

DISTÂNCIAS

16Km
7 run | 6 swim | 20% swim

Local Partida (Troia Resort)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Praia Tróia Mar)	1.000		5	1.000
SW1 (Ilha Banco de Areia)		400		1.400
TR2 (Ilha Banco de Areia)	1.000		3	2.400
SW2 (Ilha Banco de Areia)		400		2.800
TR3 (Ilha Banco de Areia)	600		3	3.400
SW3 (Tróia Mar)		500		3.900
TR4 (Troia Mar - Caldeira) / Ab1 - 5,5 km	3.500		110	7.400
SW4 (Caldeira)		400		7.800
TR5 (Ruínas Romanas - Fuzileiros)	1.100		15	8.900
SW5 (Fuzileiros)		700		9.600
TR6 (Fuzileiros - Praia da Galé) / Ab2 - 12,0 km	3.200		43	12.800
SW6 (Praia da Galé)		900		13.700
TR7 (Praia da Galé - Meta)	2.600		5	16.300
Distância Total (metros)	13.000	3.300	184	1.6300

