

DISTÂNCIAS

MONSARAZ

STANDARD

Local Partida (Praia Fluvial Monsaraz)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	580		5	
SW1 (Segmento USD)		250		830
TR2 (Monsaraz - Casa)	3 370		146	4 200
SW2 (Segmento Mais Nutrição)		300		4 500
TR3 ((Ancoradouro - Sul)	1 100		25	5 600
SW3 (Segmento HEAD)		1 300		6 900
TR4 (Herdade Xerez de Baixo) / Abast. 1 - 7,2 km	2 550		10	9 450
SW4 (Segmento Unspotdesign)		1 250		10 700
TR5 (Herdade Xerez) / Abast. 2 - 11,2 km	5 500		134	16 200
SW5		200		16 400
TR6 (Ancoradouro) / Abast. 3 - 16,4 km	50		5	16 450
SW6		450		16 900
TR7 (Monsaraz)	5 700		307	22 600
SW7 (Segmento Fyke)		400		23 000
TR8 (Ilha da Pedra)	200			23 200
SW8 (Meta Praia Fluvial)		300		23 500
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	19 050	4 450	632 D+	23 500

08 Runs | 08 Swims (23% Swimming)