



Corrida/Ciclismo/Corrida
(2.0Km/6.9Km/1.0km)

① - Partida/ Chegada ② - Parque de Transição

Corrida - (910m x 2 voltas)+ 180 metros =2000 metros



Ciclismo – (6.9km x 1 volta) = 6.9km

Após a saída do parque de transição, os atletas sobem a rampa junto ao heliporto e viram á direita em direção ao Aquário da Madeira, seguem até á rotunda do Museu de Ciência Viva contornando-a e virando na primeira saída à direita. Seguem até à rotunda junto às Piscinas Naturais, contornando-a pela direita, subindo junto aos Apartamentos Gaivota, seguem em frente no entroncamento, contorna a rotunda da PSP e descem junto ao Hotel Moniz Sol, iniciando a segunda volta dentro da Vila do Porto Moniz (igual á primeira). No final da segunda volta, na rotunda da PSP seguem para a estrada que liga ao Seixal, seguindo até à Ribeira da Janela onde estará instalado o retorno. No regresso, na rotunda da PSP, descem junto ao Hotel Moniz Sol até ao parque de transição.



Atletismo – (1000 metros x 1) = 1.0 km

