

DISTÂNCIAS

ZÊZERE

SPRINT

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	200			
SW1 (Segmento HEAD)		600		800
TR2 (Carreira do Mato)	3 200		218	4 000
SW2 (Segmento Kreative Ideas)		400		4 400
TR3 (Bioucas) / Abast. 1 - 6,0 km	2 400		125	6 800
SW3 (Segmento Zoggs)		700		7 500
TR4 (Cabeça Gorda)	2 600		105	10 100
SW4 (Segmento Município Abrantes)		500		10 600
TR5 (Bairro Fundeiro) / Abast. 2 - 11,3 km	900		20	11 500
SW5 (Segmento Mais Nutrição)		500		12 000
TR6 (Ilha - Aldeia do Mato)	2 400		140	14 400
SW6 (Meta)		200		14 600
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	11 700	2 900	608 D+	14 600

6 Runs | 6 Swims (23% Swimming)