

| <b>SWIM RUN DE L'AA</b>         |             |             |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| <b>Distance S</b>               |             |             |
|                                 | <b>Run</b>  | <b>Swim</b> |
| <b>Départ</b>                   | 500         | 167         |
|                                 | 120         | 140         |
|                                 | 30          | 140         |
|                                 | 3500        | 618         |
|                                 | 3800        | 140         |
|                                 | 800         | 155         |
| <b>Arrivée</b>                  | 250         |             |
|                                 |             |             |
|                                 |             |             |
| <b>Total distance en mètres</b> | <b>9000</b> | <b>1360</b> |
|                                 |             |             |
| <b>Ravitaillement</b>           |             |             |
| à mi parcours pour le M         |             |             |
| à l'arrivée pour le S           |             |             |