



## DESAFIOS 4 ILHAS 2025

**PARATY RJ (12/04/2025)**

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

**PERCURSO ILHAS de PARATY RJ** <https://ridewithgps.com/routes/45139481>

**PREENCHER O FORMULÁRIO:** <https://forms.gle/J1vMuCCcK8N8Qki7>

### 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:

**Local Saída 06:00h e Chegada 15:00h: Cais de Turismo de Paraty**

- **06:15h – Embarcação - Local Saída (Cais de Turismo de Paraty )**
- **07:45h – Início do DESAFIO 4 ILHAS (Saco do Mamanguá)**
- **13:45h – Chegada 12 km - DESAFIO 4 ILHAS (Teremos um tempo para desfrutar a Ilha do Algodão, Ilha dos Côcos)**
- **14:30h – Almoço Opcional**
- **16:00h – Término do DESAFIO 4 ILHAS**

### **VALORES (Por Pessoa):**

- **INDIVIDUAL:** R\$1.000,00 (Por Etapa) por **\*R\$800,00\*** (4x R\$200,00) 20% Desc.
- **DUPLA:** R\$1.000,00 (Por Etapa) por **\*R\$750,00\*** (3x R\$250,00) 25% Desc.
- **COMBO:** R\$4.000,00 (Todas Etapas) por **\*R\$2.400,00\*** (8x R\$300,00) 40% Desc.
- **GRUPOS:** R\$1.000,00 (Por Etapa) por **\*R\$600,00\*** (3x R\$200,00) 40% Desc.
- Acompanhante na Escuna: R\$ 250,00 (Familiares e Amigos)
- Aluguel de Caiaque R\$250,00 (Opcional)

### **PAGAMENTO PIX:**

**CPF 17168345893 Conta: Tarek El Khatib**

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

### **\*Informações e Reservas:\***

(19) 98705.2955 (TAREK – Gestor Turismo Esportivo)\*



@a3sportbrasil 🤝 Organização [www.desafio4ilhas](http://www.desafio4ilhas)



## **\*DESAFIO 4 ILHAS 2025 – Informações Importantes\***

### **\*INCLUI\***

- Água Mineral, Frutas, Isotônico (à Cada 2km )
- Café da Manhã com deliciosos Patês Árabes - AYUNI Cozinha Árabe
- Bananinhas e Repositores Energéticos (TACHÃO UBATUBA)
- Kit Especial aos Nadadores (Camiseta, Touca, Sacochila, Produtos Especiais)
- Seguro Atleta

### **\*OPCIONAL\***

- Acompanhante terá apenas o custo da Embarcação;
- Aluguel de Caiaque;
- Dicas de Hospedagem em Pousadas/Restaurantes;

### **\*DICAS\***

- Apoio Técnico – Guias de Nadadores Especializados em Águas Abertas;
- Embarcação – Profissionais de navegação Barco e 1 Caiaque A (Grupo da Frente), 2 Caiaques B ( Grupo do Meio), 2 Caiaques C ( Grupo de Trás);
- Material de Natação – Boia de Segurança, Touca, Maiô/Sunga, Nadadeira, Roupas de Borracha, Óculos de Natação entre outros itens que achar necessário;
- Hidratação/Alimentação – Levar para suprir suas necessidades pessoais durante a natação (Faremos paradas obrigatórias à cada 2 km);
- Após a Nataação iremos desfrutar umas das Praias do Sul com pausa para almoço,
- Fotos e Vídeos – Teremos Fotógrafo Oficial;

### **\*COORDENAÇÃO / GUIAS / CAIAQUES\***

- **\*Time DESAFIO 4 ILHAS - Caiaques e Guias Nadadores:\***
- **\*Caiaque A (Grupo da Frente - para nadadores que fazem 00m « - 1`40"\*)**
- **\*Caiaque B (Grupo do Meio - para nadadores que fazem 100m « - 2`10"\*)**
- **\*Caiaque C (Grupo de Trás - para nadadores que fazem 100m « + 2`30"\*)**
- **\*Caiaque D (Atrás sempre com o último nadador)**
- **\*Embarcação \*Hidratação à cada 2km - \*Coordenação e Apoio\***

Venha se surpreender com uma experiência única! Desfrute de paisagens deslumbrantes, em uma atmosfera de amizade única. 🌴 🌊 ✨

☎️ \*Informações e Reservas:

(19) 98705.2955 (TAREK – Gestor Turismo Esportivo)\*

📱 @a3sportbrasil 🤝 Organização [www.desafio4ilhas.com.br](http://www.desafio4ilhas.com.br)