

TIMES AND DISTANCES ÖTILLÖ FINAL 15K



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start Utö Gästhamn - Utö Vårdshus Time 1	400		00:02	00:04
Utö Vårdshus - Nasknäsudd	3 100		00:17	00:35
Nasknäsudd - Södra Sandvik Time 2		400	00:23	00:48
Södra Sandvik - Kroka viken	400		00:25	00:52
Kroka viken - Kattbranten		300	00:29	01:02
Kattbranten - Utö Norra Time 3 Energy	900		00:33	01:11
Utö Norra - Swim entry	50		00:34	01:12
Järnholmssund		100	00:36	01:15
Mellankobbarna - Järnholmen	150		00:37	01:17
Järnholmen - Mellankobbarna		75	00:38	01:20
Mellankobbarna	150		00:39	01:22
Swim between Mellankobbarna		25	00:40	01:23
Mellankobbarna	250		00:41	01:26
Mellankobbarna - Långbäling		300	00:46	01:36
Långbäling - Time 4	700		00:50	01:43
Time 4 - Långbäling	850		00:54	01:52
Långbäling - Mellankobbarna		150	00:56	01:57
Mellankobbarna	100		00:57	01:58
Mellankobbarna - Järnholmen		300	01:01	02:08
Järnholmen	200		01:02	02:10
Järnholmssund		200	01:05	02:17
Swim exit - Utö Norra Time 5 Energy CUT-OFF	50		01:06	02:18
Utö Norra - Barnens bad	1 550		01:14	02:34
Barnens bad - Small Island		350	01:19	02:46
Small Island	100		01:20	02:47
Small Island - Tallholmen		200	01:23	02:54
Tallholmen	350		01:25	02:58
Tallholmen - Utö Activity center Time 6		250	01:29	03:06
Utö Activity center – Finish line Utö Vårdshus	450		01:32	03:11
Total distances in meters	9 450	2 650		

Total distance in meters: 12 100

13 runs

12 swims

22 % swimming