

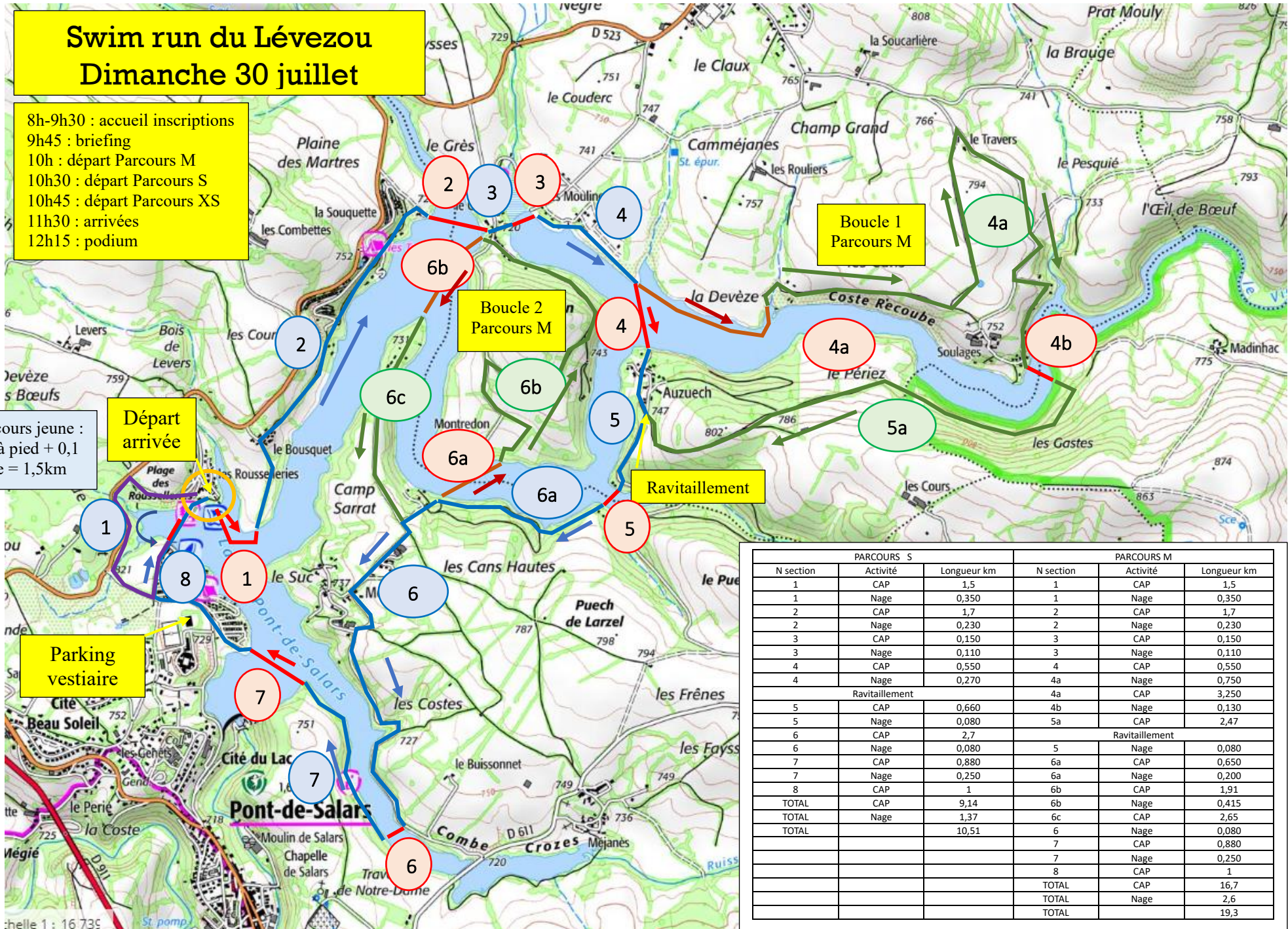
Swim run du Lévezou Dimanche 30 juillet

8h-9h30 : accueil inscriptions
 9h45 : briefing
 10h : départ Parcours M
 10h30 : départ Parcours S
 10h45 : départ Parcours XS
 11h30 : arrivées
 12h15 : podium

Parcours jeune :
 1,4 à pied + 0,1
 nage = 1,5km

Départ
 arrivée

Parking
 vestiaire



PARCOURS S			PARCOURS M		
N section	Activité	Longueur km	N section	Activité	Longueur km
1	CAP	1,5	1	CAP	1,5
1	Nage	0,350	1	Nage	0,350
2	CAP	1,7	2	CAP	1,7
2	Nage	0,230	2	Nage	0,230
3	CAP	0,150	3	CAP	0,150
3	Nage	0,110	3	Nage	0,110
4	CAP	0,550	4	CAP	0,550
4	Nage	0,270	4a	Nage	0,750
	Ravitaillement		4a	CAP	3,250
5	CAP	0,660	4b	Nage	0,130
5	Nage	0,080	5a	CAP	2,47
6	CAP	2,7		Ravitaillement	
6	Nage	0,080	5	Nage	0,080
7	CAP	0,880	6a	CAP	0,650
7	Nage	0,250	6a	Nage	0,200
8	CAP	1	6b	CAP	1,91
TOTAL	CAP	9,14	6b	Nage	0,415
TOTAL	Nage	1,37	6c	CAP	2,65
TOTAL		10,51	6	Nage	0,080
			7	CAP	0,880
			7	Nage	0,250
			8	CAP	1
			TOTAL	CAP	16,7
			TOTAL	Nage	2,6
			TOTAL		19,3