

DISTÂNCIAS

LAGOA

SPRINT

Local Partida (Vale Centeanes)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Vale Centeanes)	100			100
SW1 (Praia Vale Centeanes - Praia Vale Covo)		700		800
TR2 (Algar Seco)	1 600		103	2 300
SW2 (Praia do Carvoeiro - Praia do Paraíso)		500		2 800
TR3 (Sesmarias) / Abast. 1 - 4,2 km / Abast. 2 - 8,1 km	5 300		172	8 100
SW3 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1 000		9 100
TR4 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	500		63	9 600
SW4 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		10 100
TR8 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		72	11 000
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	8 400	2 700	410 D+	11 000

05 Runs | 04 Swims (32% Swimming)