

# TIMES AND DISTANCES ÖTILLÖ WORLD SERIES UTÖ



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start - Utö camping <b>Time 1</b>	1 800		00:07	00:14
Utö Camping - Ängsholmen		400	00:13	00:24
Ängsholmen	1 300		00:19	00:35
Ängsholmen - Dive tower		300	00:23	00:43
Dive tower - Näsudden	1 800		00:32	00:59
Näsudden - Alleviken		400	00:38	01:09
Alleviken - Tennis court <b>Time 2 Energy</b>	1 500		00:46	01:23
Time 2 - Ö Mynäsudd	600		00:49	01:30
Ö Mynäsudd - V Mynäsudd		350	00:54	01:39
V Mynäsudd - Södra Fladen	3 550		01:11	02:10
Södra Fladen		600	01:20	02:25
Södra Fladen - Ryssugnarna	3 000		01:35	02:52
Ryssugnarna - Ängsholmen		100	01:36	02:55
Ängsholmen	400		01:38	02:59
Ängsholmen - St. Persholmen		350	01:43	03:08
St. Persholmen - Utö Gästhamn <b>Time 3 Energy CUT-OFF</b>	500		01:45	03:13
<b>CUT-OFF at Time 3 - Utö Gästhamn</b>				
Utö Gästhamn - Skängeludden	3 500		02:02	03:43
Skängeludden - Brantvarpet		200	02:05	03:48
Brantvarpet - Fårskärsudd	700		02:08	03:54
Fårskärsudd - Rävstavik <b>Time 4</b>		350	02:13	04:03
Rävstavik - Nasknäsudd	1 950		02:22	04:17
Nasknäsudd - Södra Sandvik		400	02:28	04:27
Södra Sandvik - Kroka viken	400		02:30	04:31
Kroka viken - Kattbranten		300	02:34	04:39
Kattbranten - Utö Norra <b>Time 5 Energy CUT-OFF</b>	750		02:37	04:46
<b>CUT-OFF at Time 5 - Utö Norra</b>				
Utö Norra - swim entry	200		02:38	04:48
Järnholmssund		100	02:40	04:51
Mellankobbarna - Järnholmen	150		02:41	04:53
Järnholmen - Mellankobbarna		75	02:43	04:55
Mellankobbarna	150		02:45	04:57
Swim between Mellankobbarna		25	02:46	04:58
Mellankobbarna	250		02:48	05:00
Mellankobbarna - Långbäling		300	02:52	05:08
Långbäling - <b>Time 6</b>	850		02:56	05:16
Time 6 - Långbäling	1 100		03:01	05:26
Långbäling - Mellankobbarna		150	03:03	05:30
Mellankobbarna	100		03:04	05:31
Mellankobbarna - Järnholmen		300	03:09	05:39
Järnholmen	200		03:10	05:41
Järnholmssund		200	03:13	05:46
Swim exit - Utö Norra <b>Time 7 Energy</b>	50		03:14	05:47
Utö Norra - Barnens bad	2 000		03:24	06:05
Barnens bad - Tallholmen		300	03:28	06:13
Tallholmen <b>Time 8</b>	250		03:29	06:16
Tallholmen - Utö Activity center		100	03:31	06:19
Finish line Utö Activity center	350		03:33	06:23
<b>Total distances in meters</b>	<b>27 400</b>	<b>5 300</b>		

**Total distance in meters: 32 700**  
**21 runs - 20 swims - 16% swimming**