



DISTÂNCIAS

ZÉZERE SwimRun STANDARD

Local Partida (Miradouro Cristo-Rei)	RUN	SWIM	D+	Dist. Acumulada
TR1 (Miradouro - Matagosa) SW1 ()	2 100	200	43	2 300
TR2 (Matagosinha) SW2 (Segmento HEAD)	2 200	500	73	4 500
TR3 (Água das Casas) / Abast. 1 - Água das Casas - 5,8 km SW3 ()	900	200	53	5 900
TR4 (Vale de Açor) / Abast. 2 - Vale Açor - 8,8 km SW4 (Segmento USD)	5 600	700	198	11 700
TR5 (Maxial do Além) SW5 (Segmento Cigala Benefit)	2 300	300	121	14 700
TR6 (Cabeça Ruiva) / Abast. 3 - Portela - 15,0 km	1 400		55	16 400
CUF OFF @ 13h30				
SW6 (Segmento HEAD)		600		17 000
TR7 (Margem Colmeal) SW7 (Segmento Mais Nutrição)	400	300	7	17 400
TR8 (Bairrada - Carrapatoso) / Abast. 4 - Carrapatoso - 19,0 km SW8 (Segmento Biotech)	1 900	300	120	19 600
TR9 (Souto - Bioucas) / Abast. 5 - Bioucas - 24 km	4 800		204	24 700
CUF OFF @ 15h00				
SW9 (Segmento Municipio Abrantes)		700		25 400
TR10 (Cabeça Gorda - Aldeia do Mato) SW10 (Meta)	3 200	400	192	28 600
Distância Total (metros)	24 800	4 200	1.066 +	29 000

DISTÂNCIA TOTAL 29.000

10 Corridas

10 Natação

17 % swimming