

### Programa

A **5ª 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 do Bode em comunhão com os trilhos magníficos da Grande Rota do Zêzere.

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

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

### Zêzere SwimRun 2022

4 de setembro de 2022



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	13.800 m
Transições	10 Natação / 10 Corrida	Transições	4 Natação / 4 Corrida
Distância nado mais longo	1000 m	Distância nado mais longo	700 m
Distância corrida mais longa	6.300 m	Distância corrida mais longa	6.300 m
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 de Castelo do Bode, Abrantes.**  
**4 de setembro de 2022.**

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

### Custos

**Sócios - 20,00€** (50,00€ p.v.p) - **31 KM** (Prova SwimRun Standard).  
**Sócios - 40,00€** (85,00€ p.v.p) - **31KM** (Prova SwimRun Standard Duplas).  
**Sócios - 15,00€** (35,00€ p.v.p) - **15 KM** (Prova SwimRun Sprint).

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

### Diversos

**Inscrições abertas e limitadas (7 participantes) até 16 de agosto de 2022.**  
**Data limite de desistência até ao dia 16 do mesmo mês.**  
**A 17 de agosto 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