

DISTÂNCIAS

25Km

6 run / 6 swim / 15% swim

Local Partida (Praia Fluvial Aldeia do Mato)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Partida - Entrada Água)	200		10	200
SW1 (Segmento La Brisa - Bar)		500		700
TR2 (Aldeia do Mato - Ilha do Vale Manso)	2.800		140	3.500
SW2 (Segmento Mais Nutrição)		500		4.000
TR3 (Bairro Fundeiro)	1.000		20	5.000
SW3 (Segmento Municipio Abrantes)		500		5.500
TR4 (Cabeça Gorda) / Ab1 - 7,2 km	2.600		138	8.100
SW4 (Segmento Zoggs)		700		8.800
TR5 (Souto - Bioucas) / Ab2 - 15,6 km	9.000		350	17.800
SW5 (Segmento RaceID)		600		18.400
TR6 (Carreira - Aldeia do Mato) / Ab3 - 21,7 km	5.500		307	23.900
SW6 (Meta)		800		24.700
Distância Total (metros)	21.100	3.600	965	24.700

