

VERTICAL SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY
22 AOÛT 2021



	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé
RUN 1	2 200	2 200	13m	13m
SWIM 1	500	2 700		
RUN 2	6 700	9 400	195m	208m
SWIM 2	600	10 000		
RUN 3	200	10 200	7m	215m
SWIM 3	400	10 600		
RUN 4	1 400	12 000	14m	229m
SWIM 4	300	12 300		
CUT OFF n°1		12 300	Temps de passage limite : 2h12	
RUN 5	3 600	15 900	120m	349m
SWIM 5	1 250	17 150		
RUN 6	400	17 550	8m	357m
SWIM 6	300	17 850		
RUN 7	4 400	22 250	116m	473m
SWIM 7	450	22 700		
RUN 8	1 000	23 700	10m	483m
CUT OFF n°2		23 700	Temps de passage limite : 4h23	
SWIM 8	2 500	26 200		
RUN 9	3 300	29 500	198m	681m
VERTICAL CUT OFF		29 500	Temps de passage limite : 6h03	
KM VERTICAL	1 800	31 300	1000m	1681m

SWIM	6 300	20%
RUN	25 000	D+ 1681m
TOTAL	31 300	

Mis à jour le 29/10/2020