

SWIM RUN DE L'AA

Distance M

	Run	Swim	
Départ	500	167	
	120	140	
	30	140	
	3500	618	
	3800	140	
	800	155	
2 ème boucle puis Arrivée	250	2 ème boucle	
Total distance en mètres	18000	2720	
Ravitaillement			
à mi parcours pour le M			
à l'arrivée pour le S			