



**SWIM GP**  
**TRAVESSIA**  
**LISBOA-CASCAIS**

**20KM**

23 SET 2023

**WE CONQUER THE SEA**

# BOAS VINDAS

## MENSAGEM

Bem vindos à 11ª edição do Swim Challenge Cascais!

Em 1906 realizou-se a primeira competição Lisboa – Cascais com três nadadores. Ganhou Arthur Rumsey, recebido pelo Rei D. Carlos em apoteose.

Mais tarde outros se aventuravam nestas grandes Travessias desde Lisboa e no Rio Tejo, como Baptista Pereira, Primo Ferreira, José Freitas e outros que marcaram aqueles tempos.

A primeira Travessia Lisboa-Cascais que organizamos sob a nova marca Swim Grand Prix, terá início em Belém com o Padrão dos Descobrimentos a emoldurar o cenário e ainda a Travessia Oeiras - Cascais, uma maratona de distância olímpica, uma epopeia digna de feitos inspiradores e inesquecíveis.



Jorge Paulo Pereira  
**Fundador SWIM GRAND PRIX**

Está preparado um verdadeiro Festival de natação, com provas acessíveis a todos e a mais internacional de sempre com 32 nacionalidades.

Orgulhamo-nos também pela apresentação do hino do evento, um Hino às Águas Abertas que criámos em homenagem a todos os que enfrentam a natureza.

O compositor é Jorge Salgueiro e a montagem e arranjos instrumentais de Marta Pereira. Será cantado ao vivo antes das partidas e em vários momentos do evento em Cascais, que espero sejam marcantes para todos.

Este ano é também histórico por integrarmos a elite das Ultramarathon Swim Series da WOWSA. Juntamo-nos assim às três mais importantes provas de ultra resistência do mundo – Trans Tahoe; Traversée du Lac St. Jean e Maratona del Golfo Capri -Napoli e em 2024, acolheremos a última e decisiva prova do circuito, anfitriões na consagração dos campeões.

Um agradecimento especial a toda a equipa do evento, que trabalhou um ano inteiro na sua preparação com verdadeira paixão e todas as entidades oficiais e parceiros, sem vós não seria possível organizar este Festival.

Caros nadadores, este momento é vosso. Desfrutem de cada braçada no mar que dominam pela glória de chegar ao fim, memórias que perdurarão para sempre.

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

# EVENTO

## HORÁRIO

### SEXTA FEIRA, 22 SETEMBRO

**10:00 - 20:00**

Acreditação no Secretariado

Cascais, Praia dos Pescadores

Merchandising & EXPO

Cascais, Praia dos Pescadores

**16:00**

Briefing

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

### SÁBADO, 23 SETEMBRO

**08:00 - 09:30**

Acreditação no Secretariado

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

**10:00**

Chamada Atletas

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

**10:05**

Cerimónia de Abertura

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

**10:15**

Partida Homens

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

**10:18**

Partida Mulheres

Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

**15:00**

Cerimónia de Prémios

Cascais, Praia dos Pescadores

### DOMINGO, 24 SETEMBRO

**10:00 - 20:00**

Merchandising & EXPO

Cascais, Praia dos Pescadores

**14:30**

Cerimónia de Prémios Equipas

20km - 10km - 5km

Cascais, Praia dos Pescadores



# OS ANFITRIÕES

## TRAVESSIA LISBOA -CASCAIS

A Travessia Lisboa - Cascais é a primeira Ultramaratona 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.



Lisboa é a capital de Portugal, de onde partiram as caravelas para os Descobrimentos. A deslumbrante história de séculos é visível a cada passo. Uma das cidades mais procuradas do mundo, o lugar ideal para umas férias em família.



A Travessia tem início na doca de Belém, a cerca de 30 minutos de carro de Cascais.

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

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

# A PROVA

## TRAVESSIA LISBOA-CASCAIS

A Travessia Lisboa - Cascais é parte das [Ultramarathon Swim Series](#)



### DETALHES DA PROVA

A partida será dada na Doca de Belém no rio Tejo, onde os nadadores seguirão a maré vazante dentro do rio durante os primeiros 9 km e depois cerca de 11 km no oceano

Esta é uma prova ponto-a-ponto com regras da World Aquatics e supervisionada por árbitros. Haverá bóias a cada 500 metros e 5 postos de abastecimento para apoiar os caiaques que acompanham os nadadores.

Temos uma zona de recuperação com produtos do nosso patrocinador oficial LIDL.

A distância da travessia é de aproximadamente 20km

A linha de chegada situa-se na Praia dos Pescadores em Cascais, paralela à costa.

A velocidade da corrente no rio é normalmente superior a 1,5 m/s (5,4 km/h), podendo atingir 2,5 (9 km/h).

# PRÉ - PROVA

BRIEFING

**SEXTA FEIRA  
22 DE SETEMBRO**

16:00

*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.

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

# PRÉ - PROVA

## CHECK-IN

Todo os atletas têm de se acreditar no Secretariado de Prova

**SEXTA**  
**22 SETEMBRO**

10:00 às 20:00

*Baía Cascais*

**SÁBADO**  
**23 SETEMBRO**

08:00 às 09:30

*Lisboa, Padrão dos Descobrimentos*

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*

### **Autocolantes para o saco**

*Para a mochila ou saco que deixar no bengaleiro antes da prova e que recolherá em Cascais depois da prova.*

### **Saco do Kayak**

*Ponha aqui a nutrição de prova*

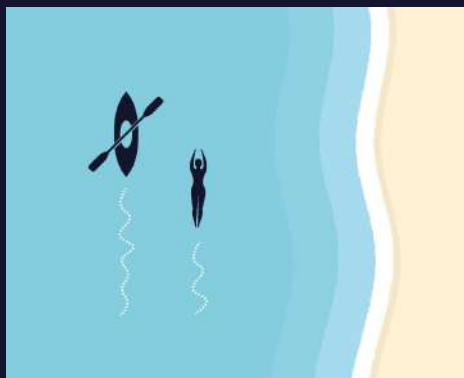
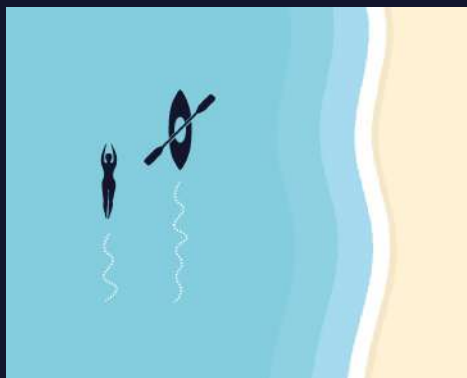


**Para alguma questão ou alteração da inscrição consulte por favor o HELP DESK no Secretariado**

# PRE -PROVA

## KAYAKER

### Posição Kayaker



O Kayak deve circular do lado esquerdo do nadador. Para circular pela direita, deve fazê-lo apenas em situações excepcionais, ou para se deslocar às áreas de abastecimento.

### Chamada Kayaker

**Todos os canoístas devem estar na partida às 08:00.**

Neste momento os canoístas devem dirigir-se à entrada da doca de Belém (porta 1), para que os kayaks sejam numerados, verificados e levados para a água.

No caso dos nadadores que contrataram canoístas e kayaks à organização, será também aqui que se encontrarão com os seus canoístas respetivos antes da prova.



# PRE -PROVA

## KAYAKER

### Varas de abastecimento

A organização disponibiliza varas de abastecimento, cedidas ao remadores contratados pelo nadador. As varas são entregues no sábado de manhã no secretariado em Belém.

Para os nadadores que têm canoístas próprios, e que não tenham vara de abastecimento, as mesmas estarão à venda na tenda de merchandise a partir de sexta-feira (limitadas a stock existente).

As varas têm 4 metros e 2 copos na ponta para abastecer o nadador.



# REGRAS

## KAYAKER

A sua prova é um trabalho de equipa com o canoísta. Aqui algumas regras e lembretes que devem ambos ter em mente (não dispensa a leitura dos regulamentos):

- Os canoístas são responsáveis pela segurança e alimentação do seu nadador.
- Obrigatório levar um telemóvel carregado e uma powerbank, assim como uma capa à prova de água para o proteger.
- É responsável por orientar o nadador na trajetória correcta, mantendo o ritmo do nadador. No entanto, nunca deve colocar-se à frente do nadador. Se o fizer, será considerado "drafting" e levará a uma desclassificação.
- Nunca estar a mais de 30 metros de distância do nadador.
- O nadador pode aproximar-se do Kayak para se alimentar, mas só pode tocar na vara de alimentação, não no Kayak. Caso contrário, será considerado desclassificado.
- Preservar as nossas águas. Qualquer lixo atirado para fora do Kayak implica uma desclassificação.
- O canoísta e o nadador têm de chegar a acordo sobre os sinais que irão utilizar para facilitar a sua comunicação.

# REGRAS

## KAYAKER

- O canoísta desempenhará as tarefas de abastecimento, orientação e assistência ao nadador de acordo com as regras estabelecidas
- O canoísta é responsável pela direção do Kayak e pela trajetória do nadador
- O canoísta deve remar à velocidade adequada para acompanhar o nadador, ajustando o seu ritmo
- O canoísta deve certificar-se de que o nadador está a cerca de 3 metros do lado da respiração
- Se o canoísta detetar quaisquer sinais no nadador, tais como fadiga extrema, desidratação, hipotermia, insolação, tonturas ou vômitos, deve ser iniciado o protocolo de emergência do nadador
- Se o canoísta tiver de parar, recuar ou avançar por qualquer motivo, como ir a um posto de socorro, deve avisar o seu nadador, a organização por telefone, ou outro canoísta de um nadador próximo. Nesse caso outro barco da organização deve vigiar o seu nadador
- Em caso de emergência, seguir o protocolo definido pela organização e que se encontra no website da prova

# 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**

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





# 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 Lisboa 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 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  
*Trazer um par extra para deixar no Kayak*
- Fato isotérmico  
*OPCIONAL para águas com temperaturas entre 18°C e 21°C  
OBRIGATÓRIO para águas com temperaturas inferiores a 18°C*
- Fato de banho / Fato de natação
- Vaselina
- Toalha de banho
- Saco para objectos pessoais *(com o número do autocolante)*
- Kayak e autocolante do Kayak  
*(caso traga o seu próprio companheiro de Kayak)*
- Vara de abastecimento para o Kayak  
*seu, se tem um canoísta próprio  
fornecido pela organização, se está a alugar kayak com canoísta*
- Nutrição nadador e canoísta  
*(há tenda com produtos na partida)*
- Canoísta *(ver regulamento do canoísta com o equipamento obrigatório)*
  - capa estanque para telemóvel
  - Boné
  - óculos de sol
  - telemóvel carregado e power bank
  - saco de lixo

# DIA DE PROVA

## MANHÃ

### HORÁRIO

HORA	EVENTO	LOCAL
08:00 - 09:30	Check-in no Race Office	Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

Não há necessidade para stress no dia de prova. Venha logo na Sexta-feira ao Secretariado em Cascais e recolha o seu kit no local.

HORA	EVENTO	LOCAL
08:00 - 09:30	Bengaleiro	Lisboa, Padrão dos Descobrimentos
08:00	Chamada dos canoístas	Lisboa, Padrão dos Descobrimentos
09:45	Chamada dos nadadores	Lisboa Padrão dos Descobrimentos
10:05	Cerimónia de Abertura	Lisboa, Padrão dos Descobrimentos
10:15	Partida dos Homens	Lisboa, Padrão dos Descobrimentos
10:18	Partida das Senhoras	Lisboa, Padrão dos Descobrimentos

# DIA DE PROVA

## MANHÃ

### TRANSPORTE

Estará disponível um autocarro na manhã da prova para trazer os nadadores de Cascais para o local de partida da prova.

Por favor, note que só há 1 horário disponível.

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

### PÓS-PROVA

O shuttle estará disponível também após a prova partindo do recinto da prova em Cascais rumo a Lisboa (Padrão dos Descobrimentos).

O número de lugares é limitado e os nadadores terão prioridade sobre os acompanhantes.

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



# DIA DE PROVA

## MANHÃ

### BENGALEIRO

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

Atenção! Apenas 1 saco por nadador.  
Se tiver mais de 1 saco una-os com o autocolante que recebeu no check-in.



### TIMING CHIPS

Antes da partida certifique-se que tem o seu chip  
(Apenas 1 chip).

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)

# DIA DE PROVA

## CERIMÓNIA DE ABERTURA

A Travessia Lisboa Cascais 20km começará com uma cerimónia de abertura, à altura deste acontecimento.

Os nadadores serão chamados para entrar no Padrão dos Descobrimentos, o grande monumento que emoldura o Tejo e nos recorda heróis da história de Portugal.

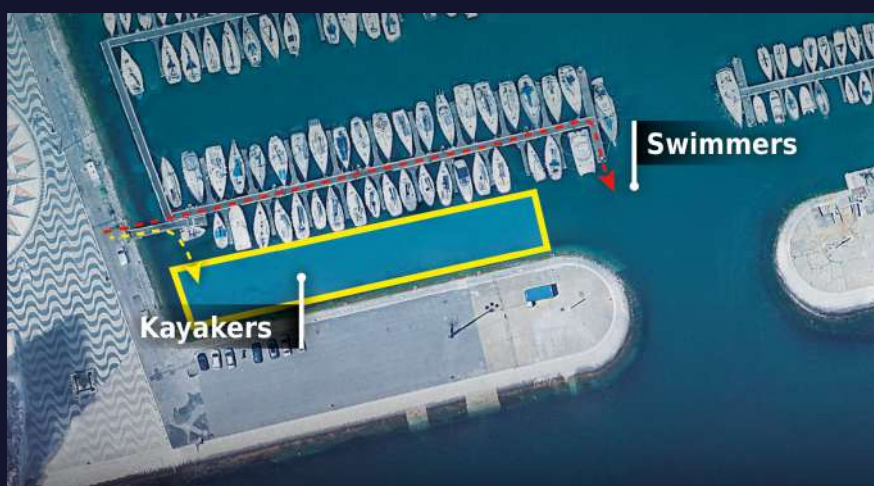
HORA	EVENTO
09:15 - 09:30	Abastecimento de canoístas e nadadores na tenda de apoio
09:30 - 09:40	Aquecimento (deve ser efectuado apenas dentro da zona dos KAYAKS, NÃO IR PARA O RIO)
09:45	Chamada de nadadores para entrar no Padrão dos Descobrimentos
09:53	Apresentação dos nadadores: os nadadores serão chamados um a um, por ordem de nacionalidade, a sair do Padrão dos Descobrimentos. Seguem um voluntário com a bandeira do seu país até se posicionarem na Rosa dos Ventos - a forma de bússola desenhada no chão.
09:56	Hino das Águas Abertas
09:59	Hino de Portugal
10:02	Os nadadores seguirão o seu voluntário até à entrada do cais, deixam a roupa num cesto e acedem ao acesso para a água - através do cais.
10:12	Nadadores na água
10:15	Partida dos Homens (as partidas são dadas do lado direito dos nadadores, do topo do molhe da doca)
10:18	Partida das Senhoras

# DIA DE PROVA

## KAYAKER

### PONTO DE ENCONTRO DE CANOÍSTAS

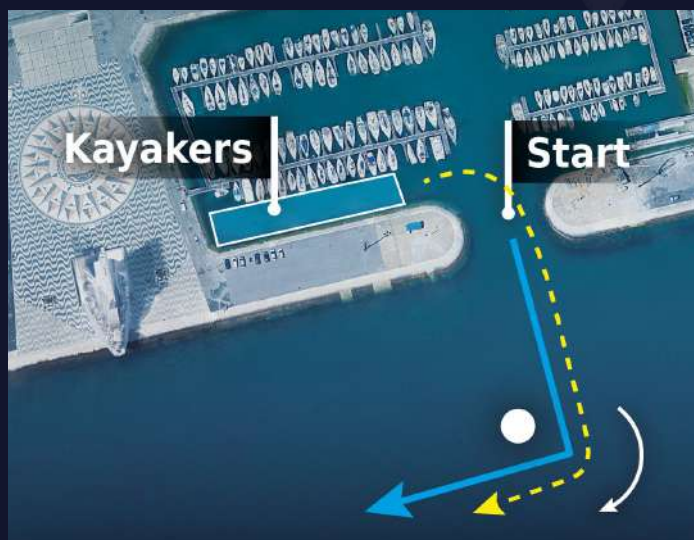
Todos os canoístas têm que estar na doca às 08:45.



### PARTIDAS

Os canoístas entram na água antes dos nadadores. Após as partidas de cada género são dirigidos para a saída.

Depois dos nadadores passarem a primeira boia de viragem, os canoístas serão autorizados a avançar e a juntar-se aos seus nadadores.



# DIA DE PROVA

## PERCURSO



## MARÉS

HORA	ALTURA(m)	MARÉ
08:44	2.60	Alta
15:26	1.60	Baixa

## CUT OFF - TEMPOS DE CORTE

Os nadadores têm **8 horas** para completar a prova.

Ao longo do percurso, os nadadores terão 3 pontos intermédios adicionais de corte:

**Km 10 - 15h30**  
**Km 15 - 16:15**  
**Km 17.5 - 17:15**

*A 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.*



# DIA DE PROVA

## PERCURSO

### BOIAS

Bóias de cores alternadas estarão presentes a cada 500m.

Nos quilómetros 5, 10 e 15, haverá também bóias de marcação com o km assinalado



Todas as bóias devem ser passadas pela direita, dando o ombro esquerdo à boia. A única exceção é a primeira boia após a partida que deve ser dado o ombro direito à boia e a aproximação à meta, como explicado mais à frente

# DIA DE PROVA

## PERCURSO

### ABASTECIMENTOS

KM 5

KM 10

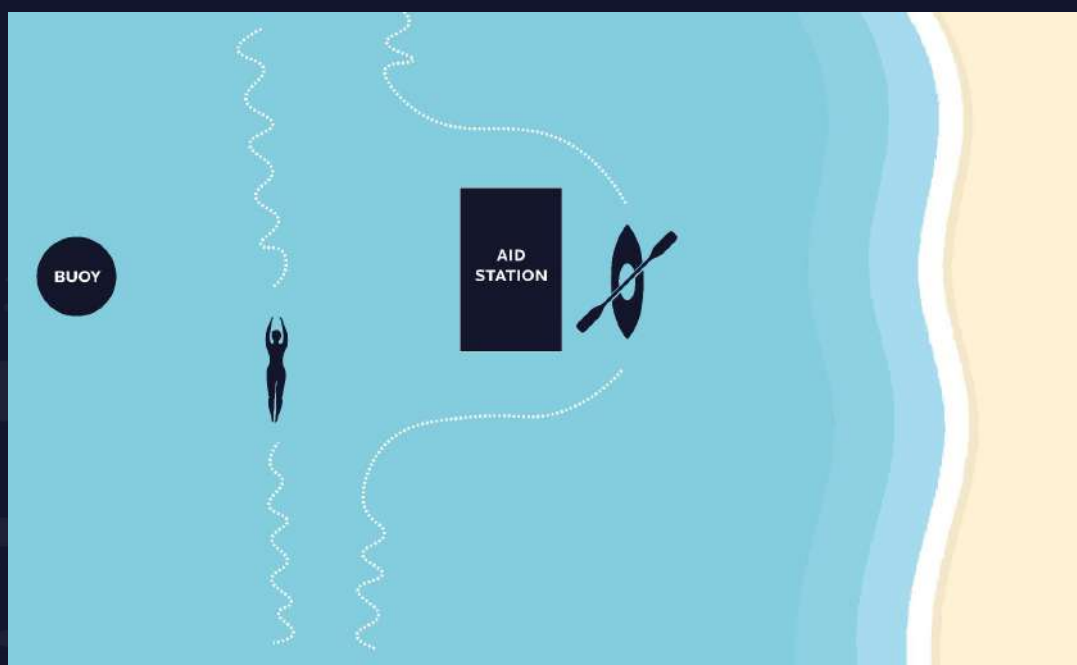
KM 12.5

KM 15

KM 17.5

As áreas de abastecimento estão disponíveis apenas para os canoístas. Os nadadores não estão autorizados a retirar alimentos diretamente das plataformas.

O canoísta tem de se afastar do nadador para poder contornar a area de abastecimento e obter o que necessita. Em seguida, pode voltar a juntar-se ao seu nadador.



Recomendamos que o canoísta se hidrate e alimente a cada 30 minutos e a nutrição do nadador seja fornecida a cada 20 minutos, evitando a fadiga extrema

# DIA DE PROVA

## PERCURSO

### ABASTECIMENTOS

Em cada área de abastecimento estarão disponíveis os seguintes produtos:

Água



Géis

*Neutra e morango/lima*



Banana



Isotonic Drink

*Laranja*



Cola Drink  
(só no último abastecimento)

Na área de recuperação há, além de outros produtos LIDL:



Barras

*Cola*

### POSTOS DE CONTROLO DE PASSAGEM

PARTI  
DA

KM 5

KM  
10

KM  
12.5

KM  
15

KM  
17.5

META

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.

Os pontos de controlo sobrepõem-se aos postos de abastecimento. Embora a passagem no ponto de controlo seja obrigatória, a utilização do respetivo posto de abastecimento não o é.

# DIA DE PROVA

## PERCURSO

### META

À chegada à baía, os nadadores efectuem 2 viragens à direita, dando o ombro direito à bóia, antes de chegarem à meta.

A meta está paralela à praia. 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.

O canoísta deve abandonar o nadador após o km 19,5, deixando-o ir sozinho até à meta. Em seguida, o canoísta deve dirigir-se para o lado esquerdo da praia para deixar o seu kayak e juntar-se ao seu nadador em terra. Por fim, ambos se dirigem para a zona de recuperação.





# DIA DE PROVA

## PERCURSO

### PROTOCOLO DE EMERGENCIA

Se o canoísta detectar quaisquer sinais no nadador, tais como fadiga extrema, desidratação, hipotermia, insolação, tonturas ou vômitos, o protocolo de emergência do nadador deve ser iniciado

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, Kayaks 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 QUISE DESISTIR, DEVE INFORMAR O SEU CANOÍSTA E A ORGANIZAÇÃO!**

# DIA DE 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, bebidas quentes e alimentos disponibilizados pelo nosso patrocinador alimentar Lidl e pela Gold Nutrition

Também estão disponíveis casas de banho.

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



# DIA DE PROVA

## RESULTADOS

### RESULTADOS NO MOMENTO

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

Para uma experiência ainda melhor, vê a transmissão em direto na SportTV e no nosso canal YouTube!



### ENTREGA DE PRÉMIOS

A Cerimónia de Entrega de Prémios terá lugar na Praia dos Pescadores, às 15:00 horas.

Serão premiados os 3 primeiros classificados masculinos e femininos.



A Cerimónia de Entrega de Prémios por Equipas para o grupo de 3 provas 20km -10km -5km será no Domingo, dia 24, às 14h30, no mesmo local em Cascais

