

# TIMES AND DISTANCES

## HALF



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start - Platja de Canyelles petites	2700		9:10:48	9:27:00
Platja de Canyelles petites - Cala Pacheco		450	9:16:42	9:40:30
Cala Pacheco - Punta de l'Ullastrell	590		9:19:03	9:46:24
Punta de l'Ullastrell - Punta de l'Almadrava <b>ENERGY 1</b>		470	9:25:13	10:00:30
Punta de l'Almadrava <b>ENERGY 1</b> - Cala Mutra	2700		9:26:30	10:03:00
Cala Mutra - Cala Rostella		1000	9:49:07	10:57:30
Cala Rostella - GR92 a Montjoi	800		9:52:19	11:05:30
GR92 a Montjoi - Cala Montjoi <b>ENERGY 2</b>		450	9:58:12	11:19:00
Cala Montjoi <b>ENERGY 2</b> - Cala Calitjàs	1600		10:04:36	11:35:00
Cala Calitjàs - Cala Pelosa		420	10:10:07	11:47:36
Cala Pelosa - Cala Canadell	1450		10:20:55	12:02:06
Cala Canadell - Cala Jóncols <b>ENERGY 3</b>		1100	10:35:19	12:35:06
Cala Jóncols <b>ENERGY 3</b> - la Cruïlla (Puig d'en Manyana) <b>ENERGY 4</b>	1800		10:46:07	12:53:06
la Cruïlla (Puig d'en Manyana) <b>ENERGY 4</b> - Es Llané Petit	4100		10:51:43	13:16:06
Es Llané Petit - Port d'Alguer		470	11:05:05	13:48:12
Port d'Alguer - Finish, Passeig de Cadaqués	360		11:06:31	13:51:48
<b>Total distances in meters</b>	<b>16.100</b>	<b>4.360</b>		
	79%	21%		

Total: 20.100m

8 runs

7 swims

Las distancias pueden variar en función del tiempo, las entradas y las salidas. Puede llegar a 18km run y 5km swim.