

TIMES AND DISTANCES ÖTILLÖ SPRINT UTÖ



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start - Utö camping Time 1	500		00:02	00:05
Utö Camping - Ängsholmen		400	00:08	00:18
Ängsholmen	1 300		00:14	00:31
Ängsholmen - Hopptornet		300	00:19	00:41
Hopptornet - Ryssugnarna	1 200		00:25	00:53
Ryssugnarna - Ängsholmen		100	00:27	00:56
Ängsholmen	400		00:29	01:00
Ängsholmen - St Persholmen		350	00:34	01:12
St Persholmen - Utö Gästhamn Time 2 Energy CUT-OFF	500		00:36	01:17
Utö Gästhamn - Skängeludden	3 500		00:53	01:52
Skängeludden - Brantvarpet		200	00:56	01:59
Brantvarpet - Fårskärsudd	700		00:59	02:06
Fårskärsudd - Rävstavig Time 3		350	01:05	02:18
Rävstavig - Nasknäsudd	1 950		01:15	02:38
Nasknäsudd - Södra Sandvik		400	01:21	02:51
Södra Sandvik - Kroka viken	400		01:23	02:55
Kroka viken - Kattbranten		300	01:28	03:05
Kattbranten - Krokavägen Time 4 Energy	750		01:31	03:13
Krokavägen - Barnens bad	2 000		01:39	03:33
Barnens bad - Tallholmen Time 5		300	01:44	03:43
Tallholmen	250		01:46	03:46
Tallholmen - Utö Activity center		100	01:48	03:49
Finish line Utö Activity center	350		01:50	03:53
Total distances in meters	13 800	2 800		

Total distance in meters: 16 600

11 runs

10 swims

17% swimming