

DISTÂNCIAS

ZÊZERE

SPRINT

Local Partida (Miradouro - Colmeal)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Miradouro - Colmeal)	2 300		0	
SW1		300		2 600
TR2 (Bairrada - Carrapatoso) / Abast. 1 - Carrapatoso - 4,0 km	2 300		125	4 600
SW2		300		4 900
TR3 (Souto - Bioucas) / Abast. 2 - Bioucas - 10,5 km	6 300		217	11 200
SW3 (Segmento Município Abrantes)		700		11 900
TR4 (Cabeça Gorda - Aldeia do Mato)	3 200		263	15 100
SW4 (Meta)		500		15 600
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	13 800	1 800	760 D+	15 600

4 Runs | 4 Swims (13% Swimming)