

**3.ª edição do "Lagoa SwimRun".
Venha participar numa das mais belas provas de SwimRun do nosso país.**

Antes de efetuar a inscrição, é obrigatório consultar o [site](#) da prova.

**Local
Data/Hora**

Lagoa | 5 de maio | Hora de início: 09h00.



Troia SWIMRUN STANDARD 25KM	
Distância total	25Km
Distância natação	4.780m
Distância corrida	19.620m
Transições	7 Natação / 8 Corrida
Distância nado mais longo	1.000 m
Distância corrida mais longa	5.300 m
Ganho total de elevação	890 D+
Tempo limite	6 Horas

Troia SWIMRUN SPRINT 11KM	
Distância total	11.000m
Distância natação	2.700m
Distância corrida	8.400 m
Transições	4 Natação / 5 Corrida
Distância nado mais longo	1.000 m
Distância corrida mais longa	5.300 m
Ganho total de elevação	410 D+
Tempo limite	4 horas

Custos

- **SwimRun Standard** (Prova 25 Km) ► **20€** (p.v.p. 53€);
- **SwimRun Standard Duplas** (Prova 25 Km) ► **40€** (p.v.p. 85€);
- **SwimRun Sprint** (Prova 11 Km) ► **15€** (p.v.p. 38€).

Diversos

- **Inscrições abertas até 20 de abril de 2024.**
Opportunamente será publicada, no site, a lista de inscritos.
- A idade mínima de participação é de 18 anos.
- Débito único a **24 de maio de 2024.**

A desistência ou a não comparência, após a confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo seu custo real.

FA/Abr.2024

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

FICHA DE INSCRIÇÃO