

# TIMES AND DISTANCES

## SPRINT



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start - Platja es Poal		170	9:02:14	9:05:06
Platja es Poal - Platja d'en Ballesta	1490		9:08:11	9:20:00
Platja d'en Ballesta - Platja de s'Alqueria		280	9:11:51	9:28:24
Platja de s'Alqueria - Platja de Guillola	1900		9:19:27	9:47:24
Platja de Guillola - Platja de Sant Lluís		500	9:26:00	10:02:24
Platja de Sant Lluís - Platja d'en Paquel·la	450		9:27:48	10:06:54
Platja d'en Paquel·la - Platja d'en Talladofins		200	9:30:25	10:12:54
Platja d'en Talladofins - GR92 Illot de s'Alqueria	600		9:32:49	10:18:54
GR92, Illot de s'Alqueria - Platja d'en Ballesta		240	9:35:58	10:26:06
Platja d'en Ballesta <b>ENERGY 1</b> - Platja de Sant Antoni	440		9:37:44	10:30:30
Platja de Sant Antoni - Cala de Massabous		420	9:43:14	10:43:06
Cala de Massabous - Platja de s'Illa	500		9:45:14	10:48:06
Platja de s'Illa - Platja d'en Pep Ton		140	9:47:04	10:52:18
Platja d'en Pep Ton - Platja des Caials	1150		9:51:40	11:03:48
Platja des Caials - Racó d'en Sanès		500	9:58:13	11:18:48
Racó d'en Sanès - Platja d'en Ros	1050		10:02:25	11:29:18
Platja d'en Ros - Platja de ses Oliveres		190	10:04:54	11:35:00
Platja de ses Oliveres - es Pian	610		10:07:21	11:41:06
Es Pianc - es Poal		130	10:09:03	11:45:00
Es Poal - Finish, Passeig de Cadaqués	300		10:10:15	11:48:00
<b>Total distances in meters</b>	<b>8490</b>	<b>2770</b>		
	75%	25%		

Total: 11.260m

10 runs

10 swims

Las distancias pueden variar en función del tiempo, las entradas y las salidas.