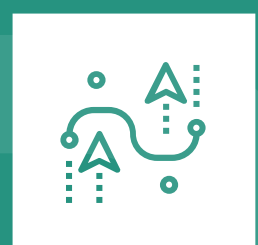


DISTÂNCIAS

22Km
8 run | 7 swim | 18% swim

Local Partida (Troia Resort)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Praia Tróia Mar)	1.000		5	1.000
SW1 (Ilha Banco de Areia)		400		1.400
TR2 (Ilha Banco de Areia)	1.000		3	2.400
SW2 (Ilha Banco de Areia)		400		2.800
TR3 (Ilha Banco de Areia)	600		3	3.400
SW3 (Ilha Banco de Areia)		500		3.900
TR4 (Troia Mar - Caldeira) / Ab1 - 5,5 km	3.500		110	7.400
SW4 (Caldeira)		400		7.800
TR5 (Ruínas Romanas - Fuzileiros)	1.100		15	8.900
SW5 (Fuzileiros)		700		9.600
TR6 (Fuzileiros - Soltróia Rio) / Ab2 - 12,0 km	3.700		42	13.300
SW6 (Soltroia Rio)		600		13.900
TR7 (Soltroia - Praia da Galé) / Ab3 - 15,4 km	4.600		20	18.500
SW7 (Praia da Galé)		900		19.400
TR8 (Praia da Galé - Meta)	2.600		5	22.000
Distância Total (metros)	18.100	3.900	203	22.000



STANDARD

TROIA
SWIMRUN
PORTUGAL SERIES