

DISTÂNCIAS

15Km
5 run | 4 swim | 22% swim

Local Partida (Praia do Carvalho)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Praia do Carvalho - Vale Centeanes)	3.000		152	3.000
SW1 (Praia Vale Centeanes - Praia Vale Covo)		700		3.700
TR2 (Algar Seco)	1.600		103	5.300
SW2 (Praia do Carvoeiro - Praia do Paraíso)		500		5.800
TR3 (Sesmarias) / Ab1 - 7,3 km / Ab2 - 11,0 km	5.300		172	11.100
SW3 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1.000		12.100
TR4 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	1.600		63	13.700
SW4 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		14.200
TR5 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		72	15.100
Distância Total (metros)	12.400	2.700	562	15.100



SPRINT

LAGOA (ALGARVE)
SWIMRUN
PORTUGAL SERIES