

2026

PROVA DE NATAÇÃO DE MAR «JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO» FUNDADA em 1958 NAZARÉ - PORTUGAL



ASSOCIAÇÃO NAZARÉ MARÉS DE MAIO

Nazaré

21-06-2026

INTRODUÇÃO

1 - O NOME



JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO, mais conhecido por "Joaquim da Rita", nasceu em Ílhavo, em 15 de fevereiro de 1854, e faleceu na Nazaré com 85 anos, em 21 de janeiro de 1939. Desde cedo, manifestou grande inclinação pela vida do mar, que iniciou apenas com 14 anos, realizando a sua primeira viagem na costa portuguesa. Dois anos mais tarde, embora como moço no patacho "Fausto", rumou ao Brasil, o que fez durante 15 anos seguidos, ocupando todos os cargos de bordo, desde moço a mestre. Com esta função, num barco à vela, naufragou na costa do Rio de Janeiro, tendo sido salvo por outra embarcação. Fixa-se, então, definitivamente na Nazaré; tornou-se pescador, participando em duas campanhas de pesca do bacalhau nos bancos da Terra Nova.

Dotado de forte personalidade, dizia sentir-se bem nas tormentas. Quando as havia era o primeiro a aparecer, demonstrando sempre grande serenidade e coragem. Deste modo, cedo granjeou grande admiração entre a classe piscatória da região, pois, de uma forma ou outra, lhe deviam ou a própria vida ou a de qualquer familiar.

Em 28 de Janeiro de 1893, foi nomeado cabo de mar da Capitania do Porto da Nazaré, cargo que manteve até 1914, chegando a ocupar simultaneamente as funções de regedor e zelador da Câmara. Muitos foram os naufrágios em que tomou parte e, em vários, pondo em risco a própria vida, nomeadamente nos do barco das "Sabinas", na barca norueguesa "Undine" e noutras embarcações de pesca, em 1898, 1901 e 1902.

Mas foi, sobretudo, como 1º "patrão" da Barca Salva-Vidas Nossa Senhora dos Aflitos, que hoje também faz parte do acervo do Museu da Nazaré (MDJM inv. 943 Etn.), que praticou salvamentos e atos de verdadeiro heroísmo que lhe mereceram, por parte do Instituto de Socorros a Náufragos, várias condecorações (2 medalhas de ouro, 8 de prata, 5 de cobre, 1 diploma de honra).

Em 28 de janeiro de 1907, na Assembleia Geral do Instituto de Socorros a Náufragos, a Rainha D. Amélia colocou-lhe o colar de Cavaleiro da Ordem da Torre e Espada.

O seu nome foi dado a uma rua da Nazaré.

2 - A PROVA DE NATAÇÃO DA NAZARÉ

A prova de natação de mar (travessia) «Joaquim Bernardo de Sousa Lobo» - era para ser designada por «Joaquim da Rita», nome mais conhecido na comunidade piscatória da Nazaré - foi fundada em 1958 pelo então Clube Académico da Nazaré, uma associação sem personalidade jurídica, que juntava a grande maioria dos estudantes universitários da Nazaré.

À organização juntou-se, pelos conhecimentos e experiência organizativa deste tipo de provas, Carlos Pereira (mais conhecido pelo Carlos Alhandra) então um dos membros da organização da prova de natação «Travessia do Tejo», uma prova de natação emblemática, à época, que ligava Algés à Trafaria, numa distância aproximada de 2.000 metros.

A prova de natação da Nazaré rapidamente granjeou muitos adeptos, nadadores e espetadores. Contudo, com o fim da vida estudantil dos membros do Clube Académico da Nazaré, a organização da prova teve continuidade, com algumas interrupções, através de algumas associações locais como o Círculo Cultural da Nazaré (Mar Alto), a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Nazaré e a Associação Meia Maratona Internacional da Nazaré.

Inicialmente, os nadadores eram transportados numa embarcação típica da Nazaré – uma barca -, mais propriamente a barca de salva-vidas «Nossa Senhora dos Aflitos», para o local de partida (linha imaginária de alinhamento Pedra do Guilhim/Pedra de Leme, no célebre "Canhão da Nazaré"). Com a abertura do porto de abrigo, o transporte dos nadadores passou a ser assegurado por outras embarcações de pesca - as traineiras.

Após a abertura do Porto de Abrigo da Nazaré, a Associação Meia Maratona Internacional da Nazaré ao reeditar a realização da prova (1983), manteve-se fiel ao formato e tradição de origem, com as devidas



«PROJETO NAZARÉ MARÉS DE MAIO» - VIII NAZARÉ MARÉS DE MAIO 2026
PROVA de NATAÇÃO de MAR «JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO»
Fundada em 1958

adaptações à realidade da época, iniciando um novo ciclo e numeração de edições até 2019, então 37º edição (última edição) e era realizada a 15 de agosto.

Podemos afirmar que a prova da Nazaré é uma das mais antigas e emblemáticas provas de mar, reeditada muito antes destas provas de mar serem designadas por «águas abertas».

Por mera curiosidade, a expressão «águas abertas» surge, em Portugal, apenas no final dos anos noventa, resultando da internacionalização da expressão inglesa «open water swimming», após a Federação Internacional da Natação - FINA (hoje World Aquatics) - a formalizar como uma disciplina com regras próprias (1º campeonato do mundo em 1991, em Perth, Austrália, e o Comité Olímpico Internacional a integrar no programa olímpico, em 2005, estreando-se em 2008, nos jogos olímpicos de Pequim).

Uma outra curiosidade lembrar que foi o poeta Lord Byron que lançou, em 1810, a popularização desta prática.

3 - ENQUADRAMENTO NO «PROJETO NAZARÉ MARÉS DE MAIO»

O «Projeto Nazaré Marés de Maio» tem por objetivo a promoção e desenvolvimento, assente numa base de parcerias públicas e privadas, com o propósito de alavancar a sociedade com capacidade de refletir sobre si mesma para melhor projetar e executar o seu futuro coletivo, com base em dinâmicas de cidadania, promovendo a cultura, as artes e a identidade de um território tendo o MAR como um denominador comum a quase todas as iniciativas e atividades a desenvolver e abordar.

Perante este objetivo a Prova de Natação de Mar é um evento que une tradição, desporto e identidade local tendo o Oceano Atlântico como pano de fundo e representa uma das maiores expressões da natação de resistência em Portugal, combinando desafio físico, promoção da natação de mar, preservação da tradição marítima e dinamização cultural da comunidade local.

Ao reunir atletas de diferentes faixas etárias e de diferentes regiões de Portugal, a prova fortalece o vínculo com o mar e incentiva o desenvolvimento do talento desportivo em ambiente marítimo.

Por sua vez a prova valoriza a tradição local ao homenagear Joaquim Bernardo de Sousa Lobo, o «Joaquim da Rita», figura marcante da Marinha Portuguesa e da Nazaré, reforçando o orgulho e a memória coletiva da comunidade.

Temos ainda de considerar que ela incentiva a prática da natação de mar, especialmente entre os jovens, e contribui para hábitos de vida saudáveis, numa clara promoção e conjugação de desporto e saúde porquanto a natação de mar (água do mar) acelera o metabolismo, estimula músculos (que nem sempre são exercitados em piscinas), promovendo um desenvolvimento físico mais completo.

Contudo, participar em provas de natação de mar exige resistência física, força muscular e capacidade cardiovascular e, ao contrário das piscinas, onde a água e a temperatura são controladas, os nadadores enfrentam condições naturais como correntes, ondas, variação de temperatura e salinidade da água que podem alterar a resistência e a velocidade durante a prova.

A prova reforça a importância da literacia do oceano e da segurança marítima uma vez que uma prova de natação de mar combina desafios físicos, desenvolvimento de habilidades de sobrevivência e impacto social, para além de proporcionar experiências únicas para nadadores e espetadores. Ensina competências de sobrevivência, fundamental em situações de queda acidental em meios aquáticos e treinar e competir em mar aberto aumenta a confiança e a segurança pessoal dos nadadores.

Os projetos sociais ligados ao ambiente marinho e à natação, muitas das vezes, têm mais importância em termos de segurança do que desportiva, preparando crianças e adultos para lidar com situações de risco aquático.

E no capítulo do desenvolvimento, a prova da Nazaré apresenta múltiplos impactos no desenvolvimento humano, social, ambiental, económico e turístico porque, para além de promover a aptidão física e o bem-estar psicológico dos nadadores, desempenhando um papel estratégico na coesão social, dinamização económica e fortalecimento da imagem turística e ambiental da região.



«PROJETO NAZARÉ MARÉS DE MAIO» - VIII NAZARÉ MARÉS DE MAIO 2026
PROVA de NATAÇÃO de MAR «JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO»
Fundada em 1958

Por outro lado, a participação de pessoas neurodivergentes nesta prova de mar é garantida em condições de equidade, dignidade e respeito pela diversidade, fortalecendo o carácter inclusivo do evento e promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais para todos os nadadores.

Podemos afirmar que se trata de um evento Pioneiro na Inclusão em Águas Abertas

O **MAR** tem um efeito único e poderoso sobre o cérebro humano, despertando sensações de calma, relaxamento e bem-estar. A simples contemplação das ondas a quebrar na costa ou o som suave das marés têm um impacto profundo no nosso estado mental e emocional.

O **MAR** não é apenas um recurso natural, mas um espaço de encontro, diversidade e inclusão, que une culturas, gera oportunidades e promove equidade social. A sua valorização é essencial para construir sociedades mais justas e sustentáveis.

Em suma:

A prova de natação de mar «Joaquim Bernardo de Sousa Lobo», na Nazaré, resume-se ao simbolismo de «**UM MERGULHO PELA CONFRATERNIZAÇÃO E PELA PROTEÇÃO DOS OCEANOS**» tendo em consideração o contexto de diversas mensagens inseridas:

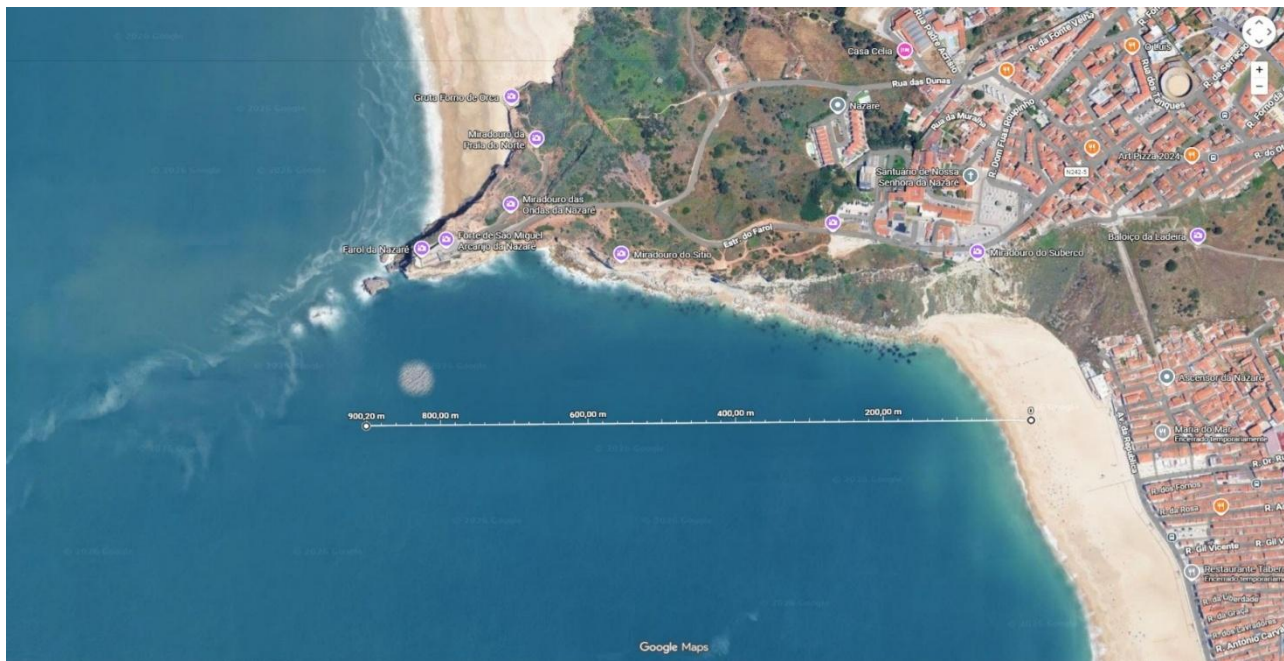
Em termos de «**Espírito do evento**» ela não é apenas competição, mas sim a celebração da comunidade, da sua identidade, da saúde e do contacto direto com o mar.

Em termos de «Mensagem ambiental» ao nadar nas águas do Mar da Nazaré, os participantes são convidados a refletir sobre a importância de preservar os oceanos, que são fonte de vida, lazer e identidade cultural, promovendo boas práticas ambientais e partilha de informação sobre biodiversidade marinha e os impactos da poluição.

O MAR é símbolo cultural nacional e internacional e o lema do «Projeto Nazaré Marés de Maio», «**Nazaré, Capital do Mar**», o que faz associar uma outra mensagem com efeitos mundiais

«PROTEGER O MAR é PROTEGER O FUTURO»

expressão que reflete a importância de cuidar do meio ambiente marinho, pois isso impacta diretamente no bem-estar das comunidades e na sustentabilidade do planeta.



REGULAMENTO GERAL DA PROVA

Artigo 1º- A Associação Nazaré Marés de Maio promove e organiza, **sob a forma de parcerias e no âmbito do «Projeto Nazaré Marés de Maio»**, uma prova de natação de mar, hoje designada na modalidade de «águas abertas», que se designa «**Prova de Natação de Mar “Joaquim Bernardo de Sousa Lobo”**».

Artigo 2º - A entidade organizadora e promotora conta com a parceria, apoio e colaboração de diversas entidades públicas e privadas que constituirão o grupo de parceiros.

§ São parceiros do evento: ANSA - Associação Nadadores-Salvadores da Nazaré; Atlantic Safaris; Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Nazaré; Autoridade Marítima Nacional; Bombeiros Voluntários da Nazaré; Câmara Municipal da Nazaré; Capitania do Porto da Nazaré; CDAN-Clube de Desportos Alternativos da Nazaré; Círculo Cultural da Nazaré «Mar Alto»; Clube Naval da Nazaré; Clube Swim4fun; Grupo Etnográfico de Danças e Cantares da Nazaré; Instituto de Socorros a Náufragos; Junta de Freguesia de Nazaré; Junta de Freguesia de Famalicão; Lap2go; Sol & Mar – Associação dos Banheiros da Nazaré, entre outras que se irão associar.

Artigo 3º- O evento destina-se a todos os nadadores, federados ou não, sem filiação à modalidade normalmente designados como populares, com inclusão de nadadores neurodivergentes.

Artigo 4º- A prova, que se realiza no dia **21 de junho de 2026**, num percurso de «ida e volta», tem uma distância aproximada de 1.800 metros (sendo, aproximadamente, 1.700 a 1750 metros de natação), e tem as seguintes características:

1. A partida e chegada serão em pleno areal da praia da Nazaré, a uma distância aproximada de 25 a 50 metros da chamada «linha de água» (dependendo da maré), percurso este que terá de ser percorrido pelos próprios meios de locomoção do nadador até um local que estará devidamente identificado;
2. O retorno, devidamente sinalizado, localiza-se no mar, numa linha imaginária obtida pela perpendicular/diagonal da distância entre as denominadas «Pedra do Guilhim» e «Pedra de Leme», por cima do famoso «Canhão da Nazaré», gerador das ondas gigantes para a Praia do Norte;
3. O nadador termina a sua prova quando o nadador ultrapassar a linha definida como chegada;
4. A colocação da denominada «touca amarela» numerada pela organização e que os nadadores transportarão, deverá ser «depositada» numa caixa de madeira, sendo um mero simbolismo do formato organizativo das primeiras edições, no final dos anos cinquenta e início dos anos sessenta.



«PROJETO NAZARÉ MARÉS DE MAIO» - VIII NAZARÉ MARÉS DE MAIO 2026
PROVA de NATAÇÃO de MAR «JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO»
Fundada em 1958

Artigo 5º- O preço de cada inscrição é de 20,00 (vinte euros) por participante. As inscrições serão feitas através de tecnologia eletrónica (online) a cargo da Lap2go;

- a) No ato de inscrição terão de ser fornecidos os seguintes elementos: nome, equipa, morada completa, data de nascimento e categoria;
- b) As inscrições por email (a fornecer) apenas poderá ser utilizado em caso de anomalia no online;
- c) O prazo normal de inscrições terminará no dia 15 de junho de 2026, não existindo prazos extras ou de última de inscrição.
- d) Por cada nadador inscrito terá de ser entregue o respetivo Termo de Responsabilidade. A inscrição apenas será considerada válida com a entrega do referido termo e comprovativo do respetivo pagamento. § Se o nadador for menor, o Termo de Responsabilidade terá de ser assinado pelo detentor da responsabilidade parental.
- e) O pagamento da inscrição deverá ser realizado por referência Multibanco ou, extraordinariamente, por transferência para um NIB/IBAN a indicar.

Artigo 6º- Para efeitos classificativos, as categorias e escalões etários são:

CATEGORIA	IDADE		ANO NASCIMENTO (data da prova)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
JUVENIS	14 e 15 anos		2012 e 2011	
JUNIORES	16 e 17 anos		2010 e 2009	
SENIORES	18 a 24 anos		2008 a 2002	
MASTERS V1	25 a 34 anos		2001 a 1992	
MASTERS V2	35 a 44 anos		1991 a 1982	
MASTERS V3	45 a 54 anos		1981 a 1972	
MASTERS V4	55 a 64 anos		1971 a 1962	
MASTERS V5	65 a 74 anos		1961 a 1952	
MASTERS V6	75 anos ou superior		1951 >	
NEURODIVERGENTES				
JUVENIS N1	14 e 15 anos		2012 e 2011	
JUNIORES N1	16 e 17 anos		2010 e 2009	
SENIORES N1	18 e 24 anos		2008 e 2002	
MASTERS NV1	25 a 34 anos		2001 a 1992	
MASTERS NV2	35 a 44 anos		1991 a 1982	
MASTERS NV3	45 a 54 anos		1981 a 1972	
MASTERS NV4	55 a 64 anos		1971 a 1962	
MASTERS NV5	65 a 74 anos		1961 a 1952	
MASTERS NV6	75 anos ou superior		1951 >	

6.1 A categoria «Neurodivergentes» visa promover a participação inclusiva, garantindo condições equitativas de competição e segurança.

Critérios de participação nesta categoria:

- (1) Nadadores que se identificam como tendo um funcionamento neurológico atípico, incluindo, entre outros, Autismo, TDAH, Dislexia, Dispraxia ou outras condições similares.
- (2) A inscrição nesta categoria é efetuada por autoidentificação do participante no ato de inscrição, devendo este informar se necessita de alguma adaptação sensorial;
- (3) Não é exigido qualquer documentação clínica ou comprovativo médico, à exceção do documento de identificação, nos termos da alínea e) do Artigo 18º;
- (4) O participante pode optar por competir noutra categoria geral, por escalão etário, caso assim o entenda;
- (5) Tem classificação própria (por categoria) e integra a classificação geral;
- (6) A organização compromete-se a disponibilizar adaptações razoáveis que não alterem o carácter competitivo e o espírito da prova, nomeadamente;



«PROJETO NAZARÉ MARÉS DE MAIO» - VIII NAZARÉ MARÉS DE MAIO 2026
PROVA de NATAÇÃO de MAR «JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO»
Fundada em 1958

- (a) Possibilidade de acompanhamento para auxiliar na colocação;
- (b) Criar espaços mais calmos para a preparação.

Artigo 7º- A concentração, chamada e distribuição das «toucas amarelas numeradas» da organização, chips de cronometragem e demais equipamento essencial e necessário para a prova, será feito no areal da praia da Nazaré, junto à zona reservada.

7.2 – Em prova, poderá ser obrigatório o uso da «touca amarela», o chip de cronometragem e outro equipamento que eventualmente lhe seja distribuído;

- a) Os nadadores poderão ser marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, preferencialmente por autocolante, de acordo com o Regulamento da World Aquatics.

7.1 – O nadador deverá, no final da prova, proceder à entrega:

- a) Da referida «touca amarela», colocando-a na «caixa» após a ultrapassar a linha de chegada.
- b) Do chip de cronometragem;
- c) De outro equipamento que, porventura, lhe possa ter sido entregue.

§ Caso não o faça, o nadador incorre numa penalidade de 100,00 (cento e vinte) euros por cada chip ou equipamento acessório não devolvido.

Artigo 8º- O sinal sonoro ou outro meio de sinalizador da partida será dado às 16:00 horas e os nadadores devem estar atrás de uma linha de partida. (coincidente com a de chegada).

Artigo 9º- A segurança e apoio quer ao longo do percurso (mar) quer na zona reservada no areal da praia, é assegurada pelos parceiros que normalmente asseguram a segurança marítima.

§ A organização assegurará a existência de serviços de assistência médica e ambulatório.

Artigo 10º- A prova será dada por encerrada, para efeitos classificativos, 90 (noventa) minutos após o sinal da partida, ou seja, 17:30 horas.

Artigo 11º- Considerando o espírito o contexto desta prova de natação de mar e atrás mencionadas, não são admissíveis reclamações.

§ Excetuam-se eventuais reclamações que coloquem em causa a verdade desportiva e, neste caso a reclamação deve ser dirigida, por escrito, à organização, devidamente fundamentada podendo ser cobrada uma taxa penalizadora de 120,00 (cento e vinte) euros por cada reclamação injustificada.

Artigo 12º- Será expressamente proibido aos participantes:

- a) Concluir a prova sem que seja pelos seus próprios meios;
- b) Agarrarem-se a embarcações ou protegerem-se por elas;
- c) O uso de barbatanas, colchão, prancha ou qualquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração.
- d) Continuar em prova depois de ser assistido dentro de qualquer embarcação de apoio.
- e) Excetuam-se os casos em que o nadador, segundo a expressão popular nazarena «apanhe uma carreira», isto é, aproveite ou seja levado pelas ondas.

Artigo 13º- É permitido o uso de proteção específica contra o frio, nomeadamente fatos isotérmicos, considerando que a temperatura média das águas do mar, na Nazaré, é de 16°, variando entre os 13° do inverno e os 18° em pleno verão.

Artigo 14º- A prova pode ser disputada em qualquer estilo de natação.

Artigo 15º- Haverá as seguintes classificações:

- a) Geral Individual absoluta;
- b) Geral Coletiva absoluta e esta resulta do somatório dos três primeiros nadadores classificados de cada equipa na geral individual absoluta, independentemente da categoria ou escalão em que participa;
- c) Geral Individual por categoria/género nos termos descritos no Artigo 6º deste regulamento.

Artigo 16º- A prova, por condições adversas, do tempo ou estado do mar ou neblinas e nevoeiros que coloquem em causa a segurança do nadador (esta por decisão da Autoridade Marítima Nacional), será realizada no domingo seguinte, 28 de junho de 2025, com o mesmo horário, se as condições do mar e da atmosfera assim o proporcionar.



«PROJETO NAZARÉ MARÉS DE MAIO» - VIII NAZARÉ MARÉS DE MAIO 2026
PROVA de NATAÇÃO de MAR «JOAQUIM BERNARDO DE SOUSA LOBO»
Fundada em 1958

Artigo 17º- A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os nadadores sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os nadadores venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor;

§ A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os nadadores que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança ou que ainda se encontrem em prova depois de já ter sido ultrapassado o tempo-limite previsto;

Artigo 18º- No final das provas, poderão ser distribuídas lembranças a todos os nadadores e atribuídos os seguintes prémios:

- a) Troféus ou medalhas aos três primeiros classificados da geral individual.
- b) Troféus ou medalhas às três primeiras equipas da geral;
- c) Troféus ou medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria e género nos termos do artigo 6º deste regulamento;
- d) Poderão existir outros prémios especiais;
- e) É obrigatória a apresentação do cartão do cidadão ou qualquer outro documento de identificação que contenha a data de nascimento e fotografia no caso de ser pedido pela organização.

Artigo 19º- Os prémios não reclamados aquando da cerimónia de entrega, **não serão atribuídos** perdendo o nadador o direito aos mesmos.

Artigo 20º - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Organização.

Nazaré, 2 de abril de 2026
A Organização
Associação Nazaré Marés de Maio



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes.

Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que me inscrevi, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela minha participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades, envolvidas direta ou indiretamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais ou materiais que venha a sofrer no decorrer da minha participação.

Dou também a minha autorização para que a entidade organizadora ou promotora da Prova de Nataação «Joaquim Bernardo de Sousa Lobo» utilizem o meu nome e a minha imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.

O próprio (se maior de idade):

Nome: _____ Data (hoje): ____/____/____

Assinatura: _____

O(a) Encarregado(a) Educação/ tutor(a) legal (se o nadador for menor de idade):

Nome: _____ Data (hoje): ____/____/____

Assinatura: _____

INSCRITO SOB O Nº _____/2026