



DISTÂNCIAS

ZÉZERE SwimRun SPRINT

Local Partida (Praia Fluvial Fontes)	RUN	SWIM	D+	Dist. Acumulada
TR1 (Partida - Cabeça Ruiva)	1 500		81	
SW2 (Segmento HEAD)		600		2 100
TR2 (Margem Colmeal)	400		7	2 500
SW2 (Segmento Mais Nutrição)		300		2 800
TR3 (Bairrada - Carrapatoso) / Abast. 1 - Carrapatoso - 4,1 km	1 900		120	4 700
SW3 (Segmento Biotech)		300		5 000
TR4 (Souto - Bioucas) / Abast. 2 - Bioucas - 9,1 km	4 800		204	9 800
CUF OFF @ 14h00				
SW4 (Segmento Municipio Abrantes)		700		10 500
TR5 (Cabeça Gorda - Aldeia do Mato)	3 200		192	13 700
SW5 (Meta)		400		14 100
Distância Total (metros)	11 800	2 300	604 +	14 100

DISTÂNCIA TOTAL 14.100

5 Corridas

5 Natação

19 % swimming