

<b>SWIM RUN DE L'AA</b>		
<b>Distance S</b>		
	<b>Run</b>	<b>Swim</b>
<b>Départ</b>	770	150
	60	160
	105	135
	3200	620
	2500	135
	100	135
	320	140
	600	140
<b>Arrivée</b>	600	
<b>Total distance en mètres</b>	<b>8255</b>	<b>1615</b>
<b>Ravitaillement</b>		
à mi parcours pour le M		
à l'arrivée pour le S		

<b>SWIM RUN DE L'AA</b>			
<b>Distance M</b>			
	<b>Run</b>	<b>Swim</b>	
<b>Départ</b>	770	150	
	60	160	
	105	135	
	3200	620	
	2500	135	
	100	135	
	320	140	
	600	140	
<b>2 ème boucle puis Arrivée</b>	600	<b>2 ème boucle</b>	
<b>Total distance en mètres</b>	<b>15740</b>	<b>3230</b>	
<b>Ravitaillement</b>			
à mi parcours pour le M			
à l'arrivée pour le S			