

DISTÂNCIAS

8Km

3 run / 2 swim / 23% swim

Local Partida (Vale Centeanes)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Sesmarias) / Ab1 - 4,1 km	4.100		40	4.100
SW1 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1.000		5.100
TR2 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	1.600		63	6.700
SW2 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		7.200
TR3 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		72	8.100
Distância Total (metros)	6.600	1.500	175	8.100