

## DISTÂNCIAS

# LAGOA

STANDARD

Local Partida (Praia N. Senhora Conceição)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Miradouro - Vale de Engenhos)	2 000		86	2 000
SW1 (Praia Albandeira - Praia Barranquinho)		680		2 680
TR2 (Vale de Engenhos)	4 100		124	6 780
SW2 (Praia Barranquinho - Praia da Marinha)		600		7 380
TR3 (Benagil) / <b>Abast. 1 - 7,5 km</b>	2 220		117	9 600
SW3 (Praia Benagil - Praia do Carvalho)		800		10 400
TR4 (Alfanzina) / <b>Abast. 2 - 11,7 km</b>	3 000		152	13 400
SW4 (Praia Vale Centeanes - Praia Vale Covo)		700		14 100
TR5 (Algar Seco)	1 600		103	15 700
SW5 (Praia do Carvoeiro - Praia do Paraíso)		500		16 200
TR6 (Sesmarias) / <b>Abast. 3 - 17,3 km / Abast. 4 - 21 km</b>	5 300		172	21 500
SW6 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1 000		22 500
TR7 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	500		63	23 000
SW7 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		23 500
TR8 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		72	24 400
<b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>	<b>19 620</b>	<b>4 780</b>	<b>889 D+</b>	<b>24 400</b>

**08 Runs | 07 Swims (24% Swimming)**