

Recorreguts – Recorridos – Tracks

1a Neda el Món Swim Run Llançà - El Port de la Selva

L'inici de cada cursa tindrà lloc a la Platja de Llançà, davant del Passeig Marítim.

El inicio de esta carrera tendrá lugar en la Platja de Llançà, delante del Passeig Marítim.

The starting point of this race will be in Platja de Llançà, in front of the Passeig Marítim.

Le départ de cette course aura lieu à la plage de Llançà, en face du Passeig Marítim.

28K Llançà – Albera - El Port de la Selva

Sector	Cursa	Natació	Acumulat	Pendent mitjana	Inici - Final
1	900		900	2.8%	Platja de Llançà – Platja Argilers
2		400	1.300	0	Platja Argilers – Platja Petita
3	1.840		3.140	9.2%	Platja Petita – Platja Petita de Garbet
4		360	3.500	0	Platja Petita de Garbet - Platja Petita
5	13.800		17.300	10.8%	Platja Petita – Albera - Grifeu
6		360	17.660	0	Grifeu - Argileres
7	1.090		18.750	0	Argileres – Platja de Llançà
8	1.755		20.505	9.6%	Platja de Llançà - Platja La Farella
9		550	21.055	0	La Farella - Cau del llop
10	1.970		23.025	9.2%	Cau del llop - Platja d'en Robert
11		560	23.585	0	Platja d'en Robert - Platja d'en Vidal
12	1.700		25.285	9.2%	Platja d'en Vidal - Platja Port de la Vall
13		245	25.530	0	Platja Port de la Vall - Platja Port de la Vall
14	1.027		26.557	7.3%	Platja Port de la Vall - Arola
15		345	26.902	0	Platja Port de la Selva
16	1.633		28.535	2.5%	Platja Port - Meta
Total	25.715	2820	28.535		

Total: 90% Run 10% Swim

10K Llançà – El Port de la Selva

Sector	Cursa	Natació	Acumulat	Pendent mitjana	Inici - Final
8	1.755		1.755	9.6%	Platja de Llançà - Platja La Farella
9		550	2.305	0	La Farella - Cau del llop
10	1.970		4.275	9.2%	Cau del llop - Platja d'en Robert
11		560	4.835	0	Platja d'en Robert - Platja d'en Vidal
12	1.700		6.535	9.2%	Platja d'en Vidal - Platja Port de la Vall
13		245	6.780	0	Platja Port de la Vall - Platja Port de la Vall
14	1.027		7.807	7.3%	Platja Port de la Vall - Arola
15		345	8.152	0	Platja Port de la Selva
16	1.633		9.785	2.5%	Platja Port - Meta
Total	8.085	1.700			

Total: 82% Run 18% Swim