

## Beautiful Enough 15km

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
<b>Servicepoint 1</b>				
Running 3	Långön	Kuggsundsflyttan	1790	8130
Swimming 3	Kuggsundsflyttan	"Norra Rödklobb"	290	8420
Running 4	"Norra Rödklobb"	Södra Västerön	650	9070
Swimming 4	Södra Västerön	Borgflyttan	840	9910
Running 5	Borgflyttan	"Udde"	1480	11390
<b>Servicepoint 2 along running 5</b>				
Swimming 5	"Udde"	Långskär	360	11750
Running 6	Långskär	s. Främstön	910	12660
Swimming 6	Främstön	Brännskär	330	12990
Running 7	Brännskär	Käringfoten	250	13240
Swimming 7	Käringfoten	Käringsunds fyr	120	13360
Running 8	Käringsunds fyr	Käringsundsvägen	1070	14430
Swimming 8	Käringsundsvägen	Käringsund Resort	320	14750
Running 9		Finish	60	14810
			<b>Total running</b>	<b>11560</b>
			<b>Total swimming</b>	<b>3250</b>
			<b>TOTAL</b>	<b>14810</b>

## Short Enough 8,5km

Running 1	Käringsundsby	Nabbergen	1930	1930
Swimming 1	Nabbergen	Östanholmen	170	2100
Running 2	Östanholmen		160	2260
Swimming 2	Östanholmen	Västanholmen	300	2560
Running 3	Västanholmen		930	3490
Swimming 3	Västanholmen	Mellanön	240	3730
<b>Servicepoint 1</b>				
Running 4	Mellanön	"Udde"/ Baggvik	2000	5730
Swimming 4	"Udde"	Långskär	460	6190
Running 5	Långskär	s. Främstön	910	7100
Swimming 5	Främstön	Brännskär	330	7430
Running 6	Brännskär	Käringfoten	300	7730
Swimming 6	Käringfoten	Käringsunds fyr	120	7850
Running 7	Käringsunds fyr	Käringsundsvägen	1070	8920
Swimming 7	Käringsundsvägen	Käringsund Resort	320	9240
Running 8		Finish	60	9300
			<b>Total running</b>	<b>7360</b>
			<b>Total swimming</b>	<b>1940</b>
			<b>TOTAL</b>	<b>9300</b>



## Quick Enough 3,5km

Running 1	Käringsundsby	Hummelviks Camping	1650	1650
Swimming 1	Hummelviks C.	Kanalen	150	1800
Running 2	Kanalen	Käringsundsfofen	1250	3050
Swimming 2	Käringsfofen	Käringsunds fyr	100	3150
Running 3	Käringsunds fyr	Käringsundsvägen	950	4100
Swimming 3	Käringsundsv./Grundet	Käringsund Resort	200	4300
Running 4		Finish	50	4350
		<b>Total running</b>	<b>3900</b>	
		<b>Total swimming</b>	<b>450</b>	
		<b>Total SUPERSPRINT</b>	<b>4350</b>	