

TIMES AND DISTANCES

HALF



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start, Port d'Alguer - la Cruïlla (Puig d'en) ENERGY 1	4250		9:17:00	9:42:30
la Cruïlla (Puig d'en Manyana) ENERGY 1 - Cala Jóncols	1750		9:24:00	10:00:00
Cala Jóncols - Cala Canadell		1100	9:38:18	10:33:00
Cala Canadell - Cala Pelosa	1150		9:42:54	10:44:30
Cala Pelosa - Cala Calitjàs		420	9:48:22	10:57:06
Cala Calitjàs - Cala Montjoi ENERGY 2	1600		9:54:46	11:13:06
Cala Montjoi ENERGY 2 - GR92 a Montjoi		450	10:00:37	11:26:36
GR92 a Montjoi - Cala Rostella	800		10:03:49	11:34:36
Cala Rostella - Cala Mutra		1000	10:16:49	12:04:36
Cala Mutra - Punta de l'Almadrava ENERGY 3	2700		10:27:37	12:31:36
Punta de l'Almadrava ENERGY 3 - Punta de l'Ullastrell		470	10:33:43	12:45:42
Punta de l'Ullastrell - Cala Pacheco	600		10:36:07	12:51:42
Cala Pacheco - Platja de Canyelles petites		450	10:41:58	13:05:12
Platja de Canyelles petites - Far de Roses ENERGY 4	1150		10:46:34	13:16:42
Far de Roses ENERGY 4 - Platja Nova	2250		10:55:34	13:39:12
Platja Nova - Platja Nova		400	10:56:05	13:40:24
Platja Nova - Ciutadella	400		10:57:41	13:44:24
Total distances in meters	16.650	4.290		
	79%	21%		

Total: 20.940m

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.