



LONG

Segment	From	To	Dist. (m)	Total dist.	Cut off
Running 1	Havsvidden	Brändö	4300	4300	
Swimming 1	Brändö	Jomaludden	350	4650	
Running 2	Jomaludden	Jomalön	1400	6050	
Swimming 2	Jomalön	Fågelberget	170	6220	
Running 3	Fågelberget		750	6970	
Swimming 3	Fågelberget	Havsöra	480	7450	
Running 4	Havsöra		600	8050	
Swimming 4	Havsöra	Kalven	620	8670	
Running 5	Kalven	Kalvsbergen	1800	10470	
(incl. a short swim)					
Swimming 5	Kalvsbergen	Gamlan	1300	11770	
Servicepoint 1					11 am
Running 6	Gamlan		2400	14170	
Swimming 6	Gamlan	Lammskär	180	14350	
Running 7	Lammskär		140	14490	
Swimming 7	Lammskär	Märrklobbarna	640	15130	
Running 8	Märrklobbarna		500	15630	
Swimming 8	Märrklobbarna	Långskär	530	16160	
Servicepoint 2 (unmanned)					
Running 9	Långskär		1880	18040	
Swimming 9	Långskär	Lökö	610	18650	
Running 10	Lökö		2100	20750	
(incl. a short swim)					
Swimming 10	Lökö	Norrön (Äppelö)	360	21110	
Servicepoint 3					2.30 pm
Running 11	Norrön	Söderön (Äppelö)	3300	24410	
Swimming 11	Söderön (Äppelö)	Långskär (Torsholma)	850	25260	
Running 12	Långskär	Söderskatan (Torsholma)	3200	28460	
Swimming 12	Söderskatan	Skråbjörkö	550	29010	
Servicepoint 4 (unmanned)					
Running 13	Skråbjörkö	Flyttan	1400	30410	
Swimming 13	Flyttan	Stenskär	1140	31550	
Running 14	Stenskär	Granskär	880	32430	
Swimming 14	Granskär	Valtberg (Berghamn)	150	32580	
Running 15	Berghamn		3200	35780	
Swimming 15	Berghamn	Svartnö	250	36030	
Running 16	Svartnö		550	36580	
Swimming 16	Svartnö	Udden	610	37190	
Servicepoint 5					5.30 pm
Running 17	Udden	Hummelvik	10100	47290	
Swimming 17	Hummelvik	Östanholmen	200	47490	
Running 18	Östanholmen	Brännskär	1800	49290	
Swimming 18	Brännskär	Käringsundsvägen	350	49640	
Running 19	Käringsundsvägen	Finish	400	50040	19.45 pm
Total running				40700	
Total swimming				9340	
Total LONG				50040	



SHORT

Segment	From	To	Dist. (m)	Total dist.
Running 1	Käringsundsby	Nabbarna	3340	3340
Swimming 1	Nabbarna	Flyttorna	310	3650
Running 2	Flyttorna	v. Mellanön	2010	5660
Swimming 2	Mellanön	Långön	680	6340

Servicepoint 1

Running 3	Långön	Kuggsundsflyttan	1770	8110
Swimming 3	Kuggsundsflyttan	"Norra Rödklobb"	290	8400
Running 4	"Norra Rödklobb"	Södra Västerön	650	9050
Swimming 4	Södra Västerön	Borgflyttan	840	9890
Running 5	Borgflyttan		300	10190
Swimming 5	Borgflyttan	Baggvikskatan	540	10730

Servicepoint 2

Running 6	Baggvikskatan		120	10850
Swimming 6	Baggvikskatan	"Udde"	180	11030
Running 7	"Udde"		90	11120
Swimming 7	"Udde"	Långskär	360	11480
Running 8	Långskär	s. Främstön	910	12390
Swimming 8	Främstön	Brännskär	330	12720
Running 9	Brännskär	Käringfoten	300	13020
Swimming 9	Käringfoten	Käringsundsvägen	350	13370
Running 10	Käringsundsvägen	Finish	400	13860

Total running	9980
Total swimming	3880
Total SHORT	13860

Supersprint

Segment	From	To	Dist. (m)	Total dist.
Running 1	Käringsundsby	Hummelviks Camping	1800	1800
Swimming 1	Hummelviks C.	Kanalen	170	1970
Running 2	Kanalen	Brännskär	1200	3170
Swimming 2	Brännskär	Grundet	215	3385
Running 3	Grundet		20	3405
Swimming 3	Grundet	Käringsundsvägen	50	3455
Running 4	Käringsundsvägen	Finish	400	3855

Total running	3420
Total swimming	435
Total SUPERSPRINT	3855