





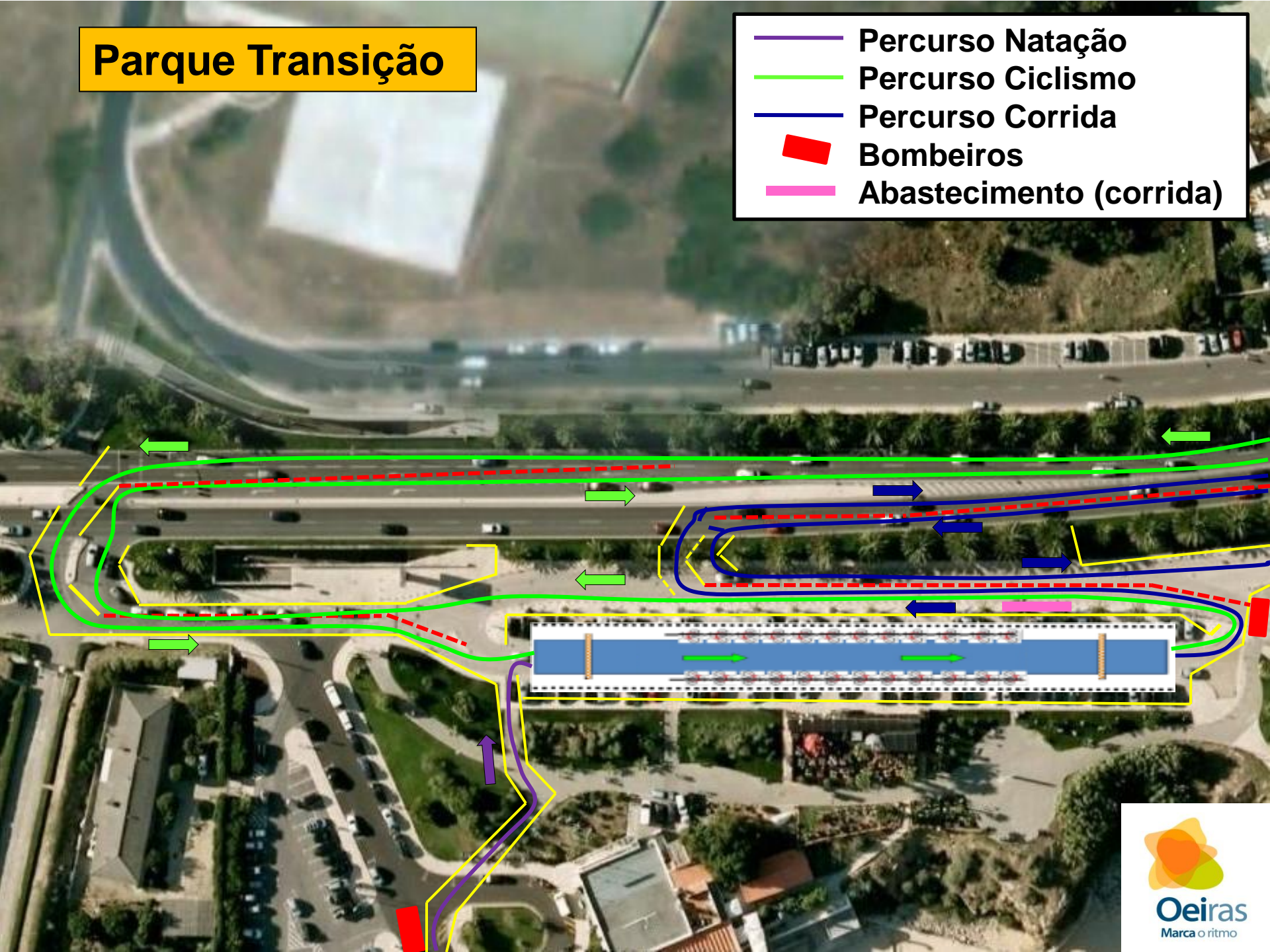
Prova Aberta Natação – 1 volta (300m)



-  Partida
-  Saída Água
-  Bóias
-  Percurso S. Sprint (300m)

Parque Transição

- Percurso Natação
- Percurso Ciclismo
- Percurso Corrida
- Bombeiros
- Abastecimento (corrida)



**Prova Aberta
Ciclismo – 1 volta**

**Retorno
(Curva dos Pinheiros)**

Ciclismo (mudança de via)

Passagem do ciclismo
para 1 fila, sentido
Lisboa-Cascais

Passagem do ciclismo
para 2 filas, sentido
Cascais-Lisboa

Retorno Corrida

Ciclismo (Retorno Paço de Arcos)

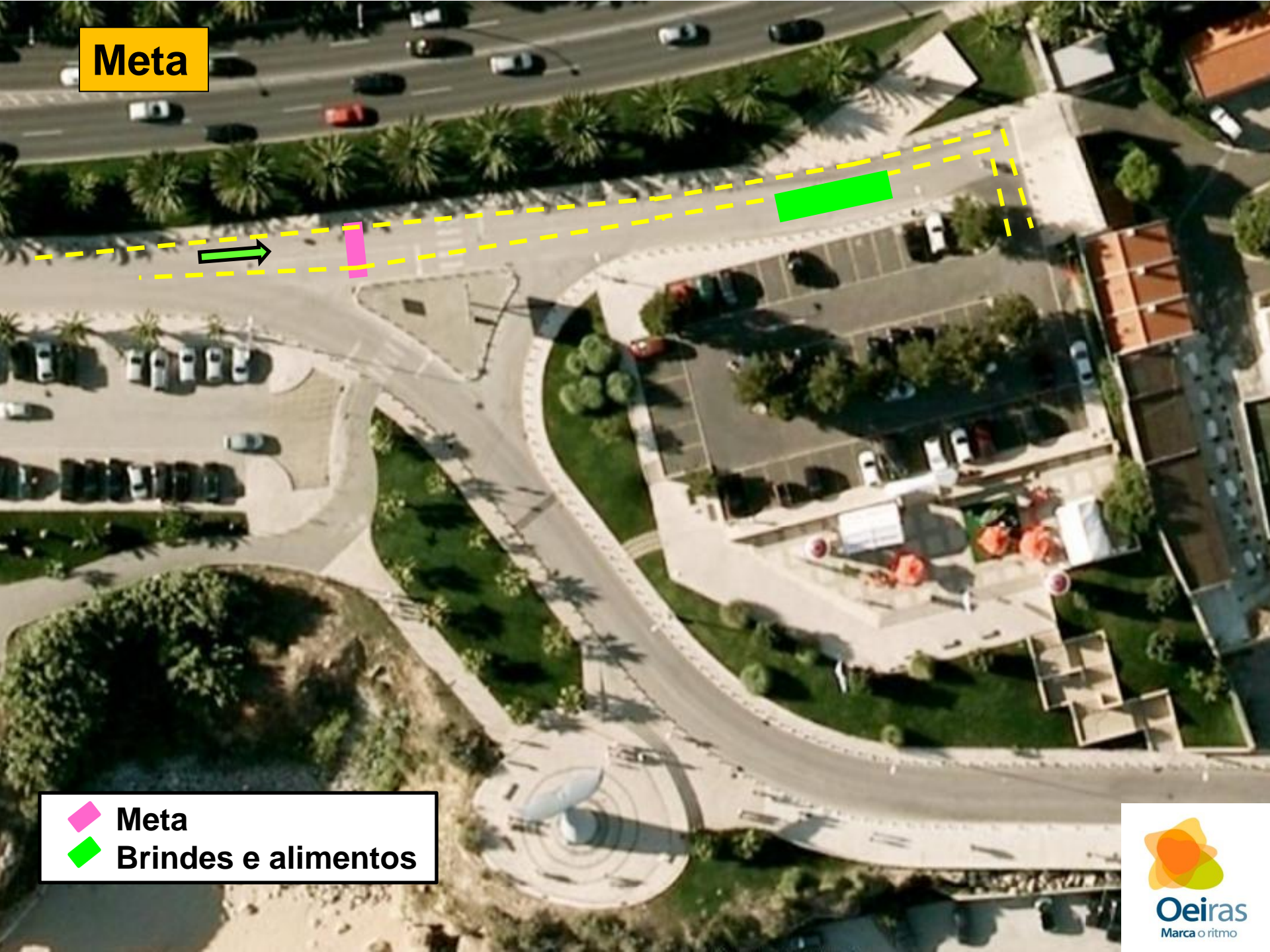



**Prova Aberta
Corrida - 1 volta**

Retorno
(St. Amaro)



Meta



-  **Meta**
-  **Brindes e alimentos**