



REGULAMENTO

- Hero SwimRun 2023 -

O EVENTO

A Armação de Búzios será o palco oficial de um novo tipo de evento de resistência, caracterizado como uma das modalidades mais desafiadoras do mundo, o Hero SwimRun.

Em sua terceira edição no país, a prova terá 3 distâncias de SwimRun (6K, 10K e 23K), Corrida (5k) e Natação (1,5k e 3k).

LARGADAS*

SwimRun 23K: 7:00h

SwimRun 10K: 7:15h

SwimRun 6k: 7:20h

Corrida 5k: 7:50h

Natação 1,5k: 9:45h

Natação 3k: 9:50h

*Horários sujeitos a alterações em razão da quantidade de inscritos, bem como por eventuais problemas de ordem externa, tais como tráfego intenso, fechamentos de vias públicas ou problemas com segurança pública e sanitária.

Clima: A prova está sujeita a modificação de percurso, cancelamento ou adiamento em caso de extremas condições climáticas que ofereçam risco a integridade dos atletas e organizadores.

Local de largada: O local de largada será na areia no canto esquerdo da praia da Ferradura

CATEGORIAS E PARTICIPAÇÃO

- Na prova de SwimRun 6K, Corrida 5k e Natação 1,5k e 3k a participação é apenas na categoria SOLO.
- Nas provas de 10K e 23K serão admitidos SOLOS ou DUPLAS.
 - As DUPLAS podem ser: Masculina / Feminina / Mista. Essa categoria representa o espírito de companheirismo do início ao fim. Isso significa que os atletas deverão largar e cruzar a linha de chegada juntos.



- Serão permitidos atletas entre 15 e 80 anos, respeitando a idade no final no dia 31 de dezembro do ano vigente. Entretanto, o atleta que não completar 18 anos até o dia do evento, deverá apresentar o termo de responsabilidade devidamente preenchido pelos seus responsáveis.
- Atletas menores de idade (menor que 18 anos) poderão competir no SwimRun 6k somente. Caso haja alguma reivindicação por uma distância maior, o mesmo deverá entrar em contato com a organização e solicitar com provas de rendimento em eventos.
- Poderão participar menores de idade à partir de 15 anos, com o documento de autorização, fornecido pela organização, devidamente preenchido e assinado pelo responsável.
- Atletas com 60 anos ou mais e PCD terão desconto de 50% nas inscrições.
- A Comissão Organizadora poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.
-

DISTÂNCIAS & PERCURSOS

Todas as distâncias respeitam as características geográficas e condições climáticas da região. Essas distâncias são aproximadas e a organização tem o direito de alterá-las por questões de segurança. São elas:

SwimRun 6K: SOLO – podendo variar de 5K a 7K

SwimRun 10K : SOLO e DUPLAS – podendo variar de 9K a 11K

SwimRun 23K : SOLO e DUPLAS – podendo variar de 22K a 24K

Corrida 5k – podendo variar de 5 a 7k

Natação 1,5k e 3k – podendo variar de 1 a 4k (abrangendo as duas distâncias)

SWIMRUN 6K

- Natação: 2 trechos com total de 1.200m. Isso representa 20% e uma média de 600m.
- Corrida: 3 trechos com total de 4.800m. Isso representa 80% e uma média de 1.600m.

PERCURSO: Praia da Ferradura > Lagoinha (paralelepípedo) > Praia da Ferradura > Trilha do Albatroz > Praia da Ferradura.

SWIMRUN 10K



- Natação: 4 trechos com total de 2.000m. Isso representa 20% e uma média de 500m.
- Corrida: 4 trechos com total de 8.000m. Isso representa 80% e uma média de 2.000m.

PERCURSO: Praia da Ferradura > Lagoinha (paralelepípedo) > Praia da Ferradura > Trilha do Albatroz > Praia dos Amores > Ferradurinha > Caminho da Ferradurinha > Praia de Geribá > Caminho da Ferradurinha > Praia da Ferradurinha > Praia dos Amores > Trilha do Albatroz > Praia da Ferradura.

SWIMRUN 23K

- Natação: 8 trechos com total de 4.600m. Isso representa 20% e uma média de 575m.
- Corrida: 8 trechos com total de 18.400m. Isso representa 80% e uma média de 2.300m.

PERCURSO: Praia da Ferradura > Trilha do Albatroz > Praia dos Amores > Praia da Ferradurinha > Caminho da Ferradurinha > Praia de Geribá > Praia de Manguinhos > Praia da Tartaruga > Praia dos Amores > Praia do Canto > Praia da Armação > Praia dos Ossos > Praia da Azeda > Praia de João Fernandes > Praia Brava > Praia do Forno > Praia da Ferradura

CORRIDA 5K

- Terrenos: Areia, paralelepípedo e asfalto
- Percorso de ida e volta sinalizado e com presença de staffs
- Subidas e descidas na parte inicial do percurso, finalizando com trecho plano de areia.
- 1 posto de hidratação no percurso
- Hidratação / alimentação pré-prova e pós-prova

NATAÇÃO 1,5K e 3K

- Percorso 1,5k : 1 sentido horário com contorno obrigatório com ombro direito em 2 bóias e demais como orientação.
- Percorso de 3k : 2 voltas sentido horário com contorno obrigatório com ombro direito por 5x em 2 bóias. (1ª volta = 3 contornos + 2ª volta 2 contornos + chegada)
- O retorno dos 3k deverá ser fora d'água contornando na areia e regressando ao mar. (Esse retorno poderá ser feito no mar caso a organização entenda ser necessário).
- Percorso de ida e volta sinalizado
- Percorso com segurança de bombeiros de barco, jet ski e SUPs
- Hidratação / alimentação pré-prova e pós-prova



POSTOS DE ENERGIA & HIDRATAÇÃO

Ao longo dos percursos de SwimRun e Corrida, a organização fornecerá postos de hidratação/apoio aos atletas, conforme divulgado nos mapas presentes no site oficial.

- Os postos de HIDRATAÇÃO serão abastecidos com água;
- Os postos de ENERGIA serão abastecidos com isotônico, frutas, e possivelmente outras opções;
- Os postos terão copos descartáveis que deverão ser depositados no mesmo local, sob penalização caso sejam descartados dentro das trilhas, praias e mar;
- Todos os atletas deverão competir com um **chip fornecido pela organização no dia anterior da prova**. Esse artefato será a sua comprovação de participação e posição durante e final no evento. Ao longo do percurso, teremos outros pontos de marcação e checagem.

SWIMRUN 6K

*O mesmo posto servirá os atletas tanto na ida quanto na volta.

- Posto 1*: Praia da Ferradura (água)
- Posto 2*: Rua Miriam Gomes (em frente a Pousada Unicórnio) - Praia da Ferradura (Energia)

SWIMRUN 10K

*O mesmo posto servirá os atletas tanto na ida quanto na volta.

- Posto 1* : Praia da Ferradura, Canto esquerdo (Água)
- Posto 2* : Ferradura (Direita) em frente a Pousada Unicórnio – Ferradura (Energia)
- Posto 3 : Caminho da Ferradurinha (Água)

SWIMRUN 23K

Todos os postos estão a uma distância entre eles de 2.500m.

- Posto 1: Ferradura (Direita) em frente a Pousada Unicórnio (Energia)
- Posto 2: Caminho da Ferradurinha (Água)
- Posto 3: Praia de Manguinhos (Energia)
- Posto 4: Praia da Tartaruga (Água)
- Posto 5: Praia do Canto (Energia)



- Posto 6: Praia dos Ossos (Água)
 - Posto 7: Rua João Fernandes (Energia)
 - Posto 8: Rua Alfredo Silva (Trifurcação) (Água)
 - Posto 9: Praia do Forno (Água)
 - Posto 10: Chegada
-
- Os lotes, valores e datas de inscrição estarão disponíveis no site de inscrição definido pela organização. O site www.heroswimrun.com.br também estará disponível.
 - Após a efetivação da inscrição, o participante tem até 7 dias para reembolso de 100%. Após esse período, reembolso de 50% ou revertida para outras provas, ao menos que o participante informe a organização com 30 dias de antecedência. Em até 30 dias antes do evento não haverá devolução de dinheiro.
 - Os atletas poderão efetuar o pagamento via Pix ou em até 2x no cartão de crédito.
 - Será proibida a troca de atleta da dupla de sexos diferentes na efetuada inscrição.
 - Ao efetuar a inscrição sendo via boleto ou cartão de crédito através do site oficial da prova, o atleta se responsabiliza pela sua participação e aceita todos os termos relativos ao evento e suas condições. O mesmo deverá preencher o termo de responsabilidade disponibilizado pela organização no site.
 - A organização tem o direito de cancelar, suspender ou excluir qualquer atleta que não respeite as regras do evento, ou mesmo alterar qualquer data de vencimento de inscrições, alterando-as de acordo com as necessidades do evento.
 - O atleta somente será considerado inscrito quando efetuar o pagamento de sua inscrição e receber seu comprovante.

ENTREGA DE KIT & BRIEFING

- O local para retirada do kit será informado pela organização previamente.
- O briefing será online e estará para todos participantes, via email.
- O dia e horário de retirada do kit será 14/04/2023 das 15h as 21h. Caso haja algum local adicional, informaremos com antecedência.
- Caso o local sofra alteração, a mudança será anunciada no site oficial do evento.

O kit dos atletas são individuais e deverão conter:

- Touca de natação (uso obrigatório);
- Colete de competição (uso obrigatório);
- Chip individual (uso obrigatório);



- Brindes e material promocional (se aplicável).
- Para retirar o kit o atleta deverá apresentar:
- Documento de identificação;
 - Comprovante de pagamento da inscrição;
 - Termo de compromisso;
 - Termo assinado pelo técnico/treinador;
 - Autorização para menores (caso seja menor de idade).
- Para retirar o kit de terceiros, o requerente deverá apresentar:
- Documento de identificação;
 - Solicitação de retirada de terceiros assinado pelo solicitante;
 - Termo de compromisso;
 - Termo assinado pelo técnico/treinador.
- Todos os atletas deverão competir com um **chip fornecido pela organização no dia anterior da prova**. Esse artefato será a sua comprovação de participação e posição durante e final no evento. Ao longo do percurso, teremos outros pontos de marcação e checagem.
- O participante que desistir do evento e não retirar o seu kit no período determinado, não terá direito a reclamação e nem mesmo solicitar retirada pós-evento.
- Será permitida a retirada do kit da dupla por um atleta da mesma. Não é necessário que ambos estejam na retirada.
- A Comissão Organizadora poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.

EQUIPAMENTOS

- Todos os atletas deverão competir com o seu próprio equipamento.
- Caso algum atleta cruze a linha de chegada sem o material obrigatório (descrito na relação de itens a seguir) ou incompleto, independente da categoria (solo ou dupla) será **desclassificada(o)**.
- A organização se coloca no direito de alugar equipamentos caso seja conveniente,
- restando somente a ela essa possibilidade e não a terceiros.

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS POR ATLETA



SWIMRUN

- Colete ou camisa de competição;
- Palmar;
- Tênis (preferencialmente tênis de trilha);
- Touca de natação;
- Pool buoy (flutuador de natação que se coloca entre as pernas);
- Apito.

O chip também é um item obrigatório e é fornecido no kit do atleta.

Caso o atleta perca uma unidade do tênis que estiver calçando, ele estará desclassificado.

Caso o atleta perca o pullbuoy estará proibido de regressar ao mar e estará desclassificado. Assim como na perda de tenis, não podendo seguir na competição.

CORRIDA

- Número de peito
- Chip fornecido pela organização no kit do atleta

NATAÇÃO

- Touca oficial do evento
- Chip fornecido pela organização no kit do atleta
- Caso a água esteja com temperatura abaixo de 17 graus, a roupa de borracha é **obrigatória**.

Acima dessa temperatura, torna-se opcional

EQUIPAMENTOS OPCIONAIS

- Caneleira flutuadora para utilizar o atleta deverá trazer consigo uma meia de compressão;
- Luvas de neoprene;
- Bermuda de neoprene;
- Corda extensora (em caso de DUPLA);
- Mochila com hidratação;
- Flutuador de mergulho (bóia de natação);
- Pé de pato com limite de 15cm medidos do dedão do pé até a ponta do mesmo;
- Boné;
- Sacochila;
- Bóia flutuadora

*Todos os equipamentos que o atleta optar deverão ser carregados pelo mesmo desde a largada, durante o percurso e ao cruzar a linha de chegada.

EQUIPAMENTOS FORNECIDOS NO KIT DOS ATLETAS PELA ORGANIZAÇÃO



- Colete de competição que deverá ser usada ao longo de toda prova.
- Chip de cronometragem:
 - A devolução do chip deverá ser realizada após cruzar a linha de chegada
 - Haverá uma taxa de cobrança de R\$ 80,00 por perda de chip.
 - O chip é de inteira responsabilidade do atleta.
- Toucas de natação com as cores respectivas de cada modalidade e distância
- Número de peito para corrida

CHECK IN DE EQUIPAMENTOS

Antes de entrar na área de largada haverá a conferência do material individual obrigatório, no caso do SwimRun.

Para natação, a organização fará o check da cor da touca correspondente e para corrida o número de peito.

EQUIPAMENTOS NÃO PERMITIDOS

- Flutuador maior que 100 cm x 60 cm.
- Toucas de natação que não sejam fornecidas pela organização.
- Roupas de borracha com tinta não natural de fábrica podendo causar dano ambiental.
- Caso identificado algo uso acima, o atleta (solo) ou dupla serão **desclassificados**.

PREMIAÇÃO

- Serão premiados com medalha de finisher todos os atletas que completarem a prova.
- Classificação Geral : Troféu para os 3 primeiros de cada modalidade, independente se for solo ou dupla.
- Classificação Categoria : Medalhas de ouro, prata e bronze para os 3 primeiros de cada categoria.
- Teremos premiação por categoria : 15 a 29 anos / 30 a 39 anos / 40 a 49 anos / 50 a 59 anos / 60 a 70 anos / 70+ em todas as modalidades.
- Não haverá envio de premiação pelo correio, o atleta deverá retirar no momento do evento, horário designado no cronograma ou retirar no escritório do organizador no Rio de Janeiro (capital).



- A organização será colocada no direito de ofertar brindes aos atletas no pódio, e bem como, sortear aos demais participantes.

SEGURANÇA

- A segurança do evento será realizada por ambulância e equipe médica, assim como presença de pranchas, barcos e caiaques / SUP em todo percurso de natação para resgate.
- Através do princípio da camaradagem e auxílio ao próximo, recomendamos atletas a avisarem o staff ou organização à respeito de algum atleta machucado, lesionado ou passando por dificuldades durante o percurso da prova, e sobretudo, nos locais de difícil acesso.

Todas as duplas deverão competir próximos e no máximo a 10m de distância no mar e 30m na corrida.

A organização deverá ter ciência dos riscos de percurso e tomar as providências para minimizá-los.

- A organização fornecerá água e outros líquidos que lhe julgue adequados.
- A organização deverá ter elaborado um plano de emergência e resgate para possíveis acidentes.
- O Coordenador de prova ou Diretor tem o direito de impedir alguma dupla de seguir adiante caso considerem estar em falta de condições físicas e podendo causar riscos à saúde, a prova e informar aos atletas estarem correndo um risco desnecessário.

SEGURO DE PROVA

- O HERO SWIMRUN terá cobertura de seguro contra acidentes para todos os inscritos no evento:
 - Cobertura por morte acidental.
 - Cobertura por invalidez permanentes causadas por acidentes.
 - Despesas médicas hospitalares e assistência médica.

RESPONSABILIDADE DOS ATLETAS

- Todos participantes devem saber as regras.

- Todos participantes devem respeitar a organização, atletas, espectadores, staff, coordenadores e comunidade local.



- Não será permitida a utilização de equipamentos proibidos ou fora da regra.
- Em caso de emergência, os participantes serão obrigados a participar ou cooperar.

ANTES DA PROVA

- Será permitido realizar o reconhecimento do percurso antes do evento respeitando os moradores locais.
- Todo reconhecimento de percurso é de inteira responsabilidade do atleta, ao menos que seja informado e agendado previamente pela organização.
- Todo participante que quiser reconhecer o percurso deverá estar em respeito com a natureza, não deixando lixo que agrida o meio ambiente.
- Todo participante deverá apresentar na retirada do kit todos os documentos solicitados pela organização.

DURANTE A PROVA

- Os atletas deverão estar cientes das regras e ajudar outros competidores em caso de lesões, ferimentos ou mesmo avisando a organização.
- Uma dupla ou time que abandonar a prova, deverá avisar imediatamente a organização de prova via staff ou coordenadores.
- A organização fará o controle do fluxo dos atletas cobrindo trechos quando houver acesso, resguardando assim a segurança de todos presentes na competição.
- Não será permitido despejar lixo no percurso. Caso seja identificado o fato, o atleta terá o seu número anotado e informado para organização na base e estará **DESCLASSIFICADO. Caso um integrante da dupla cometa esse equívoco, a dupla será desclassificada.**
- Não será permitido o uso da corda de extensão nas largadas dos primeiros trechos de corrida em 6k, 10k e 23k, com objetivo de evitar acidentes.

REGRAS

- O júri de prova será composto pelo Diretor de prova + 2 membros da organização.
- O júri de prova tem como responsabilidade:
 - Reforçar as regras
 - Analisar um protesto
 - Decidir sobre desclassificações
 - Alterar o percurso por medidas de segurança
- O júri de prova tem o direito de utilizar o “bom senso” em determinadas decisões.



- A decisão do júri será comunicada o mais rápido possível
- A decisão do júri é final

PROTESTOS

- Um protesto deverá ser emitido por escrito através do formulário fornecido pela organização por no máximo 1h após o atleta cruzar a linha de chegada.
- Um protesto deve incluir:
 - Hora, local, motivo, assinaturas dos atletas e se possível testemunha ou vídeos.
- Um protesto que não apresentar os critérios acima, será ignorado.
- Não será cobrada nenhuma taxa de protesto.

DESCCLASSIFICAÇÃO

- Qualquer forma que infrinja as regras da prova
- Agressão verbal ou física contra um membro da organização
- Agressão física contra outro atleta em prova.
- Perda de tênis ou pullbuoy (SwimRun)

AJUDA EXTERNA

- Não será permitida ajuda externa em nenhum momento da prova.
- Caso algum atleta seja flagrado em veículos motorizados com objetivo de ludibriar a organização ou ‘cortar caminho’, será **automaticamente desclassificado**.
- Todos atletas são responsáveis pelas suas performances durante a prova.

RESPEITO & ÉTICA

- Respeitar os limites de fluxo de carros da região, assim como motos e ônibus. Por se tratar de uma área urbana com casas, é possível um eventual cruzamento com carros e motos, mesmo que de baixíssima probabilidade.
- Ser consciente com o local de performance utilizando as zonas de descarte como áreas de descarte de lixo, copos plásticos, géis, embalagens, entre outros.
- Atleta competir com o número de outra pessoa, sendo passível de desclassificação.
- Atletas competindo sem número e nem chip no meio dos inscritos podendo causar acidentes e transtornos ao evento. **Recomendamos a todos que NÃO promovam esse tipo de ação pela**



ética, mas sobretudo segurança.

- Atletas ou equipes que ofereçam ajuda externa sendo passíveis de desclassificação.
- Estar ciente quanto a ultrapassagens de atletas em trechos mais apertados do percurso como "single-tracks" ou estradas mais fechadas. Sempre o ultrapassado, estando em ritmo muito diferentes, deverá conceder o espaço.
- Está permitida a assistência entre corredores que estejam participando e inscritos no evento, contanto que não tenha presença de qualquer equipamento externo que auxilie sua performance como bicicletas, carros, motos, cordas, elásticos, entre outros.
- Informar sempre a organização quanto a acidentes ocorridos no percurso e estar ciente para auxiliar atletas nessas condições. A vida do próximo é mais importante do que qualquer resultado individual.

SUSPENSÃO & CANCELAMENTOS

- A competição poderá ser prorrogada, cancelada ou suspensa pela organização do evento se esta entender que a integridade física dos atletas estará em risco (havendo início de prova ou não).
- A organização se dá ao direito de cancelar ou suspender o evento (tendo iniciado ou não) por motivos de força externa como vandalismo, violência ou força maior. Sendo suspensa, essa será considerada realizada, sem agendamento de nova etapa.
- No evento de adiamento, a organização se responsabilizará pela informação aos atletas através do site oficial do evento.
- No evento de cancelamento, sem aviso prévio, os inscritos poderão solicitar reembolso.
- Os atletas tomam ciência da possibilidade de cancelamentos, suspensões ou adiamentos do evento no ato da inscrição (iniciada ou não), por motivos de força maior ou segurança pública, isentando a organização de qualquer responsabilidade.

DIREITO DE IMAGEM / VISIBILIDADE

- Todos atletas poderão exibir seus patrocinadores/parceiros em qualquer parte do corpo.
- A camisa de competição tem seu uso obrigatório, independente da exposição de alguma marca.
- Os participantes, no termo de compromisso, asseguram permitir o direito de exposição e imagem em fotos e vídeos promovidos pela organização durante o evento.



- Participantes permitirão direito de imagem também para internet, redes sociais, televisão, material impresso, filmes ou qualquer outro veículo da mesma relevância.
- O evento HERO SWIMRUN tem seus direitos reservados
- Qualquer comercial ou imagem de uso não autoral poderão sofrer sanções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS AOS PARTICIPANTES

- Recomendamos que todos os participantes se considerem aptos fisicamente para realizar o Hero SwimRun, cabendo aos mesmos serem responsáveis pelas suas atuais condições físicas.
- Estar com documentos assinados por um profissional autorizando a participação do atleta no Hero SwimRun.
- Sabendo do local de prova em área urbana com forte presença da natureza, é de responsabilidade de cada participante respeitar a vida selvagem do local, não interferindo agressivamente com o meio.
- Torna-se responsabilidade de cada participante entender que o percurso escolhido é repleto de subidas, descidas, trilhas, single-tracks, grama, terra batida, pasto, areia, asfalto, pedras e mar. Eximindo a organização de possíveis reclamações quanto ao tipo de terreno estipulado.
- Será disponibilizado apoio médico com ambulâncias, socorristas, médicos e enfermeiros. Em caso de acidentes, o pronto atendimento será realizado. Se necessário encaminhamento para hospitais, a equipe médica do evento realizará. O atleta deverá estar ciente e assumir quaisquer gastos referentes a emergências médicas, salvos os cobertos pelo seguro do evento.
- Caso aconteça uma redução das distâncias de prova por questões de segurança, os atletas serão informados momentos antes da largada.
- A organização estipula uma quantidade específica de vagas por modalidade que poderá ser alterada ou ajustada de acordo com o seu entendimento e demanda de prova.
- A organização não se responsabilizará por pertences extraviados na área do evento.
- A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes sofridos por crianças durante a competição. Poderá ser disponibilizada assistência médica no local do evento, entretanto não será prioridade remoção por ambulância no decorrer do evento, estando essa à disposição dos atletas. Nesse caso, a remoção se faz por intermédio dos responsáveis da criança.
- A organização se coloca no direito de modificar ou ajustar o regulamento se for entendido necessário.
- Assumir responsabilidade pelos dados fornecidos na inscrição e aceitar totalmente o regulamento.
- Eximir os organizadores e proprietários de terra, qualquer responsabilidade por acidentes



ou perda de materiais/equipamentos em seus terrenos durante a prova.

- Eximir a organização de qualquer acidente ou avaria causada em veículos por terceiros, durante o evento.
- Isentar os organizadores de quaisquer responsabilidades sobre as consequências do descumprimento de qualquer item desse regulamento.
- Em virtude de qualquer imprevisto que ocorra durante o evento, caberá ao Diretor de prova e sua comissão de arbitragem tomar decisões não cabendo recurso dos participantes após a decisão.

OBRIGADO E NOS VEMOS EM BÚZIOS!

