



## DESAFIOS 4 ILHAS 2025

- **ILHA GRANDE RJ** – 04 de outubro de 2025 – ILHAS e LAGOA AZUL

**MODALIDADE: Águas Abertas Expedições**

**DISTÂNCIAS: 2km, 4km, 6km, 8km, 10km ou 12 km**

**PERCURSO LINK: <https://ridewithgps.com/routes/48466277>**

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

### **OBJETIVO:**

Estamos aproximando nadadores que buscam uma experiência única em lugares incríveis para Natação Águas Abertas.

Nossos percursos são elaborados por profissionais experientes, onde os nadadores possam ter um maior desempenho e tranquilidade para curtir as belezas naturais.

Cada nadador escolhe seu ritmo e a distância que ficar mais confortável.

Nossa prioridade é a sua segurança, com todo apoio, desde a embarcação, coordenadores, caiaques e hidratação à cada 2km, durante todo o percurso.

### **PROGRAMAÇÃO:**

**06:30h – Concentração Check-In - Local Saída (À DEFINIR)**

**07:30h – Saída da Embarcação**

**08:00h – Início da Natação - DESAFIO 4 ILHAS**

**13:30h – Chegada da Natação - DESAFIO 4 ILHAS**

**14:00h – 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.com.br)



## **\*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 Natação 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)