

DISTÂNCIAS

TÂMEGA

SPRINT

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 (Tâmega)		700		14 700
TR4 (Oleiros)	1 000		270	15 700
SW4 (Alpendorada)		500		16 200
TR5 (Meta)	200		10	16 400
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	13 650	2 750	760 D+	16 400

5 Runs | 4 Swims (20% Swimming)