



ARHOLMA NORD
REP TID

ARHOLMA
VÄTSKA

KROKHOLMEN
VÄTSKA

LIDÖ
START & MÅL

	Distans		
Lidö	2270	Run	
Lidö-Idö	1110	Swim	
Idö/Krokholmen	3380	Run	
Krokholmen-Viberön	400	Swim	
Viberön	70	Run	
Viberön - Västerören	260	Swim	
Västerören	115	Run	
Västerören - L. Äspskär	675	Swim	
Arholma	5470	Run	
			REP TID 14.00
Riddarviksskär runt	620	Swim	
Arholma	5370	Run	
L. Äspskär - Västerören	675	Swim	
Västerören	115	Run	
Västerören - Viberön	260	Swim	
Viberön	70	Run	
Viberön - Krokholmen	400	Swim	
Krokholmen/Idö	3380	Run	
Idö - Lidö	1110	Swim	
Lidö	2580	Run	
SUMMA	28330		