

DISTÂNCIAS

PENACOVA

STANDARD

Local Partida (Praia Fluvial Reconquinho)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Parque Merendas)	500		0	500
SW1 (Praia Reconquinho)		500		1 000
TR2 (Praia Reconquinho - Vila Nova)	4 200		241	5 200
SW2 (Pista Pesca - Livraria Mondego)		900		6 100
TR3 (Foz do Alva) / Abast. 1 - 8,5 km	6 100		81	12 200
SW3 (Fábrica - Travessia das Tropas)		800		13 000
TR4 (Galiana - Gavinhos - Cheira) Abast. 2 - 13,5 km / Abast. 3 - 21,5 km	12 500		641	25 500
SW4 (Praia Reconquinho)		500		26 000
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	23 300	2 700	963 D+	26 000

04 Runs | 04 Swims (10% Swimming)