

## DISTÂNCIAS

# TRÓIA

STANDARD

| Local Partida (Tróia Resort)                         | Run           | Swim         | D+            | Dist. acumulada |
|------------------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| TR1 (Praia Bico das Lulas)                           | 2 300         |              | 5             | 2 300           |
| SW1 (Ilha Banco de Areia)                            |               | 1 100        |               | 3 400           |
| TR2 (Ilha Banco de Areia)                            | 1 500         |              | 3             | 4 900           |
| SW2 (Tróia Mar)                                      |               | 800          |               | 5 700           |
| TR3 (Marina - Ruínas Romanas) / Abast. 1 - 7,5 km    | 8 300         |              | 125           | 14 000          |
| SW3 (Fuzileiros)                                     |               | 700          |               | 14 700          |
| TR4 (Fuzileiros - Soltróia Rio) / Abast. 2 - 16,5 km | 3 300         |              | 42            | 18 000          |
| SW4 (Soltróia Rio)                                   |               | 500          |               | 18 500          |
| TR5 (Soltróia - Praia da Galé) / Abast. 3 - 20 km    | 4 500         |              | 20            | 23 000          |
| SW5 (Praia da Galé)                                  |               | 800          |               | 23 800          |
| TR6 (Praia da Galé - Meta)                           | 2 700         |              | 5             | 26 500          |
| <b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>                      | <b>22 600</b> | <b>4 450</b> | <b>200 D+</b> | <b>26 500</b>   |

**06 Runs | 05 Swims (17% Swimming)**