



DESPORTO **SwimRun Arrábida**

16 de setembro de 2018

Parque Urbano de Albarquel - Setúbal

Terceira prova de SwimRun em Portugal!

Programa

ARRÁBIDA SWIMRUN 17KM	
Distância total	17.000m
Distância natação	2.500m
Distância corrida	15.500m
Transições	4 Natação / 4 Corrida
Distância nado mais longo	900 m
Distância corrida mais longa	9.300 m
Ganho total de elevação	750 D+
Tempo limite	5 Horas

ARRÁBIDA SWIMRUN SPRINT 10KM	
Distância total	9.800m
Distância natação	1.600m
Distância corrida	8.200 m
Transições	4Natação / 5 Corrida
Distância nado mais longo	400 m
Distância corrida mais longa	4.200 m
Ganho total de elevação	420 D+
Tempo limite	3 horas

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Horário

Início: 09h00.

Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais e chips:
Parque Urbano de Albarquel
 Dia 15 das 17h00 às 20h00;
 Dia 16 das 07h00 às 08h30.



Custos

10,00€ / participante prova 10 km;
 17,5€ / participante prova 17 km (solo);
 30€ / dupla prova 17 km (dupla).



Diversos

Inscrições limitadas a 20 participantes até 14 de agosto.
 A 16 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**