



DESPORTO

SwimRun Alqueva Monsaraz

25 de outubro de 2020 - Praia Fluvial de Monsaraz

Programa

4ª Prova em Portugal do Circuito Nacional SwimRun 2020
SwimRun Portugal organiza a 3ª edição do **Monsaraz SwimRun**

Venha participar na mais emblemática e famosa prova.

O percurso fica junto à planície alentejana, situada no sul de Portugal, na atmosfera surpreendente da **barragem de Alqueva** ou o "Grande Lago", considerado o maior lago artificial da Europa Ocidental. É nas suas margens, rodeadas de campo, com oliveiras, sobreiros e azinheiras, que encontra este cenário que oferece as condições perfeitas para a prática da modalidade.

Local Data/Hora



Praia Fluvial de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz | 25 de outubro (domingo) | Hora de início: 10h00.

Alqueva SWIMRUN 24,5KM	
Distância total	24.500m
Distância natação	4.650m
Distância corrida	19.850m
Transições	12 Natação /12Corrida
Distância nado mais longo	1.000m
Distância corrida mais longa	5.500m
Ganho total de elevação	590 D+
Tempo limite	6 horas

Alqueva SWIMRUN SPRINT 10KM	
Distância total	10.700m
Distância natação	1.950m
Distância corrida	8.750m
Transições	7 Natação / 7Corrida
Distância nado mais longo	400m
Distância corrida mais longa	5.500m
Ganho total de elevação	353 D+
Tempo limite	4 horas

Custos

SwimRun Standard (Prova 25 Km) ► 20,00€/atleta - p.v.p 40,00€.
SwimRun Standard Duplas (Prova 25 Km) ► 35,00€/dupla - p.v.p 70,00€.
SwimRun Sprint (Prova 10 Km) ► 10,00€/atleta - p.v.p 25,00€.

Diversos

Inscrições abertas até dia 2 de outubro de 2020 e limitadas a 11 participantes.

A 3 do mesmo mês informaremos os Sócios cujas inscrições forem consideradas.

A idade mínima de participação é de 18 anos. Mais informações: <https://www.swimrunportugal.com/>

Não é válida nenhuma inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.

A desistência ou a não comparência na prova, após a confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo custo real (pvp)

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