

	Distances		Dénivelé	
	Km	Cumul	D+	D+ Cumul
1 RUN 1	1,2	1,2	3	3
2 SWIM 1	0,5	1,7		
3 RUN 2	1,8	3,5	66	69
4 SWIM 2	0,3	3,8		
5 RUN 3	1	4,8	16	85
6 SWIM 3	0,5	5,3		
7 RUN 4	1,8	7,1	79	164
8 SWIM 4	0,3	7,4		
9 RUN 5	0,9	8,3	33	197

SWIM	1,6	19%
------	-----	-----

RUN	6,7	81%
-----	-----	-----

TOTAL	8,3	D+ = 197
--------------	------------	-----------------

Big Swim 0,5

Big Run 1,8

Mis à jour le 21/01/2026

RAVITAILLEMENTS		Distances	
		Km	Cumul
R1	Proche départ 01	1,0	2,7
R2	Proche départ 02	1,0	6,3