

**SPRINT SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY**  
**25 AOÛT 2024**



	<b>Distance (en mètres)</b>	<b>Point Kilométrique</b>	<b>D+</b>	<b>D+ cumulé</b>
<b>RUN 1</b>	1600m	1600m	16m	16m
<b>SWIM 1</b>	600m	2200m		
<b>RUN 2</b>	200m	2400m	4m	20m
<b>SWIM 2</b>	400m	2800m		
<b>RUN 3</b>	1500m	4300m	12m	32m
<b>SWIM 3</b>	400m	4700m		
<b>RUN 4</b>	3900m	8600m	108m	140m
<b>SWIM 4</b>	500m	9100m		
<b>RUN 5</b>	300m	9400m	9m	149m
<b>SWIM 5</b>	400m	9800m		
<b>RUN 6</b>	4400m	14200m	100m	249m
<b>SWIM 6</b>	500m	14700m		
<b>RUN 7</b>	400m	15100m	3m	252m

<b>SWIM</b>	<b>2800m</b>	<b>19%</b>
<b>RUN</b>	<b>12300m</b>	<b>D+ 252m</b>
<b>TOTAL</b>	<b>15100m</b>	

Mis à jour le 01/07/2024