



BAHIA SWIM RUN

MANUAL DO ATLETA

1. APRESENTAÇÃO

O presente manual visa facilitar sua chegada, estadia, treinos antes do evento e participação no Bahia Swim Run. Aqui trazemos informações de transfers, travessia, hotéis e horários e locais de funcionamento de serviços importantes, além de questões técnicas da prova.

2. COMO CHEGAR EM BARRA GRANDE?

Aeroporto mais próximo: Ilhéus

Estrada Ilhéus/Barra Grande: 120 km no total, sendo que 46 km são feitos em estrada de barro, geralmente em estado ruim.

Formas de transporte Ilhéus/Camamu/Barra Grande:

1) Aluguel de veículo: preço variado por locadora e a vantagem de ir direto até Barra Grande. A desvantagem sempre é a incerteza quanto ao estado da estrada. Pode também ir de carro até Camamu, deixar na Marina ou estacionamento (25 reais a noite), e pegar a lancha rápida, mais 30 minutos até Barra Grande;

2) Táxi via Camamu: 300 reais em média (para 4 pessoas). Duração de 1 hora e 30 min até Camamu mais 30 minutos de lancha rápida até Barra Grande;

3) Ônibus via Camamu: 20 a 45 reais em média. Vai encontrar mais horários se fracionar (Ilhéus-Itacaré/Itacaré-Camamu). Viagem direta demora cerca de 2 horas e 40 min até Camamu. De lá mais 30 min de lancha rápida até Barra Grande.

4) Empresas privadas de transfer para Camamu:

4.1. Bicho do Mato: Tels 73-3634-1710 / 99983-2233 / 99986-3995, Whatsapp: 99983-2233 E-mail: bichodomato@bichodomato.tur.br

4.2. Órbita Expedições e eventos: (73) 3231-3704; Susy: (73) 99983-6655; Paulo: (73) 99983-6363
contato@orbitaexpedicoes.com.br/ Susy: susy@orbitaexpedicoes.com.br/ Paulo:
p.larika@orbitaexpedicoes.com.br

4.3. MARAÚTUR: (73) 99962-7789 (whatsapp), (73) 99872-8434 (vivo), (73) 98141-2035 (claro);
reservas@marautour.com FACEBOOK: <https://www.facebook.com/MarauTourBahia/>

4.4. ERTour: (73) 99971-3296/991346313 (whatsapp). Email: wal@ertour.com.br / joaoneto@ertour.com.br Matriz: (73)3231-1247. Filial Aeroporto: (73)3633-5353

4.5. Tannus Tur: (73)99941-5500 (Whatsapp). www.tannustur.com

Importante: Existe desconto para atleta e familiar na empresa Associação Marítima, que faz o transporte de lancha rápida entre Camamu/Barra Grande. A lancha para o atleta e acompanhante vai ficar no preço de VINTE E CINCO REAIS POR PESSOA CADA TRECHO (DESCONTO PARA ATLETAS)



3. HOSPEDAGEM EM BARRA GRANDE


HOTÉIS OFICIAIS	TARIFAS	ENDEREÇO/CONTATO
POUSADA MARÉ ALTA 	Tarifas promocionais para o evento	Na beira da praia, a 100 metros do Cais e da vila, a 300 metros da ponta do mutá. Email: reservas@pousadamarealta.com Tel: (73)3258-6060 Whatsapp: (73)9825-5766
	Tarifas promocionais para o evento	Na praia de Ponta do Mutá: Rua Ponta do Mutá, 85, Barra Grande - Maraú - Bahia - 45520-000 Tel.: +55 (73) 3258-6475 Whatsapp: +55(73)98250-2146
POUSADA BARRABELLA 	Tarifas promocionais para o evento.	Endereço: AV. VASCO NETO, S/N, LT.03 QD. S-1 Maraú CEP: 45520-000 Telefone: (73) 3258-6285/6298 Email: nilzacs@hotmail.com WWW.POUSADABARRABELLA.COM.BR
POUSADA DON PEPE 	Tarifas Promocionais para o evento	Av Maraú, 1002, Barra Grande, CEP 45520-00 Reservas: Tel (73) 3258-6326 Barra Grande Maraú Bahia pousadadonpepe@hotmail.com

Outras opções a menos de 1 km de raio do evento, entrega de kits e congresso. Nome da pousada, Link e preço de três (3) diárias para o período de 05 a 08/03/2020

1. POUSADA PONTA DO MUTÁ (<http://www.booking.com/Share-Tw6P4Q>) 756,00
2. POUSADA SOL DO MUTÁ (<http://www.booking.com/Share-byRQGY>) 534,00
3. POUSADA DAS ROSEIRAS (<http://www.booking.com/Share-yRRofW>) 459,00
4. POUSADA KALANGO (<http://www.booking.com/Share-CHnYz2G>), 459,00
5. POUSADA JUVENTUS (<http://www.booking.com/Share-iYfYDSu>) 450,00
6. TERRA PATRIS ATELIER POUSADA (<http://www.booking.com/Share-6GFEWh>) 900,00
7. POUSADA CHIK (<http://www.booking.com/Share-vU1p1b>) 2040,00
8. POUSADA DO FRED (<http://www.booking.com/Share-JKEFu1>) 656,00
9. RECANTO DA BARRA CHALÉ (<http://www.booking.com/Share-Vr2Gb8>) 855,00
10. PKL POUSADA KIT LIFE (<http://www.booking.com/Share-h35dVJW>) 610,00
11. POUSADA TITAS (<http://www.booking.com/Share-y2ZY61R>) 725,00
12. LA PLAGE HOTEL BOUTIQUE (<http://www.booking.com/Share-J0poNxS>) 1860,00
13. POUSADA EL CAPITAIN Tel fixo : (73) 32586078 Whatsapp: (73) 999656128. E-mail: pousada@elcapitan.com.br Preço: 345,00
14. (POUSADA DA BARRA (Orácio 73981722626)
15. POUSADA BUZIOS (pousadabuzios.ba@gmail.com)
16. POUSADA DON PEPE (pousadadonpepe@hotmail.com)
17. POUSADA DA BARRA (pousadadabarra@outlook.com.br)
18. POUSADA PORTO DA BARRA (pousadaportodabarra@pousadaportodabarra.com.br)
19. HOSTEL ALBERGUE GANGA ZUMBA (gangazumbahostel@gmail.com)
20. POUSADA DAS PITANGUEIRAS (dithassy@gmail.com)
21. POUSADA GALEÃO SANTA ANNA (galeaosanta_anna@yahoo.com.br)
22. POUSADA FRUTA PÃO (pousadafrutapaobahia@gmail.com)
23. POUSADA CAMBOA (pousada_camboa@hotmail.com)
24. POUSADA MEDITERRÂNEO (info@pousada-barragrande.com)

4. RESTAURANTES

Nome	Serviço	Localização	Desconto atleta
	Pizzaria	Rua H, Barra Grande, Bahia 45520-000, Brasil	15%
	Cardápio variado, funciona a noite com som ao vivo	Na praça da Vila, ao lado da Igreja. Ponto de entrega de kits.	15%
	Cardápio Variado, Local da Chegada em Ponta do Mutá, funciona durante o dia	Ponta do Mutá: Ponto de chegada do Bahia Swim Run	15%

		Cafés, lanches, açaí	Centro: Vila de Barra Grande	15%
		Comida Italiana	Centro: Vila Barra Grande	15%
Gaúcho Self Service		Cardápio diverso a quilo	Saída do Atracadouro	10%
Restaurante Dona Senhora		Diversos, Pratos para mais de uma pessoa	Ao lado da Praça do Congresso Técnico	10%
O bendito Crepe		Crepes	Transversal da Praça, após a Igreja, numero 18	10%
Obar		Cabana de praia, Cardápio variado	Praia do Mutá	10%
TUBARÃO		Cabana de Praia, cardápio diverso	Ao lado do atracadouro	
Chez Petit		Cardápio Diverso	Campinho	
O papagaio		Cardápio Variado	Rua Dra Lili com Rua Itacaré	
Point do Verão		Cardápio Variado	Avenida José Melo Pirajá - Barra Grande	
A Tapera		Especializado em pescados, moquecas e pratos regionais	Rua Doutora Lili - Barra Grande	

5. SERVIÇOS

Aluguel de quadriciclos : Locadora de quadriciclos e Transfer Ribeiro (locadoraribeiro@hotmail.com, Telefones 73 - 3258 6433 / 73 - 99963 3030)

Aluguel e venda de bikes elétricas: Geae bike (73981872404), Email: geaebike@gmail.com

Táxis: Astab: Associação de Taxistas de Barra Grande (73 - 3258 6433 / 73 - 99963 3030)

Transporte para Taipus de Fora (piscinas naturais): Jardineiras em frente a saída do atracadouro

Serviços Médicos: Unidade de Saúde da Família de Barra Grande (Rua Maria Amelia + Rua das Guaraiubas Barra Grande) ☎ 73 - 99937 2551

6. PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

DATA/DIA DA SEMANA	HORÁRIO	O QUE?	ONDE
--------------------	---------	--------	------

06/03/2020	8:00 às 11:00	Limpeza das praias	Três Coqueiros ao atracadouro
06/03/2020	13 às 17:00hs	Entrega de Kits	Restaurante e Lounge Bar Garden, na Praça da Vila, ao lado da Igreja
06/03/2020	18:00hs	Congresso Técnico	Praça da Vila, em frente à Associação
07/03/2020	07:00 hs	Abertura do Guarda Volume na Saída, Três Coqueiros, Transporte para Ponta do Mutá	Três Coqueiros
07/03/2020	08:00hs	Deslocamento dos atletas para a Largada	Três Coqueiros
07/03/2020	08:30	Check in de material na largada	Três Coqueiros
07/03/2020	09:00	Largada da Prova	Três Coqueiros
07/03/2020	15:00	Premiação	Três Coqueiros

Obs: Para receber o kit é obrigatório levar documento com foto e declaração de aptidão assinada (disponível na página de inscrição)

Endereço: Restaurante, Delivery e Lounge Bar Garden Sushi

Avenida José Melo Pirajá – Centro de Barra Grande 📞 73 - 3258 6568 / 73 - 99865 1496

7. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

ITENS OBRIGATORIOS: 1.Touca da prova; 2.Palmar; 4.Pool Buoy; 5.Apito; 6.Tenis;

ITENS RECOMENDADOS (não obrigatórios): óculos de natação e meia de compressão com caneleira flutuante (caneleira fornecida pela organização);

PASSAGENS HIDRATAÇÃO:

Percurso de 10km: 5 passagens por hidratação (bolinha azul no mapa). Duas passagens nos pontos 1 e 2 e uma no 3.

Percurso de 19km: 7 passagens por hidratação (bolinha azul no mapa). Duas passagens nos pontos 1,2 e 3 e uma no ponto 4.

Obs: No ponto 4, além de água, haverá coca cola, sucos, isotônicos, e uma área para “Special Needs”, coisas que vc costuma comer ou beber e nos entregará para colocarmos lá com identificação.

PERCURSOS (MAPAS):

