



***DESAFIOS 4 ILHAS 2026 – ILHA GRANDE RJ**

 **Datas: 21 a 23 de agosto de 2026 (sexta a domingo)**

MODALIDADE: Águas Abertas Expedições 2km, 4km, 6km, 8km, 10km até 12km

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.

PACOTE COMPLETO

(Swimcamp R\$1.000,00 + Pousada Dolce Vita – Praia Vermelha R\$700,00)

***FORMA DE PAGAMENTO* (em até 5x cartão de crédito ou PIX):**

- ***R\$1.500,00 por Nadador*** (Swimcamp + Embarcação + Pousada Dolce Vita)
- **R\$ 950,00 por Acompanhante** (Embarcação + Pousada Dolce Vita)

Link de Inscrição: <https://inscricoesa3sports.com.br/inscricao/prova/ilha-grande-rj-ilhas-paradisiacas-165>

PIX: 17168345893 (Tarek El Khatib - CPF 171.683.458-93)

🌴 Um fim de semana especial para quem ama nadar, se desafiar e aproveitar a natureza em um dos lugares mais paradisíacos do Brasil.



Informações e Reservas:

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



@a3sportbrasil  Organização www.desafio4ilhas.com.br



 **Desafio 4 Ilhas – ILHA GRANDE RJ**

 **Pousada Dolce Vita – Praia Vermelha, Ilha Grande**

 **Datas: 21 a 23 de agosto de 2026 (sexta a domingo)**

 **Check-in: sexta-feira a partir das 14h**

 **Check-out: domingo até 13h**

 **Alimentação inclusa**

*** 2 cafés da manhã**

*** 2 almoços**

*** 2 jantares**

 **Hospedagem na Pousada Dolce Vita**

 **Conforto e charme em meio à natureza exuberante de Ilha Grande, com quartos aconchegantes e vista para o mar, montanha ou jardim.**

 **Investimento: R\$ 700 por pessoa**

 **Crianças até 5 anos: gratuito**

 **Como garantir sua vaga:**

Reserva confirmada com 50% de adiantamento.

 **Orçamento válido para grupo de no mínimo de 15 pagantes.**

 **Esporte, aventura e natureza em um único fim de semana inesquecível.**



 PROGRAMAÇÃO 4 ILHAS SWIMCAMP – ILHA GRANDE RJ 2026

21/08 (Sexta-Feira):

10:00h às 14:00 h – Angra dos Reis até a Pousada de Praia Vermelha Pousada Dolce Vita – Ilha Grande-RJ*. Check-in na Pousada partir das 14h

***Flex Boat 08:30 até às 16:00h* ou Taxi Boats de travessia particular** (Embarque Cais dos Pescadores ou Santa Luzia, na cidade de Angra dos Reis, dependendo da embarcação; Agende o Ticket Flex Boat com antecedência e informe antes de sua chegada).

13:00h – Almoço Especial na Pousada (à Definir Horário de Chegada)

15:00h – Tarde Livre (Nadar 2k, Mergulhar, Caminhar)

20:00h – Jantar na Pousada

22/08 (Sábado Dia Principal 12k):

07:00h – Café da Manhã

07:30h – Concentração - Local Píer da Praia Vermelha

08:00h – Saída da Embarcação sentido ao Percurso 12km

08:30h – Início da Natação Praia de Araçatiba / Lagoa Verde

13:30h – Chegada na Praia de Matariz 12km

14:00h – Almoço Especial na Pousada

15:00h – Tarde Livre

20:00h – Jantar com música ao vivo

23/08 (Domingo):

07:00h – Café da Manhã

07:30h – Concentração - Local a Combinar

08:30h – Natação Praia Vermelha x Araçatibinha 4Km (Opcional)

12:00h – Almoço Especial na Pousada

15:00h – Check-out



Informações e Reservas:

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



@a3sportbrasil



Organização www.desafio4ilhas.com.br



DESAFIO 4 ILHAS 2026 – Informações Importantes

SWIMCAMP INCLUI

- Água Mineral, Frutas, Isotônico (à Cada 2km)
- Café da Manhã
- Bananinhas e Repositores Energéticos (TACHÃO UBATUBA)
- Kit Especial aos Nadadores (Produtos Especiais)

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;
- 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 Norte com pausa para almoço,
- Fotos e Vídeos – Teremos Fotógrafo Oficial (FOTOP);

COORDENAÇÃO / GUIAS / CAIAQUES

- ***Caiaque A (Grupo da Frente - nadadores que fazem 100m » - 1`50")**
- ***Caiaque B (Grupo do Meio - nadadores que fazem 100m » - 2`30")**
- ***Caiaque C (Grupo de Trás - 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



DICAS PARA SUA CHEGADA EM ILHA GRANDE RJ

SEU DESTINO É PRAIA VERMELHA (Oriente o barqueiro para ir no Cais da Pousada Praia Vermelha)

***Opções de Horários Flex Boat*, agende com antecedência (Ida e Volta):**

Site e informações aracatibajf.com.br para compra de passagem para traslado Angra x Longa x Araçatiba x *Praia Vermelha*.

Embarque: Cais dos Pescadores ou Santa Luzia, na cidade de Angra dos Reis, dependendo da embarcação; procure se informar antes de sua chegada.

***Quem vem de Carro*, agende com antecedência o Estacionamento, segue:**

São Cristóvão 24 33657070 ou Praia do anil 24 988370589

O que levar:

Roupas leves e básicas

Coisas de uso pessoal: escova dente, pasta de dente, shampoo, remédios específicos, (não há farmácias na Ilha)



Informações e Reservas:

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



@a3sportbrasil



Organização www.desafio4ilhas.com.br



***Opções de Horários Flex Boat*, agende com antecedência (Ida e Volta):**

Site e informações aracatiba.jf.com.br para compra de passagem para traslado Angra x Longa x Araçatiba x *Praia Vermelha*.

Embarque: Cais dos Pescadores ou Santa Luzia, na cidade de Angra dos Reis, dependendo da embarcação; procure se informar antes de sua chegada.

ARAÇATIBA JF TOUR

TRAVESSIA E HOSPEDAGEM - ILHA GRANDE - RJ

Informações e reservas no site
www.aracatibajf.com.br
Dúvidas: (21) 99945-0203

**ANGRA DOS REIS
X
PRAIA DE ARAÇATIBA,
LONGA E VERMELHA**

SEGUNDA A SEXTA

08:30

11:30

16:00

SÁBADO

09:15

11:45

16:45

DOMINGOS

11:45

16:00

**PRAIA DE ARAÇATIBA,
LONGA E VERMELHA
X
ANGRA DOS REIS**

SEGUNDA A SEXTA

07:30

09:45

15:00

SÁBADO

08:00

10:30

15:30

DOMINGOS

10:45

15:00

Horários poderão ser alterados por motivos operacionais como:
Departure times may be changed for the following operational reasons:
Los horarios pueden ser cambiados por motivos operacionales:

1 - Por condições climáticas;
By climatic conditions;
Por condiciones climáticas;

3 - Excesso de embarcações no cais de embarque
Excess of vessels at the boarding pier;
Exceso de embarcaciones en el muelle de embarque;

2 - Inspeção da Marinha do Brasil;
Brazilian Navy inspections;
Inspección de la Marinha de Brasil;

4 - Alterações das rotas;
Route changes;
Cambios de rutas por condiciones climáticas y otros;

Como também ser canceladas sem aviso prévio por estes motivos e outros que impliquem a não navegação.
As well as being cancelled without prior notice for these reasons and others that imply non navigations.
También podrán cancelarse sin previo aviso por estos motivos y/o que impliquen no navegación.

Valores de traslado:

Somente ida - R\$90,00 por pessoa (dinheiro ou pix)

- R\$94,00 por pessoa (cartão)

Ida e volta - R\$160,00 por pessoa (dinheiro ou pix)

- R\$168,00 por pessoa (cartão)