

<b>LOCATION</b>	<b>SWIM</b>	<b>RUN</b>	<b>FAST</b> 12:00	<b>SLOW</b> 12:00
GULLVIK	200m		12:03	12:05
GULLVIK		3330m	12:19	12:25
SKOMMARHAMN - RÅSKÄRSÖN	700m		12:29	12:39
RÅSKÄRSÖN		1320m	12:37	12:51
RÅSKÄRSÖN - GRISSLAN (KRÅKSUNDET)	430m		12:43	13:01
GRISSLAN/GRISSELÖN		1300m	12:52	13:15
GRISSELÖN - SÖRKLUBBEN	190m		12:55	13:18
SÖRKLUBBEN		60m	12:57	13:21
SÖRKLUBBEN - VÅGÖN	140m		12:59	13:24
VÅGÖN		2040m	13:14	13:40
VÅGÖN - KLÖSAN	270m		13:17	13:50
KLÖSAN		1990m	13:32	14:13
KLÖSAN - SUNDSKLUBBEN	460m		13:41	14:27
SUNDSKLUBBEN		80m	13:43	14:30
SUNDSKLUBBEN - BJÖRNVIKSKLUBBEN	520m		13:54	14:46
BJÖRNVIKSKLUBBEN		80m	13:56	14:49
BJÖRNVIKSKLUBBEN - TRYSUNDA	280m		14:02	14:57
TYSUNDA		2930m	14:19	15:30
TYSUNDA - JÄRVÖN	1770m		14:50	16:15
JÄRVÖN		2540m	15:12	16:55
JÄRVÖN - BALESUDDEN	790m		15:27	17:20
BALESUDDEN - handlines will be supplied		1550m	15:47	17:50
BALESTJÄRN	250m		15:52	18:00
HIGH COAST HIKING TRAIL		4470m	16:17	18:32
SANDLÅGAN	220m		16:20	18:37
GENESÖN		4750m	16:42	19:08
SKÄRET	520m		16:44	19:13
ÖGELTJÄRN		3210m	17:04	19:45
GULLVIK	380m		17:12	20:00
<b>TOTAL 36770M</b>	7120m	29650m		