

TIMES AND DISTANCES

ÖTILLÖ WORLD SERIES UTÖ



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start - Utö camping Time 1	500		00:02	00:04
Time 1 - Ängsholmen		400	00:08	00:14
Ängsholmen	1 300		00:14	00:25
Ängsholmen - Dive tower		300	00:18	00:33
Dive tower - Ö Mynäsudd, Time 2	3 100		00:33	01:00
Time 2 - V Mynäsudd		350	00:38	01:09
S Mynäsudd - Time 3 Energy	1 850		00:47	01:25
Time 3 - Ryssnäset	3 100		00:58	01:53
Ryssnäset - Rånö		250	01:03	01:59
Rånö - Hästholmsviken	200		01:05	02:01
Hästholmsviken		250	01:09	02:07
Rånö	350		01:11	02:10
Rånö - Ålö Norrskog		250	01:16	02:16
Ålö Norrskog - Båtshaket, Time 4 Energy	2 500		01:28	02:38
CUT-OFF at Time 4				
Båtshaket - Södermarsholmen		430	01:34	02:49
Södermarsholmen	480		01:37	02:53
Södermarsholmen - Small island		170	01:39	02:57
Small island	100		01:40	02:58
Small island - Slangudd		20	01:41	02:59
Slangudd - Tymarsviken	1 200		01:47	03:10
Tymarsviken - Small house		50	01:48	03:11
Small house - Inner Tymarsviken	200		01:50	03:13
Inner Tymarsviken - Sand beach		150	01:53	03:17
Tymarsviken - Storsandsudd	1 200		01:59	03:28
Storsandsudd - Ålö Storsand, Time 5 Energy		370	02:05	03:38
Time 5 - Laxvik	800		02:09	03:45
Laxvik		280	02:03	03:52
Laxvik - Kobryggan	3 650		02:30	04:24
Kobryggan - Ryssnäset		300	02:35	04:32
Ryssnäset - Time 6 (same as Time 3) Energy	3 200		02:50	05:00
Time 6 - Ryssugnarna	3 600		03:06	05:32
Ryssugnarna - St Persholmen		400	03:12	05:42
St Persholmen - Utö Gästhamn Time 7 Energy	500		03:15	05:47
CUT-OFF at Time 7				
Utö Gästhamn - Fårskär	2 100		03:25	06:09
Fårskär - Rävstavik		350	03:30	06:18
Rävstavik - Nasknäsudd	1 950		03:40	06:35
Nasknäsudd - Södra Sandvik		400	03:46	06:45
Södra Sandvik - Krokaviken	500		03:48	06:50
Krokaviken - Kattbranten		300	03:53	06:58
Kattbranten - Krokavägen, Time 8 Energy	500		03:55	07:02
Krokavägen - Barnens bad	2000		04:05	07:20
Barnens bad - Tallholmen		300	04:09	07:28
Tallholmen	300		04:11	07:31
Tallholmen - Utö Activity center, Time 9		250	04:14	07:37
Utö Activity center - Finish line Utö Vårdshus	350		04:16	07:40
Total distances (41 100 metres)	35 530	5 570		

21 runs, 20 swims – 14% swimming