

DISTÂNCIAS

MADEIRA SPRINT

Local Partida (Praia Pedra D'eira)	Run	Swim	D+	Dist. acumulada
SW1 (Praia Pedra D'eira)		530		530
TR1 (Ribeira do Natal)	4 500		382	5 030
SW2 (Rampa Ludens Machico)		600		5 630
TR2 (Praia de Calhau Machico)	3 430		110	9 060
SW3 (Parque Desportivo Água de Pena)		860		9 920
TR3 (Sanas)	3 570		88	13 490
SW4 (São Roque)		330		13 820
TR4 (Maré Alta - Meta)	380		2	14 200
DISTÂNCIA TOTAL (METROS)	11 880	2 320	582 D+	14 200

4 Runs | 4 Swims (19% Swimming)