

DISTÂNCIAS

ZÊZERE

SPRINT

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	200		10	200
SW1 (Segmento HEAD)		600		800
TR2 (Aldeia do Mato - Carreira do Mato)	5 500		247	6 300
SW2 (Segmento Kreative Ideas)		600		6 900
TR3 (Bioucas) / Abast. 1 - 8,3 km	2 800		205	9 700
SW3 (Segmento Zoggs)		700		10 400
TR4 (Cabeça Gorda)	2 400		105	12 800
SW4 (Segmento Município Abrantes)		400		13 200
TR5 (Bairro Fundeiro) / Abast. 2 - 13,6 km	700		20	13 900
SW5 (Segmento Precision Hydration)		500		14 400
TR6 (Ilha - Aldeia do Mato)	2 400		140	16 800
SW6 (Meta)		200		17 000
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	14 000	3 000	727 D+	17 000

06 Runs | 06 Swims (21% Swimming)