

## 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	2 400
SW2 (Praia do Carvoeiro - Praia do Paraíso)		500		2 900
TR3 (Sesmarias) / Abast. 1 - 4,2 km / Abast. 2 - 7,1 km	5 300		172	8 200
SW3 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1 000		9 200
TR4 (Farol Ponta do Altar)	1 600		63	10 800
SW4 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		11 300
TR5 (Praia Grande - Angrinha - Ferragudo)	1 500		72	12 800
<b>DISTÂNCIA TOTAL (METROS)</b>	<b>10 100</b>	<b>2 700</b>	<b>410 D+</b>	<b>12 800</b>

**5 Runs | 4 Swims (20% Swimming)**