

DISTÂNCIAS

7Km
4 run / 4 swim / 28% 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) / Ab 1 - 4,2 km	200		20	4.200
SW3 (Segmento Municipio Abrantes)		300		4.500
TR4 (Bairro Fundeiro - Aldeia do Mato)	1.800		107	6.300
SW4 (Meta)		800		7.100
Distância Total (metros)	5.000	2.100	277	8.100