

Programa

A **4.ª Edição do "Zêzere SwimRun"** é organizada pela entidade Swimrun Portugal em parceria com o COA - Clube de Orientação e Aventura.

Desafiamos-lo a nadar em águas abertas nos recantos mágicos da Albufeira de Castelo de Bode em comunhão com os trilhos magníficos da Grande Rota do Zêzere.

Participe nesta formidável prova, percorrendo as distâncias de **31 KM** e **15 KM**.

É obrigatório consultar o [site](#) da prova e o seu [regulamento](#).

Zêzere SwimRun 2021

5 de setembro de 2021



ZÊZERE SWIMRUN 31KM		ZÊZERE SWIMRUN SPRINT 15KM	
Distância total	30.300m	Distância total	15.600m
Distância natação	5.400m	Distância natação	1.800m
Distância corrida	24.900m	Distância corrida	13.800m
Transições	10 Natação / 10 Corrida	Transições	4 Natação / 4 Corrida
Distância nado mais longo	1000m	Distância nado mais longo	700m
Distância corrida mais longa	6.300m	Distância corrida mais longa	6.300m
Ganho total de elevação	1140 D+	Ganho total de elevação	680 D+
Tempo limite	7 horas	Tempo limite	4 horas

Local Data/Hora

Praia Fluvial da Aldeia do Mato, Barragem Castelo do Bode, Abrantes.
5 de setembro de 2021.

ZÊZERE SWIMRUN 31KM às 10h00;
ZÊZERE SWIMRUN SPRINT 15KM às 11h00.

Custos

Sócios - 20,00€ (40,00€ p.v.p) - **31 KM** (Prova SwimRun Standard)
Sócios - 30,00€ (70,00€ p.v.p) - **31KM** (Prova SwimRun Standard Duplas)
Sócios - 10,00€ (25,00€ p.v.p) - **15 KM** (Prova SwimRun Sprint)

Nota: A idade mínima dos participantes é de 18 anos.

Diversos

Inscrições abertas e limitadas (8 participantes) até 27 de julho de 2021.
Data limite de desistência até ao dia 28 do mesmo mês.
A 29 de julho informaremos os Sócios cujas inscrições forem consideradas.
Débito único a 25 de agosto.

A desistência, após a confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo seu custo real.

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

FICHA DE INSCRIÇÃO