

SPRINT 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	0,8	9,5	41	251
9 SWIM5	0,5	10,0		
10 RUN5	0,5	10,5	32	283
11 SWIM6	0,1	10,6		
FINISHLINE			Temps de passage limite : 02:17:36	

SWIM	2,4	23%
RUN	8,2	77%
TOTAL	10,6	D+ = 283
Big Swim	0,8	
Big Run	5,2	