

DISTÂNCIAS

LAGOA

SPRINT

| Local Partida (Vale Centeanes) | Run | Swim | D+ | Dist. acumulada |
|---|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| TR1 (Vale Centeanes) | 100 | | | 100 |
| SW1 (Praia Vale Centeanes - Praia Vale Covo) | | 700 | | 800 |
| TR2 (Algar Seco) | 1 600 | | 103 | 2 300 |
| SW2 (Praia do Carvoeiro - Praia do Paraíso) | | 500 | | 2 800 |
| TR3 (Sesmarias) / Abast. 1 - 4,2 km / Abast. 2 - 8,1 km | 5 300 | | 172 | 8 100 |
| SW3 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho) | | 1 000 | | 9 100 |
| TR4 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe) | 500 | | 63 | 9 600 |
| SW4 (Praia do Molhe - Praia Grande) | | 500 | | 10 100 |
| TR8 (Praia Grande - Praia Angrinha) | 900 | | 72 | 11 000 |
| DISTÂNCIA TOTAL (METROS) | 8 400 | 2 700 | 410 D+ | 11 000 |

05 Runs | 04 Swims (32% Swimming)