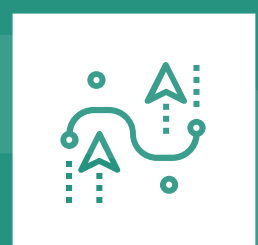


# DISTÂNCIAS

**24Km**  
**7 run | 6 swim | 19% swim**

Local Partida (Troia Resort)	RUN	SWIM	D+	Acumulado
TR1 (Praia Bico das Lulas)	2.300		5	2.300
SW1 (Ilha Banco de Areia)		1.100		3.400
TR2 (Ilha Banco de Areia)	1.800		3	5.200
SW2 (Troia Mar)		900		6.100
TR3 (Marina - Caldeira) <b>Ab1 - 7,3 km</b>	3.300		110	9.400
SW3 (Caldeira)		400		9.800
TR4 (Ruínas Romanas - Fuzileiros)	800		15	10.600
SW4 (Fuzileiros)		700		11.300
TR5 (Fuzileiros - Soltróia Rio) <b>Ab2 - 13,7 km</b>	3.700		42	15.000
SW5 (Soltróia Rio)		500		15.500
TR6 (Soltroia - Praia da Galé) <b>Ab3 - 17,2 km</b>	5.500		20	21.000
SW6 (Praia da Galé)		800		21.800
TR7 (Praia da Galé - Meta)	1.800		5	23.600
<b>Distância Total (metros)</b>	<b>19.200</b>	<b>4.400</b>	<b>200</b>	<b>23.600</b>



**STANDARD**

**TROIA**  
**SWIMRUN**  
PORTUGAL SERIES