

# HALF VASSIERE



	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	1,6	3,3	30	33
4 SWIM 2	0,6	3,9		
5 RUN 3	3,6	7,5	90	123
6 SWIM 3	0,9	8,4		
7 RUN 4	3,8	12,2	46	169
8 SWIM 4	0,5	12,7		
9 RUN 5	0,1	12,8	2	171
10 SWIM 5	0,5	13,3		
11 RUN 6	2,3	15,6	16	187
12 SWIM 6	0,3	15,9		
13 RUN 7	0,1	16,0	1	188
14 SWIM 7	0,2	16,2		
15 RUN 8	0,2	16,4	2	190
16 SWIM 8	0,8	17,2		
17 RUN 9	4,4	21,6	25	215
18 SWIM 9	0,7	22,3		
19 RUN 10	2	24,3	32	247
20 SWIM 10	0,8	25,1		
21 RUN 11	1,3	26,4	12	259
22 SWIM 11	0,1	26,5		
23 RUN 12	0,2	26,7	3	262
24 SWIM 12	0,1	26,8		
25 RUN 13	8,2	35,0	164	426
26 SWIM 13	0,4	35,4		
27 RUN 14	0,1	35,5	1	427
28 SWIM 14	0,4	35,9		
29 RUN 15	1,3	37,2	27	454

SWIM	5,0	13%
RUN	17,30	47%
<b>TOTAL</b>	<b>37,20</b>	<b>D+ = 454</b>

Big Swim 0,9

Big Run 4,4

Mis à jour le 21/01/2026

RAVITAILLEMENTS			
		Distances	
		Km	Cumul
R1	Bois & Nature	2,6	11,0
R2	Broussas	0,1	17,3
R3	Parking	1,0	26,1