

## DISTÂNCIAS

# ZÊZERE

STANDARD

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	200		10	200
SW1 (Segmento HEAD)		600		800
TR2 (Aldeia do Mato - Carreira do Mato)	5 500		247	6 300
SW2 (Segmento Kreative Ideas)		500		6 800
TR3 (Bioucas - Souto) / <b>Abast. 1 - 8,8 km</b>	3 700		182	10 500
SW3 (Segmento Sementeiras)		300		10 800
TR4 (Carrapatoso / Fontes) / <b>Abast. 2 - 18,8 km</b>	8 300		288	19 100
SW4 (Segmento HEAD)		600		19 700
TR5 (Margem Colmeal)	300		7	20 000
SW5 (Segmento Zoggs I)		300		20 300
TR6 (Bairrada - Carrapatoso)	2 200		130	22 500
SW6 (Segmento Fyke)		600		23 100
TR7 (Souto - Bioucas) / <b>Abast. 3 - 26,8 km</b>	4 100		216	27 200
SW7 (Segmento Zoggs II)		700		27 900
TR8 (Cabeça Gorda)	2 500		105	30 400
SW8 (Segmento Municipio Abrantes)		600		31 000
TR9 (Bairro Fundeiro) / <b>Abast. 4 - 31,5 km</b>	700		20	31 700
SW9 (Segmento Mais Nutrição)		500		32 200
TR10 (Ilha - Aldeia do Mato)	2 600		140	34 800
SW10 (Meta)		200		35 000
<b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>	<b>30 100</b>	<b>4 900</b>	<b>1 350 D+</b>	<b>35 000</b>

**10 Runs | 10 Swims (13% Swimming)**