

DISTÂNCIAS

MONSARAZ

SPRINT

Local Partida (Praia Fluvial Monsaraz)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
TR1 (Partida - Entrada Água)	650		5	
SW1 (Segmento PATTO)		250		900
TR2 (Monsaraz)	5 550		292	6 450
SW2 (Segmento Gococo)		200		6 650
TR3 (Ancoradouro) / Abast. 1 - 6,7 km	100		5	6 750
SW3 (Segmento Mais Nutrição)		250		7 000
TR4 (Ancoradouro Sul)	900		27	7 900
SW4		300		8 200
TR5 (Casa D Amada)	200		4	8 400
SW5		300		8 700
TR6 (Monsaraz Sul)	2 500		111	11 200
SW6 (Segmento HEAD)		400		11 600
TR7 (Ilha)	200		0	11 800
SW7 (Meta Praia Fluvial)		300		12 100
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	10 100	2 000	444 D+	12 100

7 Runs | 7 Swims (23% Swimming)