

# TIMES AND DISTANCES

## ÖTILLÖ WORLD SERIES GOTHENBURG



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start, Stora Rös Styrösö - Bravik <b>Time 1</b>	2 300		00:08	00:18
Bravik - Köpstadsö		1 000	00:23	00:43
Köpstadsö	1 700		00:30	00:58
Water passage		100	00:32	01:01
Norra Köpstadsö	200		00:34	01:03
Köpstadsö - Asperö		200	00:37	01:08
Asperö - <b>Time 2, Liquid</b>	2 100		00:45	01:27
Asperö Liquid - Asperö Norra brygga	200		00:46	01:29
Asperö - Brännö Rödsten		500	00:54	01:42
Brännö Rödsten - Brännö kyrka <b>Time 3, Energy</b>	800		00:57	01:49
<b>CUT-OFF at Brännö Kyrka</b>				
Brännö kyrka - Galterö	3 300		01:11	02:18
Galterö - St Starholmen		200	01:14	02:23
St Starholmen	400		01:16	02:27
St Starholmen - Krokholmen		30	01:17	02:28
Krokholmen - <b>Time 4, Energy</b>	570		01:20	02:33
Krokholmen - Känsö		500	01:27	02:45
Känsö	650		01:31	02:51
Känsö - Vargö		350	01:37	03:00
Vargö	1 300		01:43	03:11
Vargö - Styrösö Sandvik		200	01:46	03:16
Styrösö Sandvik - Styrösö Bratten <b>Time 5, Energy</b>	2 900		01:57	03:40
<b>CUT-OFF at Styrösö Bratten</b>				
Styrösö Bratten - Lilla Rävholmen	3 200		02:11	04:06
Lilla Rävholmen - Stora Rävholmen		250	02:15	04:12
Stora Rävholmen	450		02:17	04:16
Stora Rävholmen - Sjumansholmen		100	02:19	04:19
Sjumansholmen <b>Time 6, Energy</b>	350		02:21	04:22
<b>CUT-OFF at Sjumansholmen</b>				
Sjumansholmen - Kårholmen		300	02:25	04:29
Kårholmen	650		02:28	04:35
Kårholmen - Norra Vrångö		350	02:33	04:44
Norra Vrångö - Vrångö Hamn <b>Time 7, Energy</b>	3 250		02:46	05:12
<b>CUT-OFF at Vrångö Hamn</b>				
Vrångö Hamn - Norra Vrångö	3 700		03:01	05:44
Norra Vrångö - Kårholmen		350	03:06	05:52
Kårholmen	650		03:09	05:58
Kårholmen - Sjumansholmen		300	03:14	06:05
Sjumansholmen <b>Time 8, Energy</b>	250		03:16	06:08
Water passage		25	03:17	06:09
Small Island	25		03:17	06:09
Small Island - Small Island		15	03:18	06:10
Small Island	85		03:19	06:11
Small Island - Gula udden, Styrösö		400	03:25	06:21
Gula udden - <b>Time 9</b>	2 800		03:36	06:46
Time 9 - Finish, Styrösö Bratten	700		03:39	06:52
<b>Total distances (37 700 meters)</b>	<b>32 530</b>	<b>5 170</b>		