

Programa

SWIMRUN TÂMEGA

5 de junho 2022

Tâmega SWIMRUN 30,4 Km		Tâmega SWIMRUN SPRINT 16,4 Km	
Distância total	30.400m	Distância total	16.400m
Distância Natação	3.250m	Distância Natação	2.750m
Distância Corrida	27.150m	Distância Corrida	13.650m
Transições	7 Natação / 8 Corrida	Transições	4 Natação / 5 Corrida
Distância nado mais longo	850m	Distância nado mais longo	850m
Distância corrida mais longa	8.000m	Distância corrida mais longa	8.000m
Ganho total de elevação	1.220 D+	Ganho total de elevação	635 D+
Tempo limite	6 horas	Tempo limite	4 horas

A idade mínima de participação é de 18 anos.

Para mais informações, consulte o [site](#) da prova e o seu regulamento.



**Local
Data/Hora**

Partida às 10 horas junto à Marina de Entre-os-Rios.

Custos

Sócio - 20,00€ atleta (50,00€ p.v.p) | 30 Km (SwimRun Standard);
Sócio - 40,00€ dupla (85,00€ p.v.p) | 30 Km (SwimRun Standard Duplas);
Sócio - 15,00€ atleta (35,00€ p.v.p) | 16 Km (SwimRun Sprint).

Diversos

Inscrições limitadas a 8 participantes até 24 de maio.

A 25 do mesmo mês será publicado no site do Clube os nomes dos participantes cujas inscrições forem consideradas.

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