

SWIMRUN LLORET 12.5 K - Dissabte 23 Setembre

& SWIMRUN KIDS



HEAD

TRAMS SWIMRUN	Distància per tram (Km)	Desnivell (m)	Dist. Acum (Km)
RUN 1	1,7	-2	1,7
SWIM 1	0,5	0	2,2
RUN 2	2,4	135	4,6
SWIM 2	0,6	0	5,2
RUN 3	2,8	160	8
SWIM 3	0,3	0	8,3
RUN 4	0,9	-69	9,2
SWIM 4	0,5	52	9,7
RUN 5	2,4	0	12,1
SWIM 5	0,2	163	12,3
RUN 6	0,3	0	12,6

Distància Total	12,5 Km	
Desnivell positiu	500+	
Distància RUN	10,5 Km	84%
Distància SWIM	2,0 Km	16%
Avituallament 1	Km 3,5 (Passeig Platja de Fenals)	
Avituallament 2	Km 8,5(Ermita Sta. Cristina)	