

18 - 19 JULHO | JULY  
**PORTUGAL**  
2026

**SWIM GP**



**GUIA DE NADADOR**  
**TRAVESSIA**  
**LISBOA-CASCAIS**



# BEM VINDOS

## BEM VINDOS À 14ª EDIÇÃO DO SWIM GP PORTUGAL!

Bem-vindos ao Swim GP Portugal!

Mais do que uma competição, este é um encontro entre pessoas que partilham a mesma paixão pelo mar, pelo desafio e pela vontade de descobrir os seus limites. Aqui, cada braçada conta uma história de coragem, dedicação e superação.

O SWIM GP Portugal conquistou o seu lugar entre as mais prestigiadas provas de águas abertas do mundo. Mas o verdadeiro prestígio deste evento não se mede apenas pelos reconhecimentos internacionais ou pelo número crescente de países representados.

Mede-se, sobretudo, pela celebração sincera de todos pela coragem de cada nadador que decide entrar na água e enfrentar o desconhecido.

Desde 1906 que estas águas recebem homens e mulheres movidos pelo espírito de conquista. Hoje, esse legado continua vivo em cada participante que aceita este desafio.

A Travessia Lisboa – Cascais começa no Padrão dos Descobrimentos em Belém, símbolo de séculos de história e ponto de partida para uma experiência inesquecível.

A imponente Baía de Cascais abraçará a chegada, onde outrora o Rei D.Carlos recebia os nadadores daqueles tempos.

É impossível nadar aqui sem sentir o peso deste legado de Portugal e, ao mesmo tempo, a liberdade que se sente nas mesmas águas que testemunharam a partida dos navegadores portugueses. Hoje são atletas vindos dos quatro cantos do mundo, unidos por uma linguagem universal: a paixão pela natação.

Voltamos a receber uma comunidade internacional extraordinária. Cada bandeira representa uma cultura diferente. Cada atleta traz consigo uma história única. Mas, quando soar o sinal de partida, haverá apenas uma identidade comum: a de quem escolheu desafiar os próprios limites.

O mar recompensa quem o respeita e inspira quem se entrega de corpo e alma ao desafio.



Jorge Pereira

**Fundador SWIM Grand Prix**

Um agradecimento pela dedicação incansável da nossa equipa, dos voluntários, das entidades, municípios, patrocinadores e de todos aqueles que trabalham para que este evento seja muito mais do que uma competição: uma experiência que fica para a vida.

Quando entrarem na água sintam a força do oceano, a energia de quem nada ao vosso lado e o privilégio de viver um momento único.

Que cada braçada vos aproxime não apenas da meta, mas do encontro com o vosso mais profundo “eu”.

**Conquistemos o Mar... deixemos a Terra para outros...**



# PROGRAMA DO EVENTO

## 17 JULHO

---

**14:00 – 18:00**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

ACREDITAÇÃO NADADORES

**15:00**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CONFERÊNCIA IMPRENSA

**16:00**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

BRIEFING DA PROVA

## 18 JULHO

---

**05:30 – 07:30**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

ACREDITAÇÃO NADADORES

**06:00**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

CHAMADA CANOÍSTAS

**07:30**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CHAMADA ATLETAS

**07:40**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CERIMÓNIA DE ABERTURA

**08:00**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

PARTIDA HOMENS

**08:05**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

PARTIDA MULHERES

**11:40**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

PREVISÃO CHEGADA 1º ATLETA

**13:00**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

CERIMÓNIA DE FLORES

**16:25**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

PREVISÃO CHEGADA ÚLTIMO ATLETA

## 19 JULHO

---

**13:15**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

CERIMÓNIA ENTREGA DE PRÉMIOS DE EQUIPA (20KM + 10KM + 5KM)

# CIDADES ANFITRIÃS

A Travessia Lisboa - Cascais é a primeira Ultramaratona de natação nestas águas. A base do evento é em Cascais, uma Vila de pescadores com mais de 650 anos, lugar eleito pela nobreza europeia para viver. Aqui viveram os Reis de Portugal e o nosso Presidente da República. A Vila respira história entre o mar e a Serra de Sintra, um ambiente único.



Lisboa é a capital de Portugal, de onde partiram as caravelas para os Descobrimentos. A deslumbrante história de séculos é visível a cada passo. Uma das cidades mais procuradas do mundo, o lugar ideal para umas férias em família.

A Travessia tem início em Belém, à frente do Padrão dos Descobrimentos, a cerca de 30 minutos de carro de Cascais.

Há alguns estacionamentos em Cascais perto do evento, assim como nas redondezas do local de partida, a maioria têm parquímetro.

O trânsito no dia de prova não costuma ser uma preocupação, de qualquer forma antecipe a chegada e possíveis contratempos.

Existem várias opções de estacionamento perto da partida, maioria das quais é paga.



# PRÉ PROVA

## BRIEFING

O briefing da Travessia será em Belém, a cerca de 30 minutos de carro de Cascais. É uma sexta-feira, o trânsito pode ser intenso, pelo que sugerimos alguma antecipação para chegar.

Nas redondezas do monumento pode encontrar vários parques de estacionamento, a maioria com parquímetro.

**16:00**

**SEXTA-FEIRA, 17 JULHO**

**LISBOA,  
PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS**

Entre no Padrão dos Descobrimentos e dirija-se ao auditório para assistir ao briefing.

**Poderá fazer a acreditação obrigatória e levantar o seu kit de nadador antes do início do briefing, por isso venha mais cedo.**



MINHA  
MELHOR  
MARCA

**Allan do Carmo**

*Atleta Olímpico e Campeão  
Mundial de Águas Abertas.*



Patrocinadora oficial do **SWIM GP**

# PRÉ PROVA

## ACREDITAÇÃO NADADORES

Todo os atletas têm de se acreditar obrigatoriamente no Secretariado de Prova, tendo duas opções:

**14:00 – 18:00**

SEXTA-FEIRA, 17 JULHO

LISBOA,  
PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS

OU

**05:30 – 07:30**

SÁBADO, 18 JULHO

LISBOA,  
PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS

Não se esqueça de trazer o seu documento de identificação e o email de confirmação de inscrição (com o QR Code)

No check-in todos os nadadores receberão o seu kit, composto por:

- **Touca Oficial**

*Uso obrigatório*

- **Cartão de Atleta**

*Guardar até à manhã da prova. Irá precisar para trocar pelo chip*

- **Mochila**

*Para itens pessoais*

- **Chip**

*Uso obrigatório no pulso. Receberá na manhã da prova*

- **GPS**

*Será entregue aos canoístas na manhã da prova*



**Para alguma questão ou alteração da inscrição, consulte por favor o Secretariado de Prova**

# REGRAS

## NADADORES

Todos os participantes são responsáveis por conhecer e respeitar todo o regulamento da prova.

Este é apenas um pequeno recordatório das principais regras.

- Preserve a natureza e o mar, não deite lixo na água, ou será desclassificado.
- Fato isotérmico é recomendado, sendo obrigatório com temperaturas de água abaixo dos 18°C
- Tem de usar o chip ou não terá resultados
- A touca oficial deve ser utilizada. Poderá utilizar outras por dentro da touca oficial.



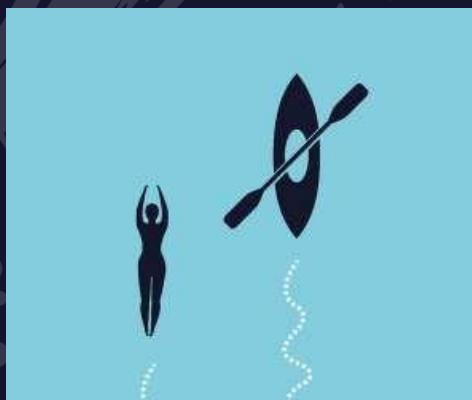
## REGULAMENTO

# REGRAS

## CANOÍSTAS

A sua prova é um trabalho de equipa com o canoísta.  
Aqui algumas regras e lembretes que devem ambos ter em mente.

- Os canoístas são responsáveis pela segurança e alimentação do seu nadador.
- Obrigatório levar um telemóvel carregado e uma powerbank, assim como uma capa à prova de água para o proteger.
- É responsável por orientar o nadador na trajetória correcta, mantendo o ritmo do nadador.
- No entanto, nunca deve colocar-se à frente do nadador. Se o fizer, será considerado “drafting” e levará a uma desclassificação.
- Nunca estar a mais de 30 metros de distância do nadador.
- O nadador pode aproximar-se do caiaque para se alimentar, mas não pode tocar no Caiaque. Caso contrário, será considerado desclassificado
- Preservar as nossas águas. Qualquer lixo atirado para fora do caiaque implica uma desclassificação.
- O canoísta e o nadador têm de chegar a acordo sobre os sinais que irão utilizar para facilitar a sua comunicação
- O canoísta desempenhará as tarefas de abastecimento, orientação e assistência ao nadador de acordo com as regras estabelecidas
- O canoísta é responsável pela direção do caiaque e pela trajetória do nadador
- O canoísta deve remar à velocidade adequada para acompanhar o nadador, ajustando o seu ritmo
- O canoísta deve certificar-se de que o nadador está a cerca de 3 metros do lado da respiração
- Se o canoísta detetar quaisquer sinais no nadador, tais como fadiga extrema, desidratação, hipotermia, insolação, tonturas ou vômitos, deve ser iniciado o protocolo de emergência do nadador
- Se o canoísta tiver de parar, recuar ou avançar por qualquer motivo, como ir a um posto de socorro, deve avisar o seu nadador, a organização por telefone, ou outro canoísta de um nadador próximo. Nesse caso outro barco da organização deve vigiar o seu nadador
- Em caso de emergência, seguir o protocolo definido pela organização e que se encontra no website da prova



## POSIÇÃO CANOÍSTA

O canoísta deverá andar do lado direito do nadador

# INFORMAÇÃO



Temperatura Média da Água  
em Julho

**15° / 18° C**



Temperatura Média do Ar em  
Julho

**24° / 30° C**

## PRÉ PROVA

- Esta altura do ano é quente, não esteja demasiado tempo com o fato isotérmico vestido. Hidrate-se fora de água, mantenha-se à sombra.
- Estar preparado com sessões de treino regulares
- A nutrição é muito importante para nadar longas distâncias. Prepara a tua rotina diária com um treinador
- Viajar para Cascais e Lisboa de modo a obter uma melhor aclimação com o percurso e a zona.

## PROVA

- Hidratação a cada 20-30 minutos
- Nutrição contínua para evitar momentos de fadiga extrema e câibras.

# DIA DA PROVA

## CHECKLIST

Não deixe o stress tomar conta do momento. Prepare-se com antecedência e visualize a sua prova.

### NADADOR

- Touca  
*Uso obrigatório da touca oficial*
- Óculos  
*Traga um par extra para deixar no caiaque*
- Fato isotérmico  
*OPCIONAL se a temperatura da água estiver entre 18°C e 21°C*  
*OBRIGATÓRIO se a temperatura da água estiver abaixo dos 18°C*
- Fato de banho
- Vaselina
- Toalha
- Saco para itens pessoais
- Cartão de Nadador  
*Para trocar pelo chip*
- Chip  
*Entregue antes da entrada na água*
- Caiaque  
*Caso traga o seu próprio.*  
*Se pediu à organização, ele estará no ponto de partida*
- Nutrição

### CANOÍSTA

*Ver regulamento do material obrigatório do canoísta*

- GPS  
*Será entregue antes da entrada na água*
- Capa estanque para telemóvel
- Chapéu
- Óculos de Sol
- Protetor Solar
- Powerbank e telemóvel carregado
- Saco de Lixo
- Nutrição



# DIA DA PROVA

## 17 JULHO

**14:00 – 18:00**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

ACREDITAÇÃO NADADORES

**Não há necessidade para stress no dia da prova. Aproveite e faça a acreditação na sexta-feira no Secretariado de Prova em Lisboa, antes do briefing.**

## 18 JULHO

**05:30 – 07:30**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

ACREDITAÇÃO NADADORES

**06:00**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

CHAMADA CANOÍSTAS

**07:30**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CHAMADA ATLETAS

**07:40**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CERIMÓNIA DE ABERTURA

**08:00**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

PARTIDA HOMENS

**08:05**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

PARTIDA MULHERES

**11:40**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

PREVISÃO CHEGADA 1º ATLETA

**13:00**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

CERIMÓNIA DE FLORES

**16:25**

CASCAIS,  
PRAIA PESCADORES

PREVISÃO CHEGADA ÚLTIMO ATLETA

# DIA DA PROVA

## TRANSPORTE

### PRÉ PROVA

Estará disponível um autocarro na manhã da prova para trazer os nadadores de Cascais para o local de partida da prova em Lisboa (Padrão dos Descobrimentos).

**Atenção, só haverá 1 horário disponível**

### PÓS PROVA

O shuttle estará disponível também após a prova partindo do recinto da prova em Cascais rumo a Lisboa (Padrão dos Descobrimentos).

### NOTA

**Os lugares são limitados** e os nadadores terão prioridade sobre os acompanhantes.

Os horários poderão sofrer ajustes até ao dia da prova.

Os transportes serão feitos apenas no sentido Cascais - Lisboa. Não serão transportados acompanhantes de Lisboa para Cascais.



**RESERVE JÁ O SEU LUGAR NO SHUTTLE**

# DIA DA PROVA

## CARTÃO DE NADADOR

Não se esqueça de trazer o seu cartão de nadador, entregue com o resto do seu kit na acreditação.  
Este cartão será trocado pelo seu chip.

## CHIPS

Antes da partida certifique-se que tem o seu chip. Eles serão entregues na tenda de secretariado antes da partida.  
O chip deve ser preso ao pulso. A mão que escolher será a que deve tocar o arco de meta quando terminar, para assim ter o seu tempo de prova.  
Sem chip não terá resultado final.

**O chip é um empréstimo e deve ser devolvido depois da prova. Caso não seja devolvido será cobrado o valor de 80€ ao nadador.**

## BENGALEIRO

Em Lisboa poerá deixar os seus pertences com a organização para que possam ser transportados e entregues em Cascais depois da meta.

Mantenha tudo num único saco, evitando que itens soltos como casacos, sapatos ou outros itens de valor fiquem separados

## GPS

Cada canoísta receberá um dispositivo gps que deve acompanhá-lo ao longo da prova.

Ceritifique-se que este está ligado durante toda a prova.  
O mesmo deverá ser devolvido depois de cruzar a meta.

**O GPS é um empréstimo. Caso não seja devolvido, será cobrado o valor de 80€ ao nadador.**

## MARCAÇÕES DE NÚMERO

O número de nadador será marcado nas mãos (e nos ombros caso nade sem fato)

# DIA DA PROVA

## CERIMÓNIA DE ABERTURA

A Travessia Lisboa-Cascais 20km começará com uma cerimónia de abertura, à altura deste acontecimento. Os nadadores serão chamados para entrar no Padrão dos Descobrimentos, o grande monumento que emoldura o Tejo e nos recorda heróis da história de Portugal.

## 18 JULHO

**06:00**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

CHAMADA CANOÍSTAS

**06:00 – 07:30**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

AQUECIMENTO  
(DEVE SER MANTIDO DENTRO DA ZONA DE CAIAQUES - NÃO IR PARA O RIO)

**07:30**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

CHAMADA ATLETAS PARA O PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS

**07:40**

LISBOA,  
PADRÃO DESCOBRIMENTOS

APRESENTAÇÃO DOS NADADORES: OS NADADORES SERÃO CHAMADOS UM A UM, POR ORDEM DE NACIONALIDADE, A SAIR DO PADRÃO DOS DESCOBRIMENTOS. SEGUEM UM VOLUNTÁRIO COM A BANDEIRA DO SEU PAÍS ATÉ SE POSICIONAREM NA ROSA DOS VENTOS - A FORMA DE BÚSSOLA DESENHADA NO CHÃO.

**07:45**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

HINO DAS ÁGUAS ABERTAS

**07:47**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

HINO DE PORTUGAL

**07:49**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

OS NADADORES SEGUIRÃO O SEU VOLUNTÁRIO ATÉ À ENTRADA DO CAIS, DEIXAM A ROUPA NUM CESTO E ACEDEM AO ACESSO PARA A ÁGUA - ATRAVÉS DO CAIS.

**07:57**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

NADADORES NA ÁGUA

**08:00**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

PARTIDA HOMENS

**08:05**

LISBOA,  
DOCA DE BELÉM

PARTIDA MULHERES

# DIA DA PROVA

## CANOÍSTAS



### PONTO DE ENCONTRO DE CANOÍSTAS

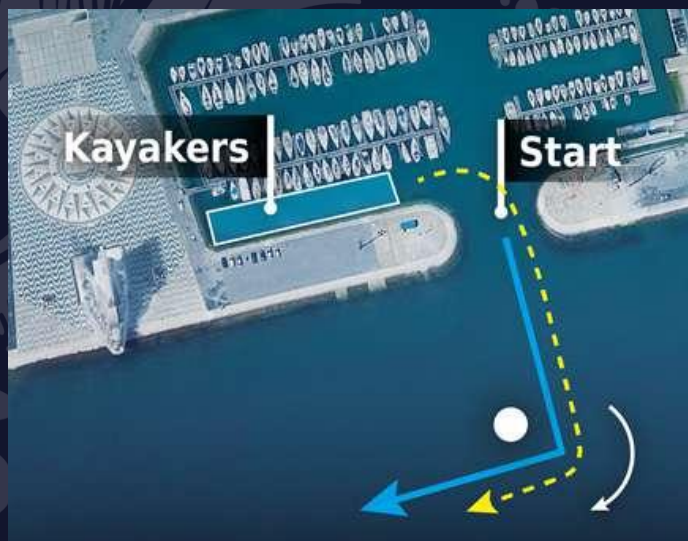
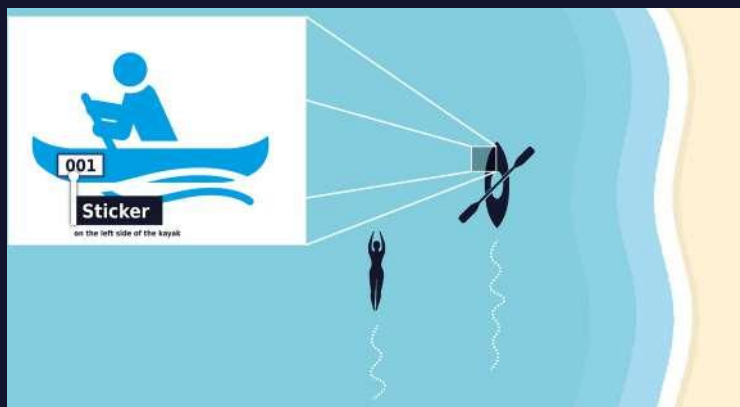
Todos os canoístas tem de estar presentes no ponto de encontro - porta 1 da Doca de Belém - até às 09:00, para que os caiaques sejam numerados, verificados e levados à água.

*Se pediu um canoísta à organização, poderá encontrá-lo aqui.*

## EQUIPAMENTO CAIAQUE

- GPS - garantir que está sempre ligado
- Autocolante Caiaque – se tem o seu próprio caiaque vai receber um autocolante com o número do nadador respetivo. O autocolante deve ser visível acima da água e colocado do lado esquerdo.

*Se pediu um caiaque à organização, o autocolante já estará colocado.*



### PARTIDA

Os canoístas entram dentro de água antes dos nadadores.

Serão dirigidos até depois da linha de partida, onde ficarão à espera pelo começo da prova.

Assim que os nadadores passarem a primeira bóia de viragem, os canoístas serão autorizados a avançar e juntar-se aos seus nadadores.



# PERCURSO



A distância da travessia é de aproximadamente 20km.

A partida será dada na Doca de Belém no rio Tejo, onde os nadadores seguirão a maré vazante dentro do rio durante os primeiros 9 km e depois cerca de 11 km no oceano

A velocidade da corrente no rio é normalmente superior a 1,5 m/s (5,4 km/h), podendo atingir 2,5 (9 km/h).

Esta é uma prova ponto-a-ponto com regras da World Aquatics e supervisionada por árbitros. Haverá bóias a cada 500 metros e 4 postos de abastecimento para apoiar os caiaques que acompanham os nadadores.

A linha de meta situa-se na Praia dos Pescadores em Cascais.

Temos uma zona de recuperação com nutrição de pós prova e banheiras de recuperação do nosso parceiro oficial EFECT.

## TEMPOS DE CORTE

Os nadadores têm 8 horas para completar a prova.

Ao longo do percurso, existem mais 3 pontos intermédios de corte:

**KM 10 – 12h15**

**KM 15 – 14h00**

**KM 17.5 – 15h00**

***À organização reserva-se o direito de retirar qualquer nadador que permaneça na água para além destes tempos limite, bem como qualquer nadador que não apresente condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança e dentro destes tempos.***

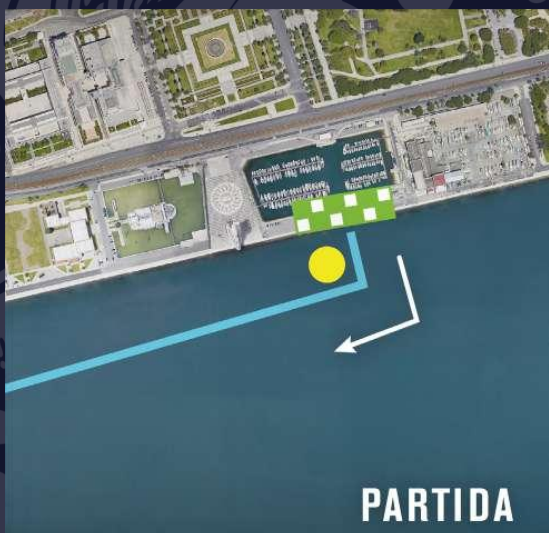
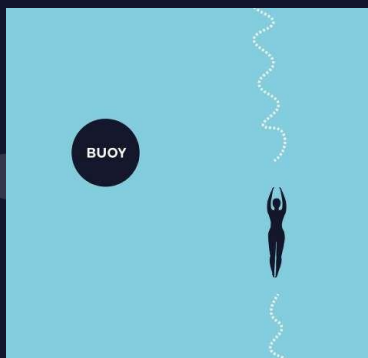
# PERCURSO

## BÓIAS

Bóias de cores alternadas estarão presentes a cada 500m.

Nos quilómetros 5, 10 e 15, haverá também bóias de marcação com o km assinalado.

Todas as bóias devem ser passadas pela direita, dando o ombro esquerdo à bóia. A única exceção é a primeira bóia após a partida, que deve ser dado o ombro direito à boia, bem como a última antes da meta.



# PERCURSO

## ABASTECIMENTOS

**KM 5**

**KM 10**

**KM 13.5**

**KM 17**

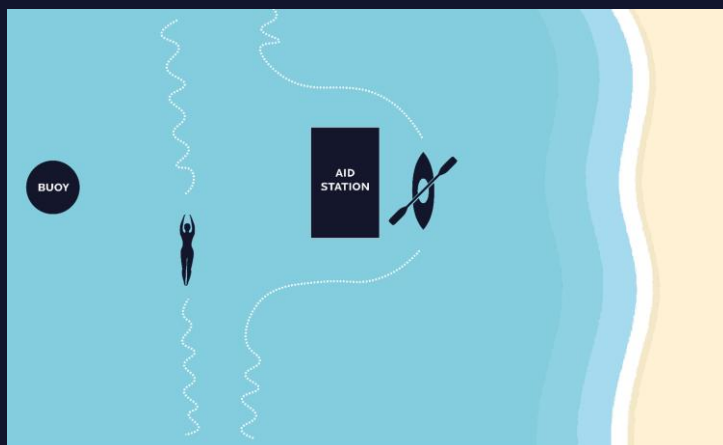
Num barco

Numa plataforma

**As áreas de abastecimento estão disponíveis apenas para os canoístas. Os nadadores não estão autorizados a retirar alimentos diretamente das plataformas.**

O canoísta tem de se afastar do nadador para poder contornar o abastecimento e obter o que necessita. Em seguida, pode voltar a juntar-se ao seu nadador.

Recomendamos que o canoísta se hidrate e alimente a cada 30 minutos e a nutrição do nadador seja fornecida a cada 20 minutos, evitando a fadiga extrema



**ÁGUA**

**GÉIS**

**BANANA**

**BEBIDA COLA**

SÓ NO ÚLTIMO  
ABASTECIMENTO

## PONTOS DE CONTROLO

Existem pontos de controlo entre as bóias e os barcos da organização. Os nadadores são obrigados a passar por estes pontos. Se não o fizerem, serão desclassificados.

**PARTIDA**

**KM 5**

**KM 10**

**KM 12.5**

**KM 15**

**KM 17.5**

**META**

Os pontos de controlo sobrepõem-se aos postos de abastecimento. Embora a passagem no ponto de controlo seja obrigatória, a utilização do respetivo posto de abastecimento não o é.

# DIA DA PROVA

## META

### NADADORES

À chegada à baía, os nadadores devem cruzar a linha de chegada batendo com a mão que tem o chip de cronometragem, na placa no topo da linha de chegada flutuante. Por favor, certifique-se de que utiliza a mão com o seu chip de cronometragem. Depois de passarem a linha de chegada, os nadadores devem dirigir-se para a praia para receberem as medalhas e as t-shirts de Finisher, bem como alguma nutrição de recuperação.



### CANOÍSTAS

O canoísta deve abandonar o nadador após o km 19,5, deixando-o ir sozinho até à meta.

Em seguida, o canoísta deve dirigir-se para o lado esquerdo da praia para deixar o seu caiaque e juntar-se ao seu nadador em terra.

Por fim, passar pela meta e recolher a sua medalha de canoísta finisher e proceder para a zona de recuperação.



# PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

- Se o canoísta detectar quaisquer sinais no nadador, tais como fadiga extrema, desidratação, hipotermia, insolação, tonturas ou vômitos, o protocolo de emergência do nadador deve ser iniciado
- Siga sempre as instruções da organização.
- Ter sempre consciência de “onde está” no percurso. Em caso de dúvida pergunte à organização.
- Em caso de mudança brusca de condições meteorológicas, observar sempre as embarcações, Caiaques ou embarcações da organização para eventuais instruções
- A nossa equipa médica está no mar com um grande contingente acompanhado por uma equipa que acompanha toda a prova em terra para uma rápida extração em caso de emergência.
- Em Cascais, a organização dispõe de um posto médico avançado totalmente equipado

**SE EM ALGUM MOMENTO QUISER DESISTIR, DEVE  
INFORMAR O SEU CANOÍSTA E A ORGANIZAÇÃO!**

# PÓS PROVA

## RECUPERAÇÃO

Depois de chegarem a terra, os nadadores recebem os aplausos do público, devendo depois encaminhar -se até à tenda de recuperação, onde serão servidos produtos de recuperação e bebidas quentes.

Também estão disponíveis casas de banho.

Os seus itens pessoais que deixou na partida estarão disponíveis também aqui.

Desfrute aqui dos banhos quentes e gelados da EFFEKT e das massagens da BRAHMI.

**Se não se sentir bem, seja o primeiro a dizê-lo. Temos a nossa área médica avançada mesmo ao lado.**

Quando se sentirem recuperados, os nadadores podem sair da área de recuperação.

Não perca a Cerimónia de Prémios!



# SPORTS RECOVERY CENTRE

CRYOTHERAPY, CONTRAST THERAPY, RED AND INFRARED THERAPY, SAUNAS & COMPRESSION THERAPY

**effekt**  
DIVE INTO YOURSELF

**30% OFF**  
CODE: SWIMGP30

**AGENDA JÁ**  
BOOK NOW

Válido até 31 de outubro 2026 - Valid until October 31 2026

# PÓS PROVA

## RESULTADOS E CERIMÓNIA DE PRÉMIOS

Poderá acompanhar os resultados em direto no nosso [website](#).

A Cerimónia de Entrega de Prémios terá lugar na Praia dos Pescadores, às 13:00h. Serão premiados os 3 primeiros classificados absolutos masculinos e femininos.

A Cerimónia de Entrega de Prémios por Equipas para o grupo de 3 provas 20km - 10km - 5km será no Domingo, dia 19, às 13h15, no mesmo local em Cascais.



**SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS E PREPARE-SE PARA 2027!**



CONTRA CAPA