



# OPEN WATER CHALLENGE 2010 MAÇÃO



## NÃO VAI QUERER PERDER ESTE COMBOIO

Mação 3 e 4 de Julho 2010

INSCREVA-SE ATÉ 25 DE JUNHO DE 2010  
EM [WWW.CLUBEVII.COM](http://WWW.CLUBEVII.COM)

Veja também o programa especial para crianças



O que te move?

ORGANIZAÇÃO

**Clube VII**  
HEALTH & FITNESS CLUB

PARCEIRO



SPONSOR

**TIMA**  
GRUPO



TRANSPORTADOR OFICIAL



COMBOIOS DE PORTUGAL



# OPEN WATER CHALLENGE 2010 MAÇÃO

## 3 e 4 de Julho 2010

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES - CRIANÇAS

(limitado a 30 participantes entre os 7 e os 14 anos de idade)

#### Dia 3 de Julho 2010 - Sábado

**8:00h** – Estação de comboios de Santa Apolónia (balcão Clube VII)

**8:30h** – Partida de comboio

**9:30h** – Visita ao museu ferroviário no Entroncamento

**11:00h** – Partida para o apeadeiro de Belver

**11:30h** – Chegada ao apeadeiro de Belver

**13:00h** – Chegada a Belver

**13:30h** – Almoço

**15:00h** – Recepção no Parque de Campismo de Ortiga

**15:30h** – Início das actividades culturais em Mação

**19:30h** – Jantar

**20:30h** – Actividades lúdicas na Praia Fluvial de Ortiga

#### Dia 4 de Julho 2010 - Domingo

**8:30h** – Alvorada \*

**9:30h** – Pequeno-Almoço \*

**10:30h** – Encontro com os Pais \*

\* Para as crianças que estão em Mação

### Condições de participação no acampamento:

- Inscrição até dia 25 de Junho de 2010
- Valor de inscrição 30€ para Sócios e 35€ para Não Sócios do Clube VII
- Este valor inclui os elementos descritos no programa + o seguro de acidentes e de viagem.

### Não esquecer de:

Saco cama, kit de higiene pessoal, toalha para banho e praia, chapéu, chinelos, protector solar, calção de banho e fato de treino para dormir, uma muda de roupa, lanterna e um calçado prático. Os pais não se devem esquecer de colocar dois lanches um a ser consumido a meio da manhã de sábado e outro para a tarde desse mesmo dia.

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES - ADULTOS

#### Dia 4 de Julho 2010 - Domingo

**8:00h** – Estação de comboios de Santa Apolónia (balcão Clube VII)

**8:30h** – Partida de comboio

**10:30h** – Chegada ao apeadeiro de Belver

**11:00h** – Início da actividade desportiva

**11:00h** – 1ª prova destinada a crianças até aos 16 anos

#### Distância de 500m

Prova mista com classificação geral e prémios para os primeiros 3 lugares

**11:45h** – 2ª prova destinada a adultos

#### Distância de 1.000m

Prova mista com classificação geral e prémios para os primeiros 3 lugares

**12:45h** – 3ª prova destinada a atletas

#### Distância de 2.200m

Prova mista com classificação geral e prémios para os primeiros 3 lugares femininos e 3 primeiros lugares masculinos. Esta prova tem ainda um price Money no valor de 200€ para o primeiro classificado Feminino e primeiro classificado Masculino.

**14:00h** – Deslocação para Mação e almoço convívio onde decorrerá a entrega dos prémios aos vencedores.

**16:30h** – Tarde livre

**19:00h** – No ponto de encontro, retorno para o apeadeiro de Belver para apanhar o comboio e retornar a Lisboa

**21:30h** – Chegada a Sta. Apolónia

### Condições de participação na actividade (4 de Julho):

- Inscrição até dia 25 de Junho de 2010
- Valor de Inscrição 20€ para Sócios e Não Sócios do Clube VII
- Este valor inclui os elementos descritos no programa + o seguro de acidentes e de viagem