



XS-individuel et Relais
Natation=400m
300m dans le lac et sortie à
l'australienne vers la rivière
à contre-courant sur 100m

Prévoir 8'(400m) pour se
rendre du parc vélo au
départ natation

Mise à l'eau pour
échauffement, rejoindre
plage départ:150m
Obligatoire si échauffement

Départ hors de l'eau ,sur
plage sable
**Pas d'échauffement
possible au départ plage**