

Sträcka nr	Typ	Namn	Distans (m)	Akkumulerad distans (m)	Total löpdistans (m)	Total simdistans (m)	Löp % av total	Sim % av total	Andel av total (%)	Anmärkning			
1	Löpning	Väfflan till havet	1000	1000	1000	0	10,9%	0,0%	9,1%	När samtliga passerat skyltas banan om mot Stängskärsvägen/mål!	Löpning	9,2 km	83%
2	Simning	Femöre till Ramnö klubb	200	1200	1000	200	0,0%	10,9%	1,8%	Uppgång sker på "andra" udden	Simning	1840 m	17%
3	Löpning	Ramnöklubb Klippjogg	150	1350	1150	200	1,6%	0,0%	1,4%	Klipplopning	Total distans	11,0 km	
4	Simning	Kanalsimmet till Ramnö	20	1370	1150	220	0,0%	1,1%	0,2%	Kort simning över sundet	Antal Löpsträckor	13 st	
5	Löpning	Ramnö Djungelrunda	1400	2770	2550	220	15,3%	0,0%	12,7%	Till stora delar blå markering	Längsta simsträcka	310 m	
6	Simning	Ramnö till Klippbadet	300	3070	2550	520	0,0%	16,3%	2,7%	Kräver tillstånd			
7	Löpning	Runt Gubbens hål	1000	4070	3550	520	10,9%	0,0%	9,1%	Energistation 1 vid dansbanan. Kustartilleridjungle möt Södersviken			
8	Simning	Ubåtsjakt Södersviken	200	4270	3550	720	0,0%	10,9%	1,8%	Ej farled men utsatt läge, kräver bevakning			
9	Löpning	Mellan Skötudden och grottan	400	4670	3950	720	4,4%	0,0%	3,6%				
10	Simning	Stora Gluggen	30	4700	3950	750	0,0%	1,6%	0,3%				
11	Löpning	Klipporna mot Bukten	135	4835	4085	750	1,5%	0,0%	1,2%				
12	Simning	Bukten mot Huvudet	280	5115	4085	1030	0,0%	15,2%	2,5%	Kan kortas vid dåligt väder. KAN krävas boj för att se uppgång från igång			
13	Löpning	Kanonrundan	1300	6415	5385	1030	14,2%	0,0%	11,8%	Energistation 2 vid fyrvaktarbostaden. Förbi radar, 2 och 3:e pjäs och mätstationen			
14	Simning	Piren över Sura viken	100	6515	5385	1130	0,0%	5,4%	0,9%	Från piren rakt över Sura viken			
15	Löpning	Klippjogg	150	6665	5535	1130	1,6%	0,0%	1,4%				
16	Simning	Femöre Mot Löshuvud	200	6865	5535	1330	0,0%	10,9%	1,8%				
17	Löpning	Framryckning Löshuvud Öst	300	7165	5835	1330	3,3%	0,0%	2,7%	Teknisk klipplopning med utsikt mot Beten och Furo			
18	Simning	Löshuvud mot minstationen	130	7295	5835	1460	0,0%	7,1%	1,2%				
19	Löpning	Förbi segelbåtsklubben	800	8095	6635	1460	8,7%	0,0%	7,3%	Obanat upp till stigen mot OXSS. Parkväg ner till parkeringen, stig till ihopp			
20	Simning	Södersviken långsim	310	8405	6635	1770	0,0%	16,8%	2,8%	Längsta, varmaste och mest skyddade simmet			
21	Löpning	Hemlängtan mot kruthuset	2500	10905	9135	1770	27,2%	0,0%	22,7%	Energistation 3 Maxpuls upp från vattnet!			
22	Simning	Muddy Waters	20	10925	9135	1790	0,0%	1,1%	0,2%	Grunt och dygt men ni blir snart rena			
23	Löpning	Sista skäret	10	10935	9145	1790	0,1%	0,0%	0,1%	Snabbtransition			
24	Simning	Femtio meter frisisim	50	10985	9145	1840	0,0%	2,7%	0,5%	Sista simmet!			
25	Löpning	Slutspurt Väfflan Beach	30	11015	9175	1840	0,3%	0,0%	0,3%	Målgång i publikhavet!			