



PARTIDA — NATAÇÃO : Atravessa a Lagoa da Ervideira
 CICLISMO : Começa na Lagoa da Ervideira, Coimbra, Praia (Campismo), Estrada Poente da Mata, Norte da Lagoa, Grou, Fonte Cova, Cavadas, Porto Longo, Aroeira, Sismarias, Campo, Coimbra.
 ATLETISMO : Coimbra, Ervideira, Lagoa, Ervideira, Coimbra (META).