

DISTÂNCIAS

10Km

4 run | 3 swim | 14% swim

Local Partida (Troia Resort)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Praia Tróia Mar)	1.000		5	1.000
SW1 (Ilha Banco de Areia)		100		1.100
TR2 (Ilha Banco de Areia)	400		3	1.500
SW2 (Troia Mar)		400		1.900
TR3 (Praia Tróia) / Ab1 - 6,0 km	4.000		110	5.900
SW3 (Praia da Galé)		900		6.800
TR4 (Praia da Galé - Meta)	2.600		5	9.400
Distância Total (metros)	8.000	1.400	123	9.400

