



## ILHABELLA 24/08/2024 - REGULAMENTO

### DESAFIOS 4 ILHAS 2024

**MODALIDADE:** Águas Abertas Expedições 2 km, 4 km, 6 km ou 12 km

**24/08/2024 – ILHABELLA SP** <https://ridewithgps.com/routes/45139513>

**05/10/2024 – ILHA GRANDE RJ** <https://ridewithgps.com/routes/45139339>

**OBJETIVO:** Iremos aproximar o desejo de nadar em lugares incríveis e perfeitos em Águas Abertas. Teremos a possibilidade de uma experiência onde os nadadores poderão fazer os 4 Desafios das Águas Abertas, escolhendo uma das distâncias: 2 km, 4 km, 6 km ou 12 km.

#### PROGRAMAÇÃO - 3ª Etapa ILHABELLA (24/08/2024) :

**Local Saída 06:00h e Chegada 15:00h: No Cais da Praia Ilha das Cabras**

- **06:15h – Embarcação - Local Saída (Cais da Praia Ilha das Cabras )**
- **07:45h – Início do DESAFIO 4 ILHAS**
- **13:45h – Chegada 12 km - DESAFIO 4 ILHAS (Teremos um tempo para desfrutar as Praias e Grutas)**
- **14:30h – Almoço Opcional**
- **16:00h – Término do DESAFIO 4 ILHAS**

#### FORMA DE PAGAMENTO:

**CUSTOS (Por Pessoa): R\$990,00 (ou 3x R\$330,00)**

#### Descontos para Grupos:

- **Grupos até 05 nadadores: 10% Desc.**
- **Grupos até 09 nadadores: 20% Desc.**
- **Grupos de 10 ou mais nadadores: 50% Desc.**

**PAGAMENTO PIX:** CPF 17168345893

**Conta:** Tarek El Khatib (CPF 171.683.458-93)

**Banco do Brasil - Agência:** 3136-4 - CC.: 39029-1

**LINK:** <https://www.ticketsports.com.br/e/desafios-4-ilhas-2024---paraty-rj--38304>

**(19) 98705.2955 (Informações e Reservas) - [WWW.DESAPIO4ILHAS.COM.BR](http://WWW.DESAPIO4ILHAS.COM.BR)**

#### INCLUSO:



- **APOIO TÉCNICO:** Equipe com Coordenadores Especializados em Águas Abertas, Profissionais de navegação Barco e Guias nos Caiaques A, B, C;
- **EMBARCAÇÃO:** Barco com Capacidade para até 30 pessoas;
- **HIDRATAÇÃO** (Durante todo o percurso com paradas à cada 2 km);
- **KIT DESAFIO 4 ILHAS:** Boné, Camiseta, Autorizações e Seguro.

#### **NÃO INCLUSO (OPCIONAL):**

- **Acompanhante terá apenas o custo da Embarcação – R\$250,00;**
- **Aluguel de Caiaque ou SUP – R\$250,00;**
- **Hospedagem em Pousada/Hotel – Diária;**
- **Almoço na Ilha;**

**PROPÓSITO:** A mais de 30 anos trabalhando na área do Esporte e Lazer nos principais eventos, hotéis, vem nos chamando a atenção algo novo, um projeto com mais sentido e que possa vir de encontro com nosso trabalho e o planeta. Além de possibilitar aos nadadores de águas Abertas uma maior experiência unindo o esporte com lugares de natureza privilegiada. Tornando assim um desafio exclusivo e que de mais sentido aos que buscam se desafiar escolhendo seu ritmo e sua distância em águas abertas.

Afinal nossa missão é possibilitar as pessoas uma prática consciente e que possibilite grande desbravar e se superar em águas abetas. Além de estarmos indo de encontro com as regras de preservação e harmonia com os lugares , meio ambiente e nadadores em uma experiência única.

Por estes motivos iremos proporcionar essa Experiências. RESPIRE, se prepare para se desafiar e fazer parte desta estória.

**MISSÃO ECOSWIM:** Ao chegarmos na ilha teremos uma dinâmica de conscientização ambiental.

**DIFERENCIAL:** Nosso Time é composto por profissionais com grande comprometimento e experiência em Águas Abertas e Esportes Náuticos, onde teremos o suporte desde as hidratações, barco principal e 4 caiaques que acompanharão os nadadores durante o percurso. Tornando o nado muito mais seguro e confortável durante o desafio.

Venha para o DESAFIO 4 ILHAS.

**TAREK EL- KHATIB - Gestor Esportivo (19) 98705.2955 (Informações e Reservas)**



### TERMO DE RESPONSABILIDADE E ACORDO DE IMPLICAÇÃO DE RISCOS

1. Declaro, nesta data e na qualidade de participante, que minha inscrição para participar do DESAFIO 4 ILHAS, promovidos pela A3 SPORT, previsto para ocorrerem durante o ano de 2024, dá-se por minha livre e espontânea vontade.
2. Reconheço e assumo integralmente os riscos de acidentes que podem ocorrer nestes tipos de evento, os quais são significativos e envolvem possibilidade de deslocamentos, luxações, fraturas. Apesar de regras específicas, equipamentos de segurança e disciplina poderem reduzir os perigos inerentes, reconheço que persiste o risco de sérios danos.
3. Eu reconheço e assumo livremente todos os riscos, conhecidos ou não, assumindo total responsabilidade pela minha participação.
4. Como participante, comprometo-me a respeitar a legislação vigente, seja ela municipal, estadual ou federal, assumindo toda e qualquer consequência de meus atos no período de duração do evento e naqueles que a antecedem e a sucedem, como reuniões com os organizadores e/ou outros participantes e que possam se relacionar com atividades em Águas Abertas, neste DESAFIO 4 ILHAS.
5. O respeito à natureza em todas as suas formas e o respeito a terceiros, tanto física como moralmente, sejam eles participantes, assistentes, organizadores ou demais pessoas ou bens, é fundamental para que A3 SPORT, alcance seus objetivos esportivos, ambientais e sociais. Reconheço estas prioridades e comprometo-me a respeitá-las totalmente.
6. Comprometo-me a, quando observar qualquer perigo durante a minha participação no evento, informar a ORGANIZAÇÃO – A3 SPORT o mais rápido possível.
7. O resgate, quando necessário, dar-se-á por conta de minha equipe, apoio próprio ou por autoridades públicas competentes como as Polícias Militares, Marinha do Brasil e SAMU. Portanto, declaro estar ciente de que, a ORGANIZAÇÃO não oferece e nada a cobrar, por este serviço que é de minha inteira responsabilidade.
8. Declaro que sou responsável por seguir a programação dentro dos horários pré estabelecidos pela organização e meus equipamentos pessoais, roupas, gps, óculos de natação, etc.
9. USO DA IMAGEM: autorizo o uso e divulgação da minha imagem e voz, seja através de fotos, filmes e entrevistas, para veiculações em jornais, revistas, televisão e demais mídias para fins informativos, promocionais ou publicitários pertinentes aos eventos da A3 SPORT, sem acarretar ônus à ORGANIZAÇÃO, patrocinadores ou aos próprios meios de veiculação.
10. Declaro que estou em condições físicas e médicas adequadas para participar dos eventos. Estou ciente de que antes do Desafio 4 Ilhas, devo assinar e apresentar avaliação médica para a ORGANIZAÇÃO. Caso esta conclua de que minhas condições não permitam uma participação segura para mim e para terceiros, serei excluído do desafio sem direito a qualquer ressarcimento ou obrigação por parte da ORGANIZAÇÃO.
11. A modalidade Águas Abertas, determinam que cada participante seja auto-suficiente, no que se refere às condições físicas e seus equipamentos pessoais. Declaro estar ciente dor Termos de Responsabilidade.
12. Entendi e concordei plenamente, comprometendo-me a acatar todas as normas de segurança e as decisões da organização. Após ter lido este termo de responsabilidade estou de acordo referente a aplicação de riscos, tendo compreendido seus termos, entendendo que estou desistindo de direitos substanciais através de sua assinatura, o qual faço livre e voluntariamente, sem qualquer coerção.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

Nadador: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_

Desafio: \_\_\_\_\_ Equipe: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Nadador

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Técnico



## PERGUNTAS FREQUENTES

### **Quem pode fazer este Desafio?**

R: Nadadores de todos os níveis, que buscam nadar em lugares especiais de forma prazerosa, tendo a opção de nadar a distância que preferir. Afinal essa é uma experiência e um motivo para desconectar e se divertir com toda segurança. Será um item obrigatório o participante desta expedição assinar o Termo de Responsabilidade e apresentar uma Avaliação Médica e uma Carta do seu técnico Responsável confirmando estar em boas condições físicas e saúde.

### **Onde será realizado o Desafio?**

R: A proposta é aproximar de 4 Ilhas incríveis, com a possibilidade de nadarem nas mais lindas águas do Brasil de forma onde os desbravadores possam apreciar o lugar sem aquela pressão das competições e trazendo essa sensação liberdade e realização pessoal.

### **O que levar no Desafio como item obrigatório?**

R: Roupas apropriadas para prática de natação em águas abertas hora com temperaturas ideais e hora com temperaturas mais baixas onde previamente iremos informar os nadadores. Itens importantes Boia de Segurança, Óculos de Natação, Touca, Protetor Solar, Atestado Médico e Termo de Responsabilidade, entre outros entre outros itens que acharem necessário.

### **Qual duração do Desafio?**

R: 1 dia aprox. 06h de duração. Sendo que o nadador terá a opção de nadar com o tempo 2k em 40min , 4k em 1h30min , 6k em 2h30min ou totalizar o Percurso 12k em 5h00.

### **O que estará Incluso na Alimentação?**

Resposta: Estará Incluso o Café da Manhã, Hidratação durante o todo percurso para todos os nadadores e Almoço.

### **Receberemos certificado?**

R: Sim. Todos que concluírem o Desafio receberão o Certificado de Participação e aqueles nadadores que completarem a soma dos 3 Desafios receberão o Prêmio da Tríplice Coroa.

### **Quais são as formas de pagamento?**

R: Pode ser à Vista em depósito bancário, PIX ou parcelado em até 3x.

### **Organização:**

#### **A3 SPORT Soluções Esportivas**

Email: [tareka3sport@gmail.com](mailto:tareka3sport@gmail.com) – site: [www.desafio4ilhas.com.br](http://www.desafio4ilhas.com.br)  
[@a3sportbrasil](https://www.instagram.com/a3sportbrasil) (19) 98705.2955 (Informações e Reservas)



## DICAS DESAFIO 4 ILHAS

### VANTAGENS:

No Mar, você tem maior flutuação e conseqüentemente seu nado se torna mais fácil e flui mais, além das belezas que envolve suas águas, os lugares, tornam o nado muito mais divertido e gostoso.

Nadar em grupo é um outro fator que favorece seu ritmo e torna a natação no mar mais segura.

### NAVEGAÇÃO:

No Mar o clima pode variar, ora estamos em águas calmas e correntes favoráveis em outros momentos podemos enfrentar águas mais turbulentas, correntes contrárias e até ondas. Por isso nadar em Grupo dentro da nossa proposta do Desafio 4 Ilhas já torna a Natação mais segura.

Mas sempre importante o uso de equipamentos que te possibilitará mais Segurança e Visibilidade: Toucas, Boias de Segurança, Maiôs/Sungas coloridas e fundamental sempre apoio de Pessoas responsáveis com grande experiência de Águas Abertas do seu lado. E contaremos com nossa Equipe com Guias especializados em Águas Abertas com Caiaques e Embarcação ditando o ritmo da nossa expedição.

### ALIMENTAÇÃO/HIDRATAÇÃO:

Sempre importante se preocupar com sua alimentação antes, durante e depois. No Mar importante se preocupar com sua Hidratação à cada 15 min principalmente quando se trata de uma natação acima de 4 km (Onde contaremos com nosso Patrocinador \*Feed Zone @feedzone\* e \*Tachão Ubatuba @tachaubatuba\* com os produtos de Reposição Energética / Hidratação)

### PROTEÇÃO:

Outro ponto importante na Água do Mar, é que podemos ter diferentes temperaturas e devemos nos preocupar em nos protegermos do calor, sol, chuva, frio. Esse, pode ser um fator que influenciará, nos cuidados com a pele, muito importante prevenir-se para manter sua pele saudável antes, durante e depois. Com produtos de qualidade como Protetor Solar, Antiatrito, entre outros para evitar desgastes, queimaduras na pele (Onde contaremos com os produtos aos participantes do Patrocinador \*ROSA DOS VENTOS @rosav\_cosmeticos\*)

Recomendo a Leitura: [Como nadar no mar? 5 dicas para sentir segurança \[guia\] \(raiaoito.com.br\)](http://raiaoito.com.br)

Estou adorando responder as Perguntas e Dúvidas!

Prof. Tarek Khatib (Desafio 4 Ilhas)