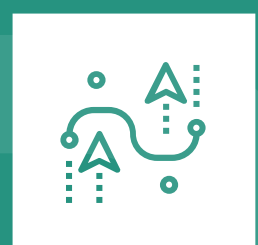


DISTÂNCIAS

25Km

7 run | 6 swim | 23% swim

Local Partida (Praia N. Senhora Conceição)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
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) / Ab1 - 7,5 km	2.220		117	9.600
SW3 (Praia Benagil - Praia do Carvalho)		800		10.400
TR4 (Alfanzina - Algar seco) / Ab2 - 12 km	5.300		103	15.700
SW4 (Praia do Carvoeiro)		500		16.200
TR5 (Sesmarias) / Ab3 - 17,6 km / Ab4 - 21,5 km	5.300		172	21.500
SW5 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1.000		22.500
TR6 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	1.600		63	24.100
SW6 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		24.600
TR7 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		72	25.500
Distância Total (metros)	21.420	4.080	200	25.500



STANDARD

LAGOA (ALGARVE)
SWIMRUN
PORTUGAL SERIES