

# DISTÂNCIAS

**11Km**  
**3 run | 2 swim | 11% swim**

Local Partida (Troia Resort)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Praia Tróia Mar - Caldeira)	2.800		5	2.800
SW1 (Caldeira)		400		3.200
TR2 (R. Romanas - Praia da Galé) <b>Ab1 - 6,0 km</b>	5.500		110	8.700
SW2 (Praia da Galé)		800		9.500
TR3 (Praia da Galé - Meta)	1.300		5	10.800
<b>Distância Total (metros)</b>	<b>9.600</b>	<b>1.200</b>	<b>120</b>	<b>10.800</b>

