

DISTÂNCIAS

MONSARAZ

STANDARD

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 (Herdade Xerez) / Abast. 2 - 12 km	5 500		83	12 500
SW4 (Segmento Unspotdesign)		1 000		13 500
TR5 (Herdade Xerez Sul)	1 100		15	14 600
SW5		200		14 800
TR6 (Herdade Xerez de Baixo) / Abast. 3 - 16,5 km	2 400		65	17 200
SW6 (Segmento HEAD)		1 000		18 200
TR7 (Ancoradouro Sul)	1 100		27	19 300
SW7		300		19 600
TR8 (Casa D Amada) / Abast. 4 - 19,7 km	200		4	19 800
SW8		300		20 100
TR9 (Monsaraz Sul)	2 500		111	22 600
SW9 (Segmento Monsaraz)		400		23 000
TR10 (Ilha)	200		0	23 200
SW10 (Meta Praia Fluvial)		300		23 500
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	19 300	4 200	607 D+	23 500

10 Runs | 10 Swims (22% Swimming)