

## DISTÂNCIAS

# ZÊZERE

STANDARD

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	200			
SW1 (Segmento HEAD)		600		800
TR2 (Aldeia do Mato - Cabeça Gorda)	3 200		218	4 000
SW2 (Segmento Kreative Ideas)		400		4 400
TR3 (Bioucas - Souto) / Abast. 1 - 6,4 km	5 700		227	10 100
SW3 (Segmento Sementeiras)		300		10 400
TR4 (Carrapatoso) / Abast. 2 - 11,0 km	1 500		95	11 900
SW4 (Segmento Fyke)		600		12 500
TR5 (Souto - Bioucas) / Abast. 3 - 16,8 km	5 200		216	17 700
SW5 (Segmento Zoggs)		700		18 400
TR6 (Cabeça Gorda)	2 600		105	21 000
SW6 (Segmento Município Abrantes)		500		21 500
TR7 (Bairro Fundeiro) / Abast. 4 - 22 km	900		20	22 400
SW7 (Segmento Mais Nutrição)		500		22 900
TR8 (Ilha - Aldeia do Mato)	2 400		140	25 300
SW8 (Meta)		200		25 500
<b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>	<b>21 700</b>	<b>3 800</b>	<b>1 062 D+</b>	<b>25 500</b>

**08 Runs | 08 Swims (18% Swimming)**