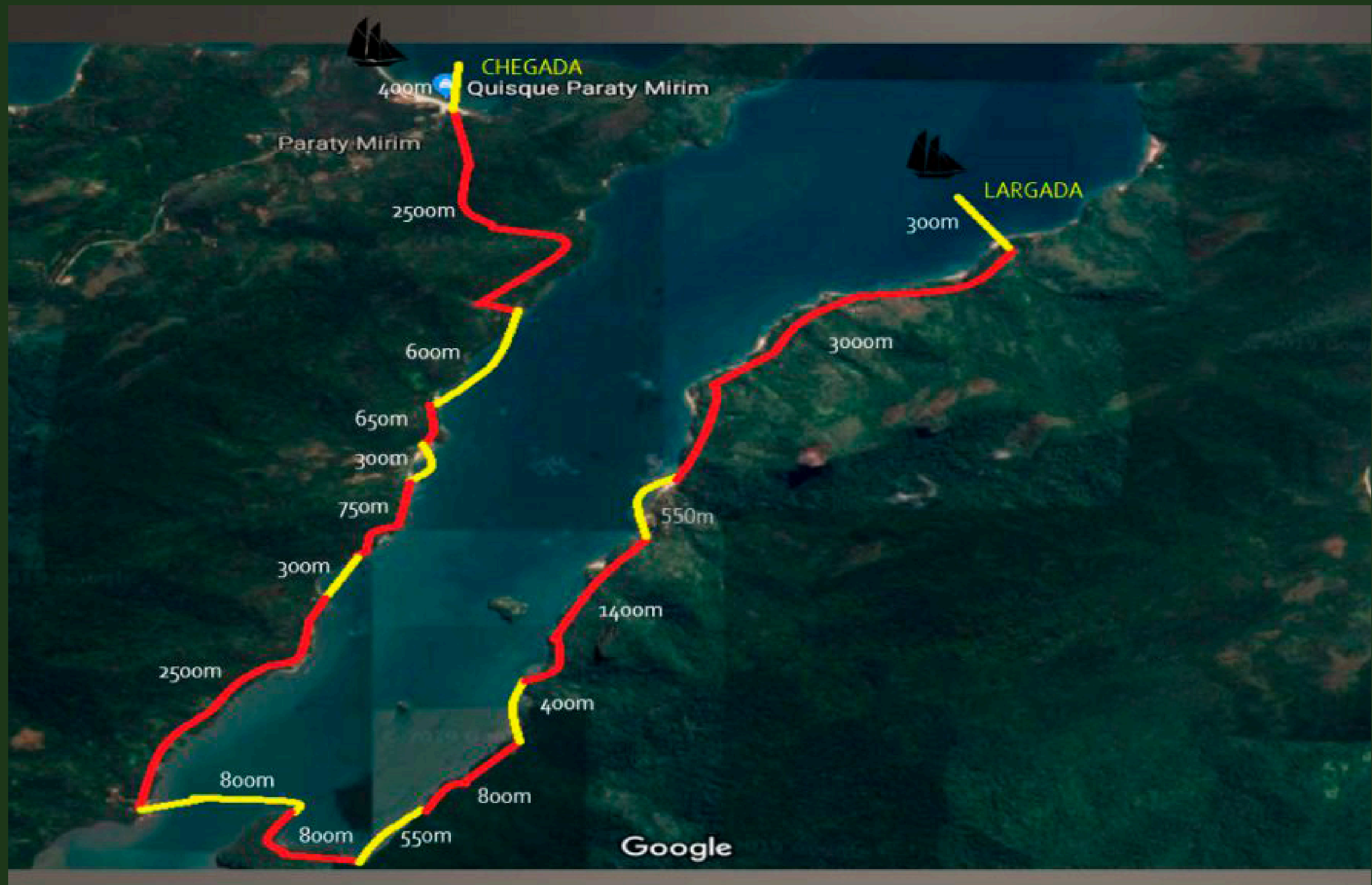
POSTO 4 - BAR DO ZIZINHO (MESMO DO SPRINT)

PERCURSO

PERCURSO SPRINT: 9KM TOTAL
7KM CORRIDA / 2KM NATAÇÃO

PERCURSO LONGO: 18KM TOTAL
14KM CORRIDA / 4KM NATAÇÃO





PROVA LONGA - TEMPO DE CORTE

PRIMEIRO CORTE: PRAIA GRANDE ECOLODGE - 3H30

SEGUNDO CORTE: BAR DO ZIZINHO - 4H00

TEMPO TOTAL DE PROVA: 5H00

O ATLETA QUE PASSAR POR ESSES PONTOS APÓS O
TEMPO DE CORTE SERÁ RETIRADO DA PROVA E
LEVADO ATÉ A ESCUNA

PONTOS DE ATENÇÃO

PROVA LONGA

1- APÓS PRIMEIRO POSTO DE HIDRATAÇÃO (PRAIA DO CRUZEIRO) VOCÊS IRÃO PASSAR POR DENTRO DA COMUNIDADE CAIÇARA, LOCAL COM MUITAS CASAS.

SÃO MUITAS BIFURCAÇÕES, EM ALGUNS TRECHOS VOCÊS IRÃO PASSAR QUASE QUE DENTRO DA CASA DAS PESSOAS.

ALGUNS PONTOS COM ROUPAS NO VARAL, OU SEJA, MUITA INFORMAÇÃO!

NESSA HORA É MUITO IMPORTANTE QUE PRESTEM BASTANTE ATENÇÃO NA MARCAÇÃO DO PERCURSO PARA NÃO SE PERDEREM.

ABAIXO ALGUMAS FOTOS DO LOCAL



PONTOS DE ATENÇÃO

PROVA LONGA

2- ENTRADA PARA A PRAIA

APÓS PASSAR POR ESSE TRECHO COM MUITAS CASAS, VOCÊS IRÃO PEGAR UMA TRILHA QUE TEM UM CAMINHO DE CONCRETO EM ALGUNS TRECHOS, UMA TRILHA MAIS ABERTA.

VOCÊS TERÃO QUE PRESTAR ATENÇÃO PORQUE VOCÊS TERÃO QUE ENTRAR A DIREITA EM ALGUM MOMENTO E A TENDÊNCIA É PASSAR DIRETO.

HAVERÁ MARCAÇÃO DE PERCURSO INDICANDO A ENTRADA
ABAIXO FOTOS DA CHEGADA NA PRAIA



PONTOS DE ATENÇÃO

PROVA LONGA

3- PULO NA PEDRA

MAIS PRO FINAL DO MAMANGUÁ, ANTES DE FAZER A TRAVESSIA DO CANAL PARA O OUTRO LADO DO FIORDE, HAVERÁ UMA TRILHA QUE LEVARÁ ATÉ A UMA PEDRA QUE VOCÊS TERÃO QUE SALTAR NA ÁGUA

CUIDADO PARA NÃO ESCORREGAR E CUIDADO AO PULAR PARA NÃO BATER EM NENHUMA PEDRA.

AO PULAR NA ÁGUA VOCÊS TERÃO QUE NADAR PARA O LADO ESQUERDO. ASSIM QUE ENTRAREM NA ÁGUA NÃO VÃO CONSEGUIR ENXERGAR O PONTO DE SAIDA DA ÁGUA, POR ISSO DEVEM NADAR PARA A ESQUERDA QUE ELE IRÁ APARECER
ABAIXO SEGUE FOTO DO LOCAL

PONTO DE ATENÇÃO







PONTOS DE ATENÇÃO

PROVA LONGA E SPRINT

EM VÁRIOS TRECHOS TERÃO ESCADAS DE MADEIRA QUE SEMPRE FICAM ESCORREGADIAS E ALGUMAS PODRES. PRESTAR ATENÇÃO AONDE PISAR

A ÚLTIMA NATAÇÃO NO MAMANGUÁ ANTES DE ATRAVESSAR PARA PARATY MIRIM, A SAÍDA SERÁ NO MEIO DE VÁRIAS PEDRAS

A SAÍDA DA ÁGUA É NUMA PRAIA BEM PEQUENA, COM PEDRAS E DIFÍCIL VISUALIZAÇÃO. HAVERÁ UM WINDBANNER E UM STAFF NO LOCAL.

CHEGADA EM PARATY MIRIM



CHEGADA NO BARCO

AO CHEGAR EM PARATY MIRIM O ATLETA DEVERÁ NADAR ATÉ O BARCO, SUBIR NO BARCO POR UMA DE SUAS ESCADAS LATERAIS E TOCAR O SINO NA PROA DELE. A CRONOMETRAGEM ESTARÁ LOCALIZADA BEM NA FRENTE DO BARCO, EM FRENTE AO SINO





PREMIAÇÃO

- SERÃO PREMIADOS COM TROFÉUS, NAS CATEGORIAS LONGO E SPRINT:

5 PRIMEIROS COLOCADOS GERAL LONGO E SPRINT (MASCULINO E FEMININO)

PRIMEIRA DUPLA PROVA LONGA (MASCULINA, FEMININA E MISTA)

E OS 3 PRIMEIROS POR FAIXA ETÁRIA:
ADULTO / MASTER / LEGENDS

A PREMIAÇÃO SERÁ FEITA DENTRO DO BARCO DURANTE O RETORNO PRA PARATY



BOA PROVA
VALORIZE CADA MOMENTO,
CURTA A NATUREZA E OS
AMIGOS, APROVEITE A VIDA!



DESAFIE-SE

ACREDITE QUE É POSSÍVEL SUPERAR QUALQUER DESAFIO, POIS OS
LIMITES SÓ EXISTEM NA SUA IMAGINAÇÃO







CONTATO

SAC 3A EVENTOS - (21)99949-1810

3AEVENTOS.KAREN@GMAIL.COM

3AEVENTOS.BRUNA@GMAIL.COM

