

## DISTÂNCIAS

# MADEIRA

STANDARD

Local Partida (Ponta S. Lourenço)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
SW1 (Ponta S. Lourenço)		1 200		
TR1 (Ponta S. Lourenço)	4 350		340	5 550
SW2 (Quinta do Lorde)		610		6 160
TR2 (Prainha)	8 270		480	14 430
SW3 (Praia Pedra D'eira)		530		14 960
TR3 (Ribeira do Natal)	4 500		382	14 460
SW4 (Rampa Ludens Machico)		600		20 060
TR4 (Praia de Calhau Machico)	3 430		110	23 490
SW5 (Parque Desportivo Água de Pena)		860		24 350
TR5 (Sanas)	3 570		88	27 920
SW6 (São Roque)		330		28 250
TR6 (Maré Alta - Meta)	380		2	28 630
<b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>	<b>24 500</b>	<b>4 130</b>	<b>1 370 D+</b>	<b>28 630</b>

**06 Runs | 06 Swims (17% Swimming)**