



Viva o seu tempo livre.

DESPORTO

SwimRun



SwimRun Zêzere

26 de abril de 2020 – Aldeia do Mato, Barragem de Castelo de Bode

Programa

2ª Prova em Portugal do Circuito Nacional Swimrun 2020.

Terceira 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 a áreas históricas da Aldeia do Mato e do Souto.

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Local Data / Hora

Partida: 10h00.

ZÊZERE SWIMRUN 31KM	
Distância total	31.100m
Distância natação	4.800m
Distância corrida	26.300m
Transições	10 Natação / 10Corrida
Distância nado mais longo	800 m
Distância corrida mais longa	5.600 m
Ganho total de elevação	1140 D+
Tempo limite	6 Horas

ZÊZERE SWIMRUN SPRINT 15KM	
Distância total	14.700m
Distância natação	2.200m
Distância corrida	12.500 m
Transições	5 Natação / 5 Corrida
Distância nado mais longo	700 m
Distância corrida mais longa	4.500 m
Ganho total de elevação	680 D+
Tempo limite	4 horas

Custos

20,00€ / atleta - Prova 3 1Km (SwimRun Standard);
30,00€ / dupla - Prova 31 Km (SwimRun Standard Duplas);
10,00€ / atleta - Prova 15 Km (SwimRun Sprint).



Diversos

Inscrições abertas até 25 de março e limitadas a 16 participantes.

A 26 de março informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.

Link do evento: <https://www.swimrunportugal.com/zezere>



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 -

FICHA DE INSCRIÇÃO

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt