

DISTÂNCIAS

LAGOA

STANDARD

Local Partida (Praia N. Senhora Conceição)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Miradouro - Vale de Engenhos)	2 000		86	2 000
SW1 (Praia Albandeira - Praia Barranquinho)		680		2 680
TR2 (Vale de Engenhos)	4 100		124	6 780
SW2 (Praia Barranquinho - Praia da Marinha)		600		7 380
TR3 (Benagil) / Abast. 1 - 7,5 km	2 220		117	9 600
SW3 (Gruta Benagil - Praia do Carvalho)		1 000		10 600
TR4 (Alfanzina) / Abast. 2 - 12 km	3 000		152	13 600
SW4 (Praia Vale Centeanes - Praia Vale Covo)		700		14 300
TR5 (Algar Seco)	1 600		103	15 900
SW5 (Praia do Carvoeiro - Praia do Paraíso)		500		16 400
TR6 (Sesmarias) / Abast. 3 - 17,6 km / Abast. 4 - 21,8 km	5 300		172	21 700
SW6 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1 000		22 700
TR7 (Farol Ponta do Altar)	1 600		63	24 300
SW7 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		24 800
TR8 (Praia Grande)	1 500		72	26 300
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	21 220	4 980	889 D+	26 300

08 Runs | 07 Swims (23% Swimming)