



REGULAMENTO GERAL - WWW.DESAFIO4ILHAS.COM.BR

MODALIDADE: Águas Abertas Expedições

DISTÂNCIA: 2km, 4km, 6km, 8km, 10km ou 12 km

PARATY RJ – 14 de março de 2026 – SACO DO MAMANGUÁ

ILHABELLA SP – 15 de maio de 2025 – PRAIAS DO SUL

ILHA GRANDE RJ – 22 e 23 de agosto de 2026 – ILHAS PARADÍSIACAS

MONTÃO DE TRIGO SP – 07 de novembro de 2026 – AS ILHAS

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 À DEFINIR)

08:00h – Início da Natação – 2km à 12km

15:00h – Término do Desafio 4 Ilhas

VALORES (R\$1.000,00 Por Pessoa):

- **INDIVIDUAL:** *R\$900,00* 10% Desc.
- **COMBO:** *R\$ 3.200,00* 20% Desc. (Todas Etapas)
- **GRUPOS:** *R\$800,00* 20% Desc.
- **Acompanhante na Escuna:** R\$ 250,00 (Familiares e Amigos)
- **Aluguel de Caiaque:** R\$250,00 (Opcional)

💰 *FORMAS DE PAGAMENTO*

- 💸 PIX: 171.683.458-93 (Tarek El Khatib - CPF)

- 📲 *Inscrições. Garanta sua vaga (em até 5x):*

📞 *Informações e Reservas:*

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

@a3sportbrasil 💚 Organização www.desafio4ilhas



DESAFIO 4 ILHAS 2026 – Informações Importantes

INCLUI

- Água Mineral, Frutas, Isotônico (à Cada 2km)
- Café da Manhã
- Bananinhas e Repositores Energéticos (TACHÃO UBATUBA)
- Kit Especial aos Nadadores (Camiseta, Touca, Sacochila)
- 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, Lancha Rapida e 4 Caiaques (Grupo da Frente, Meio e Trás);
- Material de Natação – Boia de Segurança, Touca, Maiô/Sunga, Nadadeira, Roupa de Borracha, Óculos de Natação, Palmar, entre outros itens;
- 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;
- Fotos e Vídeos – Teremos Fotógrafo Oficial;

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



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 2026, 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 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 resarcimento 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 dos 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 2026.

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.

Como e Onde será realizado o Desafio?

R: Iremos aproximar 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. Pois o Nadador poderá escolher nadar entre 2k a 12k. Sempre com a Embarcação Principal orientando o percurso contornando a Ilha em segurança.

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, Alimentação Pessoal e Hidratação Pessoal, 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. Iremos dividir em 3 Blocos de Nadadores onde teremos: Caiaque A – nadadores abaixo de 1`40 min a cada 100m, Caiaque B – nadadores abaixo de 2`20 min a cada 100m, Caiaque C – nadadores acima de 2`20 min a cada 100m. Para a segurança de todos teremos um Tempo Limite próximo a 40 min a cada 2k, isso pode variar conforme as condições do Mar.

O que estará Incluso na Alimentação?

Resposta: Estará Incluso o Café da Manhã com Frutas, Hidratação Isotônicos e Água durante o todo percurso para todos os nadadores.

Quais são as formas de pagamento?

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

Organização:

(19) 98705.2955 (Informações e Reservas)



DICAS DESAFIO 4 ILHAS

VANTAGENS:

No Mar, você tem maior flutuação e consequentemente seu nado se torna mais fácil e fluí 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: Boia de Segurança, Touca, Maiô/Sunga colorida 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 *Tachão Ubatuba @tachaoubatuba* 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, entre outros para evitar desgastes, queimaduras na pele (Onde contaremos com os produtos aos participantes do Patrocinador *S COSMÉTICOS DO BEM*)

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

Estou às ordens para responder as perguntas!

Prof. Tarek Khatib (Desafio 4 Ilhas)



A3SPORT

QUEM SOMOS: Buscamos criar formas criativas e acessíveis para atrair cada vez mais nosso público que vem buscando experiências incríveis, onde somos especializados:

- Organização de Provas (SWIM, BIKE /RUN/TRIATHLON)
- Viagens Especiais (EXPEDIÇÕES)

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 abertas. 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: Temos como base em nossos trabalhos aliar com projetos socio-ambientais. Integrando nossos prjetos com a importantânci do respeito com a comunidade local. Para que possamos fortalecer um público cada vez mais consientes de nossas responsabilidades com o Turismo Esportivo, nestes lugares paradisiacos.

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 acompanharam os nadadores durante o percurso. Tornando o nado muito mais seguro e confortável durante o desafio.

“EXPERIÊNCIA É QUANDO UMA VIVÊNCIA SE TORNA INESQUECÍVEL”

Grande Abraço,

Prof. Tarek Khatib

@a3sportbrasil

19 98705.2955