

DESPORTO

SwimRun Arrábida

4 de junho de 2017

Parque Urbano de Albarquel - Setúbal

Primeira prova de SwimRun em Portugal!

Programa

ARRÁBIDA SWIMRUN 14KM	
Distância total	14.300m
Distância natação	2.000m
Distância corrida	12.300m
Transições	4 Natação / 5 Corrida
Distância nado mais longo	700 m
Distância corrida mais longa	7.000 m
Ganho total de elevação	600 D+
Tempo limite	5 Horas

ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT 6KM	
Distância total	6.000m
Distância natação	800m
Distância corrida	4.700 m
Transições	2 Natação / 3 Corrida
Distância nado mais longo	400 m
Distância corrida mais longa	4.700 m
Ganho total de elevação	150 D+
Tempo limite	3 horas

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Horário

Início: 10h00.

Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais e chips:

Parque Urbano de Albarquel;

Dia 3, das 18h00 às 21h00;

Dia 4, das 07h00 às 09h30.



Custos

€ 5,00/participante.



Diversos

Inscrições limitadas a 10 participantes até 12 de abril.

A 17 do mesmo mês será publicado no site do Clube os nomes dos associados cujas inscrições forem consideradas.

Não é válida nenhuma inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.

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

Mais informações: <https://www.swimrunportugal.com/>



SwimRun
Arrábida

FICHA DE INSCRIÇÃO