

DESPORTO

SwimRun Zêzere

15 de abril de 2018

Aldeia do Mato – Barragem de Castelo do Bode

Segunda prova de SwimRun em Portugal! 1ª Prova do Circuito de 2018.

A primeira foi simplesmente fabulosa.

Programa

ZÊZERE SWIMRUN 18KM	
Distância total	17.750m
Distância natação	3.200m
Distância corrida	14.550m
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	5 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;
€17,5/ participante na prova de 18 Km (solo);
€30/ dupla prova de 18 Km (dupla).



Diversos

Inscrições limitadas a 20 participantes até 20 de fevereiro.

A 26 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 confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo seu custo real.

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



SwimRun
Arrábida

FICHA DE INSCRIÇÃO