

CLASSIC CÔTE BLEUE



Distances			Dénivelé	
	Km	Cumul	D+	D+ Cumul
1 SWIM1	0,4	0,4		
2 RUN1	0,9	1,3	37	37
3 SWIM2	0,5	1,8		
4 RUN2	5,2	7,0	141	178
5 SWIM3	0,8	7,8		
6 RUN3	0,8	8,6	32	210
7 SWIM4	0,1	8,7		
8 RUN4	4,8	13,5	220	430
9 SWIM5	0,8	14,3		
10 RUN5	1,8	16,1	68	498
11 SWIM6	0,9	17,0		
12 RUN6	0,5	17,5	18	516
13 SWIM7	0,4	17,9		
14 RUN7	1	18,9	47	563
15 SWIM8	0,1	19,0		
FINISHLINE			Temps de passage limite : 04:00:00	

SWIM	4,0	21%
RUN	15,0	79%
TOTAL	19,0	D+ = 563
Big Swim	0,9	
Big Run	5,2	