

VERTICAL SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY

22 AOÛT 2021



	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé
RUN 1	1 500	1 500	13m	13m
SWIM 1	500	2 000		
RUN 2	6 700	8 700	195m	208m
SWIM 2	600	9 300		
RUN 3	200	9 500	7m	215m
SWIM 3	400	9 900		
RUN 4	1 400	11 300	14m	229m
SWIM 4	300	11 600		
CUT OFF n°1		11 600	Temps de passage limite : 2h07	
RUN 5	3 600	15 200	120m	349m
SWIM 5	1 250	16 450		
RUN 6	400	16 850	8m	357m
SWIM 6	300	17 150		
RUN 7	4 400	21 550	116m	473m
SWIM 7	450	22 000		
RUN 8	1 000	23 000	10m	483m
CUT OFF n°2		23 000	Temps de passage limite : 4h18	
SWIM 8	2 500	25 500		
RUN 9	3 300	28 800	198m	681m
VERTICAL CUT OFF		28 800	Temps de passage limite : 5h57	
KM VERTICAL	1 800	30 600	1000m	1681m

SWIM	6 300	21%
RUN	24 300	D+ 1681m
TOTAL	30 600	

Mis à jour le 22/09/2020