

Times and Distances
ÖTILLÖ Final 15K



Sections. Distances in meters	Run	Swim	Fast	Slow
Start Utö Vårdshus - Utö museum Time 1	300		0:01	0:02
Utö Vårdshus - Nasknäsudd	3,100		0:17	0:35
Nasknäsudd - Södra Sandvik Time 2		400	0:23	0:48
Södra Sandvik - Kroka viken	400		0:25	0:52
Kroka viken - Kattbranten		300	0:29	1:02
Kattbranten - Utö Norra Time 3 Energy	700		0:33	1:11
Utö Norra - swim entry	200		0:34	1:12
Järnholmssund		100	0:36	1:15
Mellankobbarna - Järnholmen	150		0:37	1:17
Järnholmen - Mellankobbarna		75	0:38	1:20
Mellankobbarna	150		0:39	1:22
Swim between Mellankobbarna		25	0:40	1:23
Mellankobbarna	250		0:41	1:26
Mellankobbarna - Långbäling		300	0:46	1:36
Långbäling - Time 4	550		0:50	1:43
Time 4 - Långbäling	700		0:54	1:52
Långbäling - Mellankobbarna		150	0:56	1:57
Mellankobbarna	100		0:57	1:58
Mellankobbarna - Järnholmen		300	1:01	2:08
Järnholmen	200		1:02	2:10
Järnholmssund		200	1:05	2:17
Swim exit - Utö Norra Time 5 Energy	200		1:06	2:18
Utö Norra - Barnens bad	1,450		1:14	2:34
Barnens bad - Small Island		350	1:19	2:46
Small Island	100		1:20	2:47
Small Island - Tallholmen		200	1:23	2:54
Tallholmen	250		1:24	2:57
Tallholmen - Utö Time 6		200	1:27	3:04
Time 6 - Utö Vårdshus	600		1:32	3:11

TOTALS **9,400** **2,600**

TOTAL DISTANCE: 12 100 meters **12,000**

13 runs & 12 swims

Swim % **22%**