

DISTÂNCIAS

18Km
6 run / 6 swim / 20% swim

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Partida - Entrada Água)	200		10	200
SW1 (Segmento Bar das Caraíbas)		500		700
TR2 (Aldeia do Mato - Ilha do Vale Manso)	2.800		140	3.500
SW2 (Segmento Precision Hydration)		500		4.000
TR3 (Bairro Fundeiro)	1.000		20	5.000
SW3 (Segmento Municipio Abrantes)		500		5.500
TR4 (Cabeça Gorda) / Ab1 - 7,2 km	2.600		138	8.100
SW4 (Segmento Zoggs)		700		8.800
TR5 (Bioucas)	2.500		120	11.300
SW5 (Segmento RaceID)		600		11.900
TR6 (Aldeia do Mato) / Ab3 -15,4 km	5.500		307	17.400
SW6 (Meta)		800		18.200
Distância Total (metros)	14.600	3.600	735	18.200

