

DISTÂNCIAS

ZÊZERE

STANDARD

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	200		10	200
SW1 (Segmento HEAD)		600		800
TR2 (Aldeia do Mato - Carreira do Mato)	5 500		247	6 300
SW2 (Segmento Kreative Ideas)		600		6 900
TR3 (Bioucas - Souto) / Abast. 1 - 8,8 km	3 700		182	10 600
SW3 (Segmento Sementeiras)		300		10 900
TR4 (Carrapatoso) / Abast. 2 - 11,6 km	1 500		95	12 400
SW4 (Segmento Fyke)		800		13 200
TR5 (Souto - Bioucas) / Abast. 3 - 16,6 km	5 200		216	18 400
SW5 (Segmento Zoggs)		700		19 100
TR6 (Cabeça Gorda)	2 600		105	21 700
SW6 (Segmento Município Abrantes)		500		22 200
TR7 (Bairro Fundeiro) / Abast. 4 - 21,2 km	700		20	22 900
SW7 (Segmento Precision Hydration)		500		23 400
TR8 (Ilha - Aldeia do Mato)	2 400		140	25 800
SW8 (Meta)		200		26 000
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	21 800	4 200	1 021 D+	26 000

08 Runs | 08 Swims (19% Swimming)