

## DESPORTO

## Águas Abertas Swim Challenge Cascais

26 de maio de 2019

Praia da Duquesa - Cascais

### Programa

**Prova de Águas Abertas em mar aberto.**

A participação neste evento exige domínio absoluto e muito à vontade no meio aquático.

8.<sup>a</sup> edição de uma das mais espetaculares provas de águas abertas em Portugal.

A prova **Swim Challenge** decorre em percursos criados entre boias, com passagem em corrida pelo areal, em duas ou mais voltas.

Os percursos são totalmente vigiados, considerado um dos melhores locais do mundo para nadar em águas abertas e em segurança total.

Nadar no mar dá uma satisfação enorme pelo contacto direto com a natureza. Utilizando o fato isotérmico, não só protege o nadador do frio, como dá fluabilidade e maior rapidez, criando uma sensação de segurança que torna a experiência muito gratificante. Testa a tua aquaticidade e sente a energia do Oceano.

A idade mínima de participação nas duas distâncias é de 18 anos.

**Partida e chegada na Praia da Duquesa.**

SWIM CHALLENGE CASCAIS 3,8 KM	
Participação	Federados e não federados
Distância natação	3.800 metros
Tempo limite	120 minutos
Partida e chegada	Em terra
Uso de fato isotérmico	Permitido

SWIM CHALLENGE CASCAIS 1,9 KM	
Participação	Federados e não federados
Distância natação	1.900 metros
Tempo limite	60 minutos
Partida e chegada	Em terra
Uso de fato isotérmico	Permitido

### Horário

Partida às 08h30 para a prova de 3,8 Km e partida às 10h30 para a dos 1,9 Km.

### Custos

Sem custos.

### Diversos

**Inscrições limitadas a 15 participantes até dia 3 de abril.**

A 10 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://3ironsports.com/swim-challenge/>



Swim Challenge Cascais

FICHA DE INSCRIÇÃO