

TIMES AND DISTANCES

ÖTILLÖ SPRINT UTÖ



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start - Utö camping Time 1	500		00:02	00:05
Utö Camping - Ängsholmen		500	00:11	00:22
Ängsholmen	1 100		00:16	00:33
Ängsholmen - Hopptornet Time 2		350	00:22	00:44
Hopptornet - Ryssugnarna	1 200		00:28	00:56
Ryssugnarna - Ängsholmen		100	00:29	00:59
Ängsholmen	400		00:31	01:03
Ängsholmen - St Persholmen		350	00:37	01:21
St Persholmen - Utö Gästhamn Time 3 Energy CUT-OFF	500		00:39	01:26
Utö Gästhamn - Fårskär	2 100		00:49	01:47
Fårskär - Rävstavig Time 4		350	00:55	01:59
Rävstavig - Nasknäsudd	1 950		01:05	02:19
Nasknäsudd - Södra Sandvik		400	01:12	02:32
Södra Sandvik - Kroka viken	500		01:15	02:37
Kroka viken - Kattbranten		300	01:20	02:47
Kattbranten - Krokavägen Time 5 Liquid	500		01:22	02:52
Krokavägen - Barnens bad	2 000		01:32	03:12
Barnens bad - Tallholmen		300	01:37	03:22
Tallholmen	300		01:39	03:25
Tallholmen - Utö Activity center Time 6		250	01:43	03:33
Utö Activity center - Finish line Utö Vårdshus	350		01:45	03:36
Total distances in metres	11 400	2 900		

Total distance in metres: 14 300

10 runs

9 swims

20 % swimming