

DISTÂNCIAS

15Km
4 run | 4 swim | 22% swim

Local Partida (Praia do Carvalho)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
SW1 (Praia do Carvalho)		500		500
TR1 (Praia do Carvalho - Algar Seco)	5.300		152	5.800
SW2 (Praia do Carvoeiro)		500		6.300
TR2 (Sesmarias) / Ab1 - 7,3 km / Ab2 - 11,0 km	5.300		103	11.600
SW3 (Praia Caneiros - Praia Pintadinho)		1.000		12.600
TR3 (Praia Pintadinho - Praia do Molhe)	1.600		172	13.200
SW4 (Praia do Molhe - Praia Grande)		500		13.700
TR4 (Praia Grande - Praia Angrinha)	900		63	14.600
Distância Total (metros)	12.400	2.500	562	14.600

