

DESPORTO

SwimRun Arrábida

7 de setembro de 2019

Parque Urbano de Albarquel

Terceira prova do circuito SwimRun em Portugal de 2019

STANDARD 25 KM		SPRINT 10 KM	
Distância total	17.000 m	Distância total	9.800 m
Distância natação	2.500 m	Distância natação	1.600 m
Distância corrida	14.500 m	Distância corrida	8.200 m
Transições	4 natação / 4 corrida	Transições	4 natação / 5 corrida
Distância nado mais longo	900 m	Distância nado mais longo	400 m
Distância corrida mais longa	9.300 m	Distância corrida mais longa	4.200 m
Ganho total de elevação	750 D+	Ganho total de elevação	420 D+
Tempo limite	5 Horas	Tempo limite	3 horas

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Horário

7h00 - Abertura do secretariado
 8h30 - Encerramento do secretariado
 8h30 - Controlo 0: Verificação de equipamento
 8h45 - Briefing técnico
 9h00 - Partida
 13h00 - Entrega dos prémios
 16h00 - Fim da atividade

Custos

10,00 € - sprint
 17,50 € - standard solo
 30,00 € - standard dupla

Diversos

Inscrições limitadas e até 16 de agosto.

A 19 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/>

ARRÁBIDA SWIMRUN



SwimRun
Arrábida

FICHA DE INSCRIÇÃO