EXPERIENCE LAFFREY 2026

SWIM RUN MAN

		Distances		Dénivelé	
		Km	Cumul	D+	D+ Cumul
1	RUN1	1,7	1,7	53	53
2	SWIM1	0,4	2,1		
3	RUN2	1,7	3,8	53	106
4	SWIM2	0,4	4,2		
5	RUN3	1,7	5,9	53	159
6	SWIM3	0,4	6,3		
7	RUN4	0,4	6,7	1	160
	FINISHLINE		**Temps de passage limite :**		**01:22:00**

SWIM	1,2	18%
RUN	5,5	82%
TOTAL	**6,7**	D+ =
Big Swim	*0,4*	
Big Run	*1,7*	

Mis à jour le 17/04/2026

RAVITAILLEMENTS		
	Distances	
	Km	Cumul
Accrobranche #1	0,0	2,1
Accrobranche #2	0,1	4,3