

# DISTÂNCIAS

# 10Km

3 run | 3 swim | 20% swim

Local Partida (Praia do Carvoeiro)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
SW1 (Praia do Carvoeiro)		500		500
TR1 (Sesmarias) / Ab1 - 2 km & Ab2 - 6 km	5.300		40	5.800
SW2 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1.000		6.800
TR2 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	1.600		63	8.400
SW3 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		8.900
TR3 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		72	9.800
Distância Total (metros)	7.800	2.000	175	9.800