

DESPORTO

SwimRun Zêzere

27 de abril de 2019

Aldeia do Mato – Barragem de Castelo do Bode

Programa

1ª Prova em Portugal do Circuito Nacional de SwimRun 2019.

Segunda edição do Zêzere SwimRun. A primeira foi simplesmente fabulosa!

As características únicas deste local para a prática desta modalidade foram decisivas para que fosse lançado novamente este desafio a todos os participantes que se desafiem a nadar em águas abertas nos recantos mágicos da Albufeira de Castelo de Bode em comunhão com os trilhos fantásticos da Grande Rota do Zêzere que circundam as áreas históricas da Aldeia do Mato e do Souto.

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Partida e chegada na Praia Fluvial da Aldeia do Mato.

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

Horário

Partida às 10h00 para os 18 Km e às 10h30 para os 9 Km.

Custos

17,50 € /atleta - Prova 18 Km (SwimRun Standard);
30,00 € /dupla - Prova 18 Km (SwimRun Standard Duplas);
10,00 € /atleta - Prova 9 Km (SwimRun Sprint).



Diversos

Inscrições limitadas a 20 participantes até 15 de março.

A 18 do mesmo mês será publicado no site do Clube os nomes dos participantes 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
Zêzere

FICHA DE INSCRIÇÃO