

DISTÂNCIAS

TÂMEGA

STANDARD

Local Partida (Marina Entre-os-Rios)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Marina Entre-os-Rios)	750		40	
SW1 (Ponte Duarte Pacheco)		850		1 600
TR2 (Novelhos)	3 700		110	5 300
SW2 (Barragem do Torrão)		700		6 000
TR3 (Rio de Moinhos) / AB. 1 - 6,2 km / AB. 2 - 11,0 km / AB. 3 - 13,5 km	8 000		340	14 000
SW3 (Boelhe)		200		14 200
TR4 (Avelheira)	3 200		195	17 400
SW4 (Meregeiro)		300		17 700
TR5 (São Domingos) / AB. 4 - 17,7 km	1 200		100	18 900
SW5 (Praia Fluvial Luzim)		400		19 300
TR6 (Pedreira)	2 600		156	21 900
SW6 (Vilar)		300		22 200
TR7 (Oleiros) / AB - 23,5 km / AB. 6 - 26km	7 500		270	29 700
SW7 (Alpendorada)		500		30 200
TR8 (Meta)	200		10	30 400
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	27 150	3 250	1.221D+	30 400

8 Runs | 7 Swims (12% Swimming)