7 de outubro de 2017 **Aldeia do Mato – Barragem de Castelo de Bode**

Segunda prova de SwimRun em Portugal!

A primeira foi simplesmente fabulosa.

Programa

ZÊZERE SWIMRUN 18KM	
Distância total	17.750m
Distância natação	3.000m
Distância corrida	14.750m
Transições	8 Natação / 8 Corrida
Distância nado mais longo	700 m
Distância corrida mais longa	5.700 m
Ganho total de elevação	720 D+
Tempo limite	6 Horas

ZÊZERE SWIMRUN SPRINT 9KM	
Distância total	8.800m
Distância natação	1.800m
Distância corrida	7.000 m
Transições	5 Natação / 5 Corrida
Distância nado mais longo	600 m
Distância corrida mais longa	3.050 m
Ganho total de elevação	350 D+s
Tempo limite	3 horas

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Horário

Início: Programa ainda a divulgar.

Custos

€ 10,00 / participante na prova de 9 Km;
€ 12,5 / participante na prova de 18 Km (solo);
€ 12,5 / participante na prova de 18 Km (dupla).

Diversos

Inscrições limitadas a 25 participantes até 23 de agosto.
A 24 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/

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt
Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax.211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992
www.clubemillenniumbcp.pt