

DISTÂNCIAS

MONSARAZ

SPRINT

Local Partida (Praia Fluvial Monsaraz)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	580		5	
SW1 (Segmento USD)		250		830
TR2 (Monsaraz - Casa)	3 370		146	4 200
SW2 (Segmento Mais Nutrição)		300		4 500
TR3 (Ancoradouro - Sul)	800		30	5 300
SW3		200		5 500
TR4 (Ancoradouro) / Abast. 1 - 5,5 km	50		5	5 550
SW4		450		6 000
TR5 (Monsaraz)	5 700		307	11 700
SW5 (Segmento Fyke)		400		12 100
TR6 (Ilha da Pedra)	200			12 300
SW6 (Meta Praia Fluvial)		300		12 600
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	10 700	1 800	493 D+	12 600

6 Runs | 6 Swims (18% Swimming)