

SPRINT SWIMRUNMAN™

GRANDS LACS DE LAFFREY

23 AOÛT 2020

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé
RUN 1	1 500	1 500	13m	13m
SWIM 1	600	2 100		
RUN 2	200	2 300	7m	20m
SWIM 2	400	2 700		
RUN 3	1 400	4 100	14m	34m
SWIM 3	300	4 400		
RUN 4	4 200	8 600	118m	152m
SWIM 4	500	9 100		
RUN 5	400	9 500	8m	160m
SWIM 5	300	9 800		
RUN 6	4 400	14 200	116m	276m
SWIM 6	450	14 650		
RUN 7	100	14 750	3m	279m

SWIM	2 550	17%
RUN	12 200	D+ 279m
TOTAL	14 750	

Mis à jour le 10/09/2019