

SWIMRUN 4 HEALTH



Photo by: Jakob Edholm - OTILLO Swimrun 1000 Lakes

PROJETO DESPORTIVO 2017

Projeto Swimrun 4 Health

Swimrun 4 Health é um projeto de promoção de um estilo de vida saudável pela prática de desportos na natureza.

Unimos a nossa paixão pela prática desportiva à causa da **Maratona da Saúde**, apoiando a prevenção de doenças cardiovasculares.



Quem somos

Os atletas: Filipe Silva e Luís Moreira

Somos investigadores na área das Ciências da Saúde, amantes de desportos na Natureza e de um estilo de vida saudável.

Articulamos uma atividade profissional intensa, com um plano alargado de preparação física, definido por profissionais da saúde e do desporto.

Com este projeto queremos provar que, com motivação, empenho, trabalho em equipa e paixão por uma causa, é possível atletas amadores participarem em algumas das provas de resistência mais difíceis do mundo.

**Luís
Moreira**



**Filipe
Silva**

Equipa Swimrun 4 Health

Suporte técnico multidisciplinar

Juntaram-se ao projeto **Swimrun 4 Health** quatro profissionais essenciais, constituindo uma equipa técnica multidisciplinar para a preparação dos atletas.



Carlos Monteiro

Treinador de atletismo e ex-atleta olímpico.



Joana Maranhães

Nutricionista e Mestre em Educação para a Saúde.



Pedro Fontes

Fisioterapeuta com PG em Reabilitação em Medicina do Exercício e do Desporto.



Ricardo Fernandes

Coordenador do Gabinete de Natação da FADEUP.

O que é o Swimrun

O Swimrun é uma nova modalidade desportiva constituída por natação em águas abertas intercalada com corrida em trilhos na natureza, sendo praticada em equipas de duas pessoas.

A prova consiste em fazer um percurso onde é necessário nadar em lagos, rios ou mar e correr em trilhos naturais em florestas, montanhas ou ilhas, de forma contínua e ininterrupta, usando o mesmo equipamento do início ao final da prova (o que implica nadar de sapatilhas e correr com o fato de neopreno, por exemplo).

O Swimrun implica preparação, motivação, empenho, trabalho em equipa e paixão.



Photo by: Jakob Edholm - OTILLO The swimrun world championship

Detalhes em <http://otilloswimrun.com>

As Provas

Otillo Swimrun Engadin



Photo by: Jakob Edholm - OTILLO Engadin Swimrun 2015

- * 9 de julho de 2017
- * Silvaplana - Alpes Suíços
- * 54 km (48 km de trail-running, 6 km de natação)
- * 1450 m de desnível positivo

Detalhes em <http://otilloswimrun.com/races/engadin>

Otillo Swimrun **World Championship**



Photo by: Nadja Odenhage - OTILLO The swimrun world championship 2015

- * 4 de setembro de 2017
- * Arquipélago de Estocolmo
- * 75 km (65 km de trail-running, 10 km de natação)
- * Travessia de 27 ilhas

Detalhes em <http://otilloswimrun.com/races/otillo>

PPL - Crowdfunding



O projeto **Swimrun 4 Health** promove um *crowdfunding* que reverte totalmente a favor da **Maratona da Saúde**, uma Associação sem fins lucrativos cuja missão é sensibilizar o público e angariar fundos para a investigação científica portuguesa na área da saúde.

Partilhe o desafio com os seus amigos, colegas e familiares para que possam deixar mensagens de apoio e efetuar donativos online a favor desta causa.

Ao fazer um donativo à Maratona da Saúde está a contribuir para que mais rapidamente os nossos cientistas encontrem a cura e novas terapias para as doenças que nos afetam a todos.

A sua ajuda faz a diferença!

Saiba mais em www.maratonadasaude.pt e www.facebook.com/maratonadasaudeassociacao.

SWIMRUN 4 HEALTH

FAÇA PARTE DA NOSSA EQUIPA



Photo by: Jakob Edholm - OTILLO Engadin Swimrun 2015