CLASSIC LAFFREY 2026

SWIM RUN MAN

		Distances		Dénivelé	
		Km	Cumul	D+	D+ Cumul
		0,0	0,0		
1	SWIM1	0,4	0,4		
2	RUN1	5,2	5,6	116	116
3	SWIM2	0,4	6,0		
4	RUN2	0,3	6,3	6	122
5	SWIM3	1,2	7,5		
6	RUN3	0,9	8,4	8	130
7	SWIM4	0,3	8,7		
8	RUN4	1,4	10,1	20	150
9	SWIM5	0,4	10,5		
10	RUN5	0,2	10,7	1	151
11	SWIM6	0,6	11,3		
12	RUN6	12,0	23,3	294	445
13	SWIM7	0,2	23,5		
14	RUN7	0,4	23,9	2	447
			Temps de passage limite :		**04:23:50**

SWIM	3,5	15%	
RUN	20,4	85%	
TOTAL	**23,9**	D+ = 447	
Big Swim	*1,2*		
Big Run	*12,0*		

Mis à jour le 17/04/2026

RAVITAILLEMENTS		
	Distances	
	Km	Cumul
Hôtel du Lac		5,6
Aller Pétitchet	1,3	10
Parking containers	10,4	21,7