

5ª EDIÇÃO

CASTELO DE BODE

5/6/17 JUNHO

GRANDE DESCIDA 2026

6 ETAPAS . 3 DIAS . 50 KM

LXTRIATHLON®

REGULAMENTO

5ª Edição - GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE

05, 06 e 07 de junho de 2026

A GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE é constituída por 6 etapas:

05 de junho de 2026

- 1ª Etapa - Foz de Alge (Figueiró dos Vinhos) - Praia Fluvial de Dornes (Ferreira do Zêzere) – **9,0km**
2ª Etapa - Praia Fluvial de Dornes (Ferreira do Zêzere) – Isna Velha (Vila de Rei) – **10,0km**

06 de junho de 2026

- 3ª Etapa – Isna Velha (Vila de Rei) - Praia Fluvial Zaboeira (Vila de Rei) – **4,5km**
4ª Etapa - Praia Fluvial Zaboeira (Vila de Rei) - Praia Fluvial Bairrada (Ferreira do Zêzere) – **7,5km**
5ª Etapa - Praia Fluvial Bairrada (Ferreira do Zêzere) – Praia Fluvial de Fontes (Abrantes) – **7,0km**

07 de junho de 2026

- 6ª Etapa - Praia Fluvial de Fontes – Aldeia do Mato – **11,0Km**
Total – **50km**

1. ORGANIZAÇÃO LXTRIATHLON

2. MUNICIPIOS ABRANGIDOS

Edilidades locais
Câmara Municipal de Figueiró dos Vinhos
Câmara Municipal de Vila de Rei
Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere
Câmara Municipal de Abrantes

3. DATA/LOCAL/PROGRAMA

DATA: Sexta-feira, 05 de junho de 2026 – 1ª Etapa (Foz do Alge/Dornes)

LOCAL: Parque de Campismo do Foz do Alge – Figueiró dos Vinhos

Coordenadas GPS: N 39 49.579' W 008 16.443' (39.826322, -8.274050).

Prova 9,0km

Horário do Secretariado: 08:00 às 8:30

Briefing final da prova de 9,0Km: 8.45

Partida da prova de 9,0Km: 9:00

REGULAMENTO

DATA: Sexta-feira, 05 de junho de 2026 – 2ª Etapa (Dornes/Isna Velha)

LOCAL: Praia Fluvial de Dornes – Ferreira do Zêzere

COORDENADAS GPS: 39°46'15.0"N 8°16'12.0"W.

Prova 10,0km

Horário do Secretariado: 15:00 às 15:15

Briefing final da prova de 10,0Km: 15.20

Partida da prova de 10,0Km: 15:30

DATA: Sábado, 06 de junho de 2026 – 3ª Etapa (Isna Velha/Zaboeiro)

LOCAL: Isna Velha – Vila de Rei

COORDENADAS GPS: 39°43'47.8"N 8°13'51.1"W

Prova 4,5km

Horário do Secretariado: 07:30 às 8:00

Briefing final da prova de 4,5Km: 8.15

Partida da prova de 4,5Km: 8:30

DATA: Sábado, 06 de junho de 2026 – 4ª Etapa (Zaboeiro/Bairrada)

LOCAL: Praia Fluvial Zaboeiro – Vila de Rei

COORDENADAS GPS: N 39 42.246' W 008 13.346'

Prova 7,5km

Horário do Secretariado: 10:00 às 10:30

Briefing final da prova de 7,5Km: 10.45

Partida da prova de 7,5Km: 11:00

DATA: Sábado, 06 de junho de 2026 – 5ª Etapa (Bairrada/Fontes)

LOCAL: Praia Fluvial Bairrada – Ferreira do Zêzere

COORDENADAS GPS: 39.64565,-8.24759

Prova 7,0km

Horário do Secretariado: 15:30 às 15:50

Briefing final da prova de 7,0Km: 16:00

Partida da prova de 7,0Km: 16:10

DATA: Domingo, 07 de junho de 2026 – 6ª Etapa (Fontes/Aldeia do Mato)

LOCAL: Praia Fluvial de Fontes

COORDENADAS GPS: 39.36192N / 8.15490W

Prova 11,0km

Horário do Secretariado: 9:00 às 9:30

Briefing final da prova de 11,0Km: 9.45

Partida da prova de 11,0Km: 10:00

REGULAMENTO

4. PROVAS E CATEGORIAS DOS ATLETAS

Os nadadores poderão participar em qualquer número de provas. Poderá ser em 1 (uma), 2 (duas) ou as 6 (seis) provas.

Poderão também participar em regime de **estafeta**, constituída por dois atletas que pode ser misto M/F. Cada atleta faz as etapas que quiser, mas só pode competir um atleta por casa etapa.

Participação:

Poderão participar nestas provas, todos os nadadores possuidores de licença FPN de Águas Abertas ou Masters de Águas Abertas ou **outras**.

Poderão ainda participar nadadores filiados junto de federações de outros países, reconhecidas pela FINA.

Todos os nadadores serão enquadrados na categoria de ABSOLUTO.

A idade mínima para participar é de 14 anos.

Percurso:

A GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE TEM 6 ETAPAS.

Inicia-se no Parque de Campismo da Foz do Alge (Figueiró dos Vinhos) e finaliza na Aldeia do Mato (Abrantes) numa extensão total de 50km.

5. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao inscrever-se nesta prova, o participante assume e aceita que:

- a) Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.
- b) A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições do plano de água, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar à restituição da taxa de inscrição.
- c) Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização para fins promocionais.
- d) É conhecedor do regulamento do evento e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de Natação.
- e) A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

6. DISPOSIÇÕES GERAIS

a) É permitido o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração. Para as provas com a temperatura da água igual a 22°C ou superior não são permitidos fatos isotérmicos. Os fatos em material têxtil não podem ir além dos ombros, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especificações dos fatos para a piscina. Para provas com temperatura igual a 18°C ou superior, e abaixo dos 22°C, o fato isotérmico é opcional.

(1) É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.

(2) A propósito destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzam isolamento térmico. Os fatos isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas, Ombros e Joelhos. Mas não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos.

(3) Aconselha-se a utilização de bóia de sinalização.

(4) A utilização de relógio será autorizada desde que o mesmo esteja devidamente protegido.

REGULAMENTO

- b) A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da organização e assegurada por diversas embarcações, de acordo com o estipulado no Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.
- c) Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organização colocará ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância ou equiparada com paramédicos/socorristas e assistência médica no Hospital.
- d) A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.
- e) A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.
- f) É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.
- g) **Nas etapas da GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE cada nadador far-se-á acompanhar obrigatoriamente por um caiaque/barco, podendo ser um acompanhante de preferência.**
- h) Em cada etapa, o nadador com maior pontuação no Circuito da Grande Descida de Castelo Bode iniciará a prova com uma touca distinta (Touca Amarela 50km - fornecida pela organização) dos restantes nadadores. No caso da 1ª etapa o nadador com a touca diferenciada (Touca Amarela) será o nadador vencedor do Circuito do ano anterior.

7. INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser feitas individualmente ou por Clubes, só serão consideradas válidas após a confirmação do pagamento

O prazo para as inscrições no circuito da Grande Descida de Castelo Bode termina no dia 31 de maio de 2026. (Poderão ocorrer inscrições de última hora, até ao dia da prova)

No dia da primeira etapa deverá ser entregue o Termo de Responsabilidade.

Taxas de inscrição para o Circuito da Grande Descida de Castelo Bode, inclusive estafetas:

Inscrições até 31 de março 2026 inclusive: 100,00€

Inscrições até 30 de abril de 2026 inclusive: 130,00€

Inscrição até ao dia 31 de maio de 2026: 190,00€.

Inscrição de última hora: 210,00€

As inscrições poderão ser feitas por cada etapa até ao dia 31 de maio de 2026.

A taxa de inscrição por etapa:

1ª etapa - Foz de Alge (Figueiró dos Vinhos) - Praia Fluvial de Dornes (9,0km) – 60euros

2ª etapa - Praia Fluvial de Dornes - Praia Fluvial de Isna Velha (10,0km) - 60euros

3ª etapa - Praia Fluvial de Isna Velha - Praia Fluvial da Zaboeira (4,5km) – 40euros

4ª etapa - Praia Fluvial da Zaboeira – Praia Fluvial da Bairrada (7,5km) – 60euros

5ª etapa - Praia Fluvial da Bairrada – Praia Fluvial de Fontes (7,0km) 60euros

6ª etapa - Praia Fluvial de Fontes – Aldeia do Mato (11,0Km) - 60euros

REGULAMENTO

8. CLASSIFICAÇÕES

Em todas as provas a classificação individual far-se-á do seguinte modo: Absoluta e por género.

Para que o nadador obtenha um lugar em qualquer uma das classificações, terá de completar a distância da prova.

Pontuação por etapa:

	1ªETAPA	2ªETAPA	3ªETAPA	4ªETAPA	5ªetapa	6ªetapa
1ºlugar	80pontos	80pontos	30pontos	80pontos	80pontos	100pontos
2ºlugar	70pontos	70pontos	28pontos	70pontos	70pontos	90pontos
3ºlugar	65pontos	65pontos	27pontos	65pontos	65pontos	85pontos
4ºlugar	60pontos	60pontos	26pontos	60pontos	60pontos	80pontos
5ºlugar	58pontos	58pontos	25pontos	58pontos	58pontos	78pontos
6ºlugar	56pontos	56pontos	24pontos	56pontos	56pontos	76pontos
7ºlugar	54pontos	54pontos	23pontos	54pontos	54pontos	74pontos
8ºlugar	52pontos	52pontos	22pontos	52pontos	52pontos	72pontos
9ºlugar	50pontos	50pontos	21pontos	50pontos	50pontos	70pontos
10ºlugar	48pontos	48pontos	20pontos	48pontos	48pontos	68pontos
11ºlugar	46pontos	46pontos	19pontos	46pontos	46pontos	66pontos
12ºlugar	44pontos	44pontos	18pontos	44pontos	44pontos	64pontos
13ºlugar	42pontos	42pontos	17pontos	42pontos	42pontos	62pontos
14ºlugar	40pontos	40pontos	16pontos	40pontos	40pontos	60pontos
15ºlugar	38pontos	38pontos	15pontos	38pontos	38pontos	58pontos
16ºlugar	36pontos	36pontos	14pontos	36pontos	36pontos	56pontos
17ºlugar	34pontos	34pontos	13pontos	34pontos	34pontos	54pontos
18ºlugar	32pontos	32pontos	12pontos	32pontos	32pontos	52pontos
19ºlugar	30pontos	30pontos	11pontos	30pontos	30pontos	50pontos
20ºlugar	28pontos	28pontos	10pontos	28pontos	28pontos	48pontos
21ºlugar	26pontos	26pontos	9pontos	26pontos	26pontos	46pontos
22ºlugar	24pontos	24pontos	8pontos	24pontos	24pontos	44pontos
23ºlugar	22pontos	22pontos	7pontos	22pontos	22pontos	42pontos
24ºlugar	20pontos	20pontos	6pontos	20pontos	20pontos	40pontos
25ºlugar	18pontos	18pontos	5pontos	18pontos	18pontos	38pontos
26ºlugar	16pontos	16pontos	4pontos	16pontos	16pontos	36pontos
27ºlugar	14pontos	14pontos	3pontos	14pontos	14pontos	34pontos
28ºlugar	12pontos	12pontos	2pontos	12pontos	12pontos	32pontos
29ºlugar	10pontos	10pontos	1ponto	10pontos	10pontos	30pontos
30ºlugar	8pontos	8pontos	1ponto	8pontos	8pontos	28pontos
Mais...	6pontos	6pontos	1ponto	6pontos	6pontos	20pontos

9. PRÉMIOS

Em cada etapa do Circuito da Grande Descida de Castelo Bode, serão atribuídos prémios monetários aos três primeiros absolutos e medalhas aos cinco primeiros classificados absolutos:

- 1º lugar – 80 euros;
- 2º lugar – 50 euros;
- 3º lugar – 20 euros;

No final do Circuito da Grande Descida de Castelo Bode serão atribuídos prémios monetários aos seis primeiros classificados absolutos mais troféus (soma da classificação de todas as provas):

- 1º lugar – 200 euros
- 2º lugar – 150 euros
- 3º lugar – 100 euros
- 4º lugar – 60 euros
- 5º lugar – 40 euros
- 6º lugar – 20 euros

Estafetas

Os atletas da estafeta contam para a classificação das etapas.

No final do circuito serão atribuídos troféus aos atletas das três primeiras estafetas (soma da classificação de todas as provas).

Caso haja mais de 8 atletas a competir por género serão atribuídos prémios por género (senão far-se-á por absoluto).

Prémios de participação: Todos os participantes receberão uma lembrança entregue pela organização.

A entrega de prémios far-se-á após o término da prova.

10. Alojamento/alimentação/transporte

Os nadadores (tal como o seu acompanhante de barco/caiaque) inscritos nas etapas da GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE **terão disponível transporte para os transferes (meta/Partida) existe a possibilidade de um pacote alojamento e alimentação diária (O alojamento e as refeições serão na área circundante das provas).**

Os interessados deverão comunicar a sua intenção à organização do evento, de forma a agilizar e complementar o processo.

REGULAMENTO

11. PROTESTOS

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova. Terão de ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual. A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância de 100€, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável. Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- Presidente do Comité Organizador da Prova
- Individualidade independente.

O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso

12. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Organização.