

## DISTÂNCIAS

# PENACOVA

SPRINT

Local Partida (Praia Reconquinho)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Parque Merendas)	500		0	500
SW1 (Praia Reconquinho)		500		1 000
TR2 (Praia Reconquinho - Vila Nova)	4 200		241	5 200
SW2 (Pista Pesca - Travessia das Tropas)		500		5 700
TR3 (Galiana - Cheira) Abast. 1 - 6,3 km / Abast. 2 - 10,6 km	9 100		450	14 800
SW3 (Praia Reconquinho)		500		15 300
<b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>	<b>13 800</b>	<b>1 500</b>	<b>691 D+</b>	<b>15 300</b>

**03 Runs | 03 Swims (10% Swimming)**