

Parcours SwimRun Nagez Nature à Feins



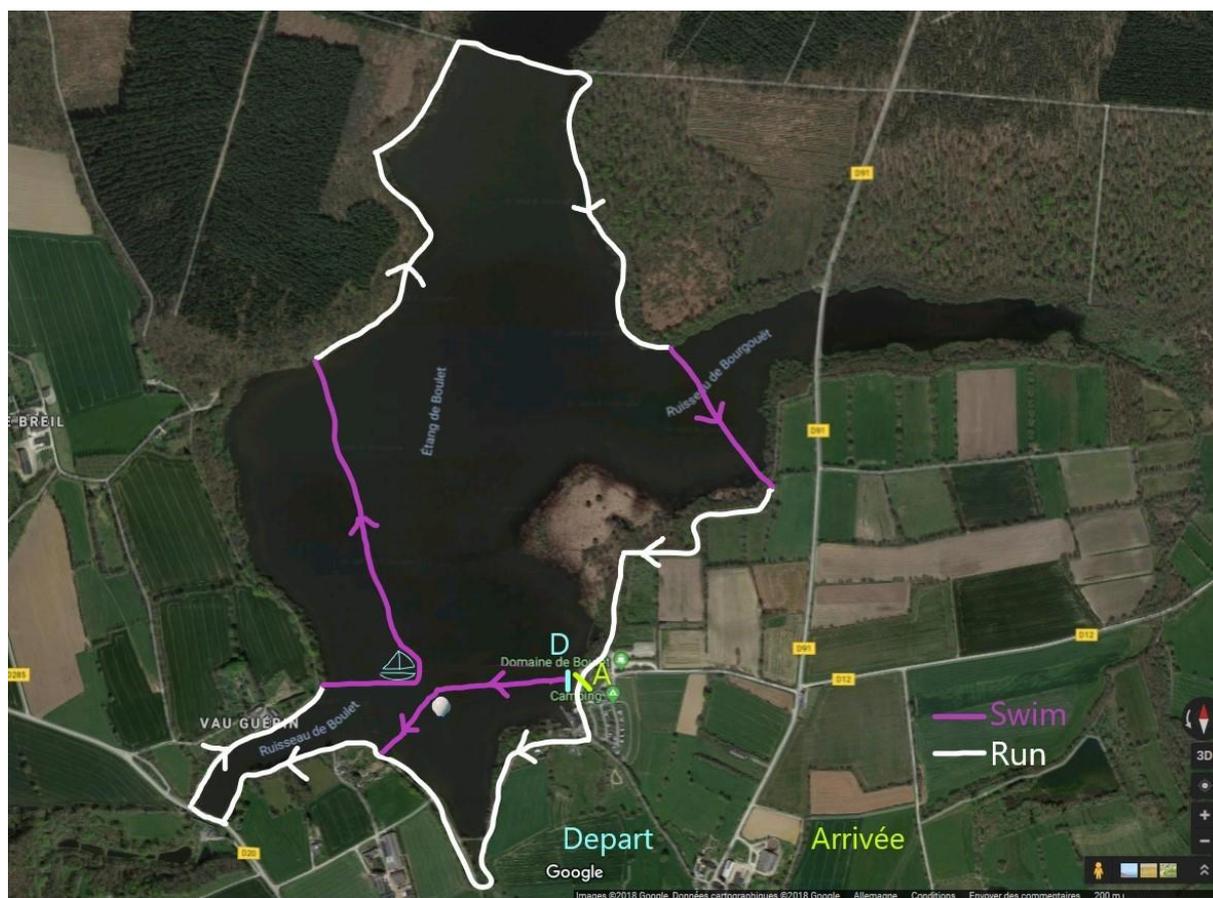
Version du 31 Juillet 2018

Le parcours se compose de 2 boucles de l'étang

Total Swim: 2 600m (24%)

Total Run: 8 300m (76%)

Distance Totale : 10 900m



Le plan d'eau : plage de départ à droite :



Swim 2 et 4 :



Arrivée Swim 3 et 5 :

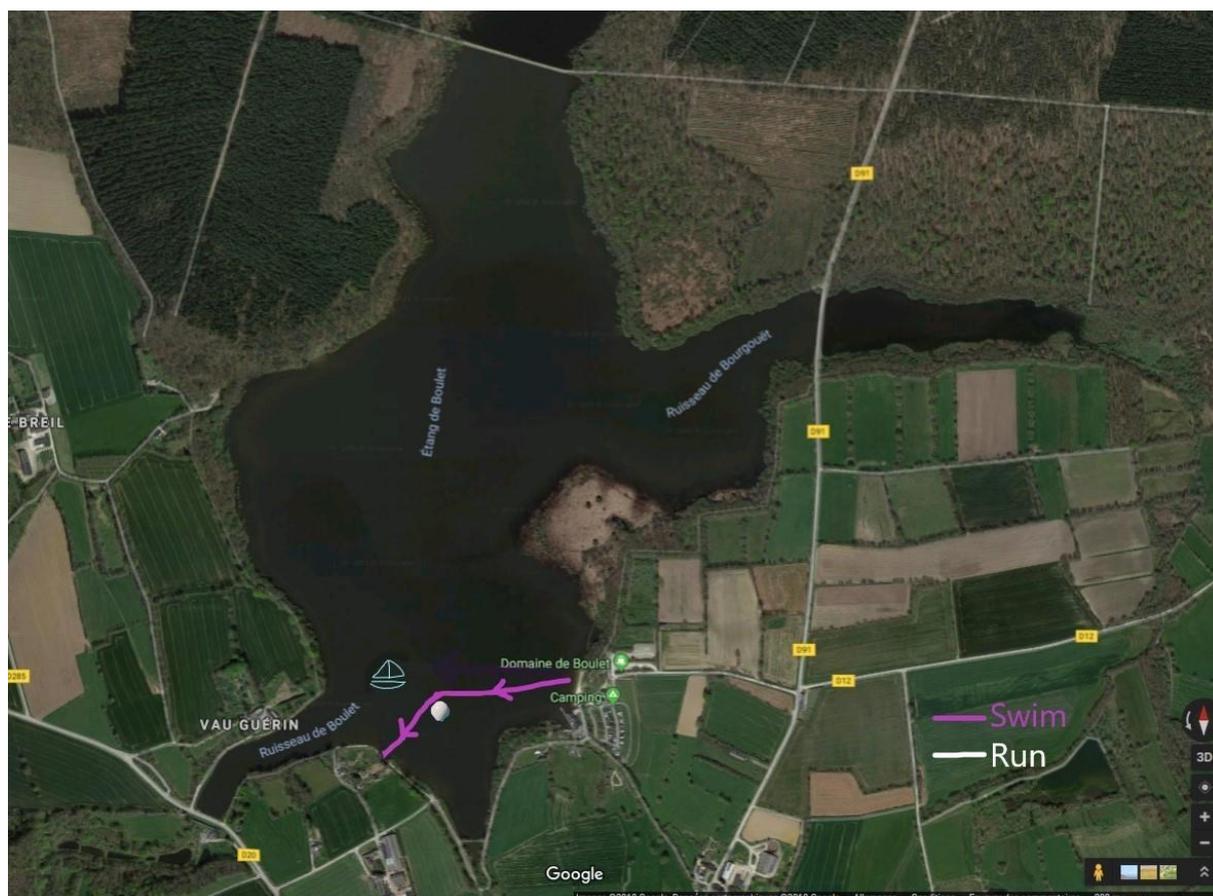


Depart Run 3 et 5 :

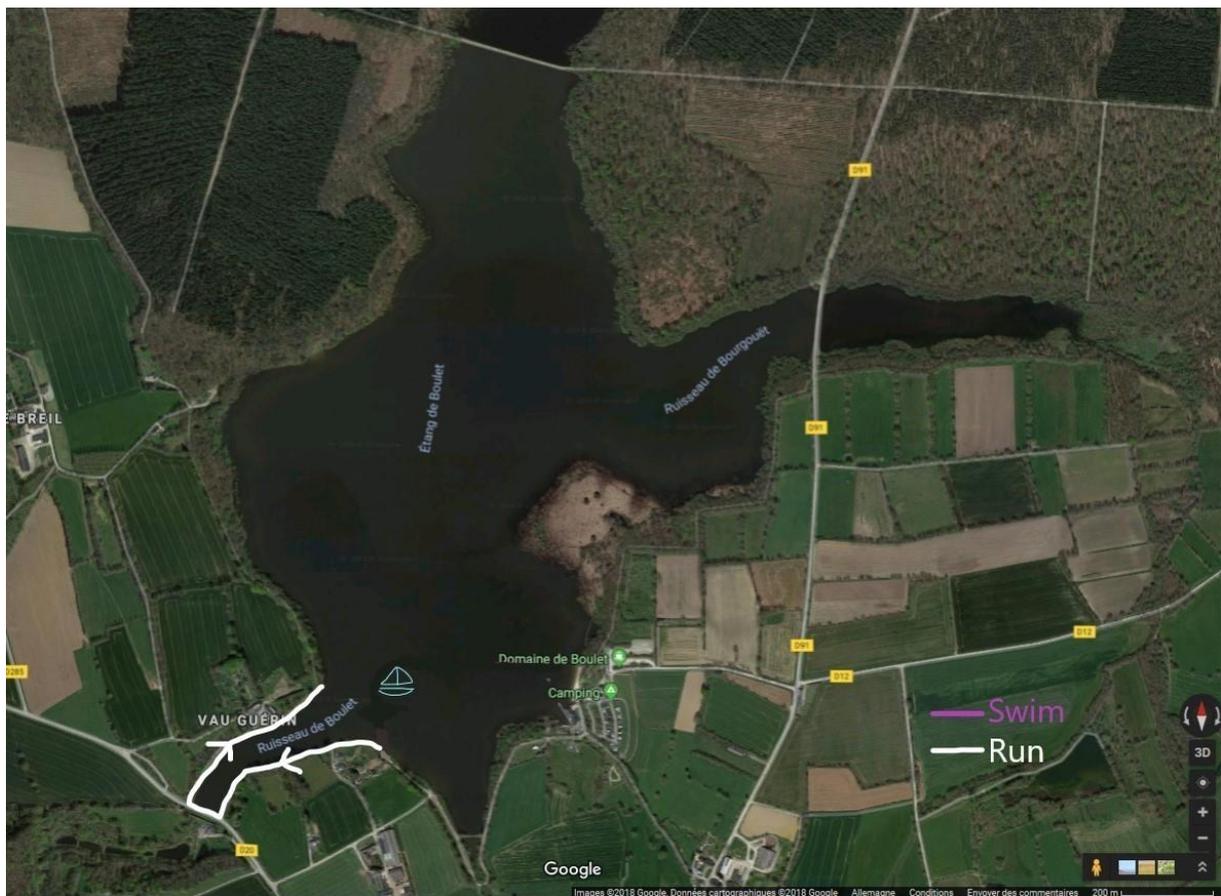


Section	Sport		Distance (m)	Commentaire
1	Swim 1		400	Bouée à contourner épaule gauche Longe entre athlètes interdite
2	Run 1		1 000	Longe entre athlètes interdite
3	Swim 2		800	Bateau à contourner épaule gauche Longe autorisée à partir de cette section
4	Run 2		2 000	
5	Swim 3		300	
6	Run 3		2 500	
7	Swim 4		800	Bateau à contourner épaule gauche
8	Run 4		2 000	
9	Swim 5		300	
10	Run 5		800	

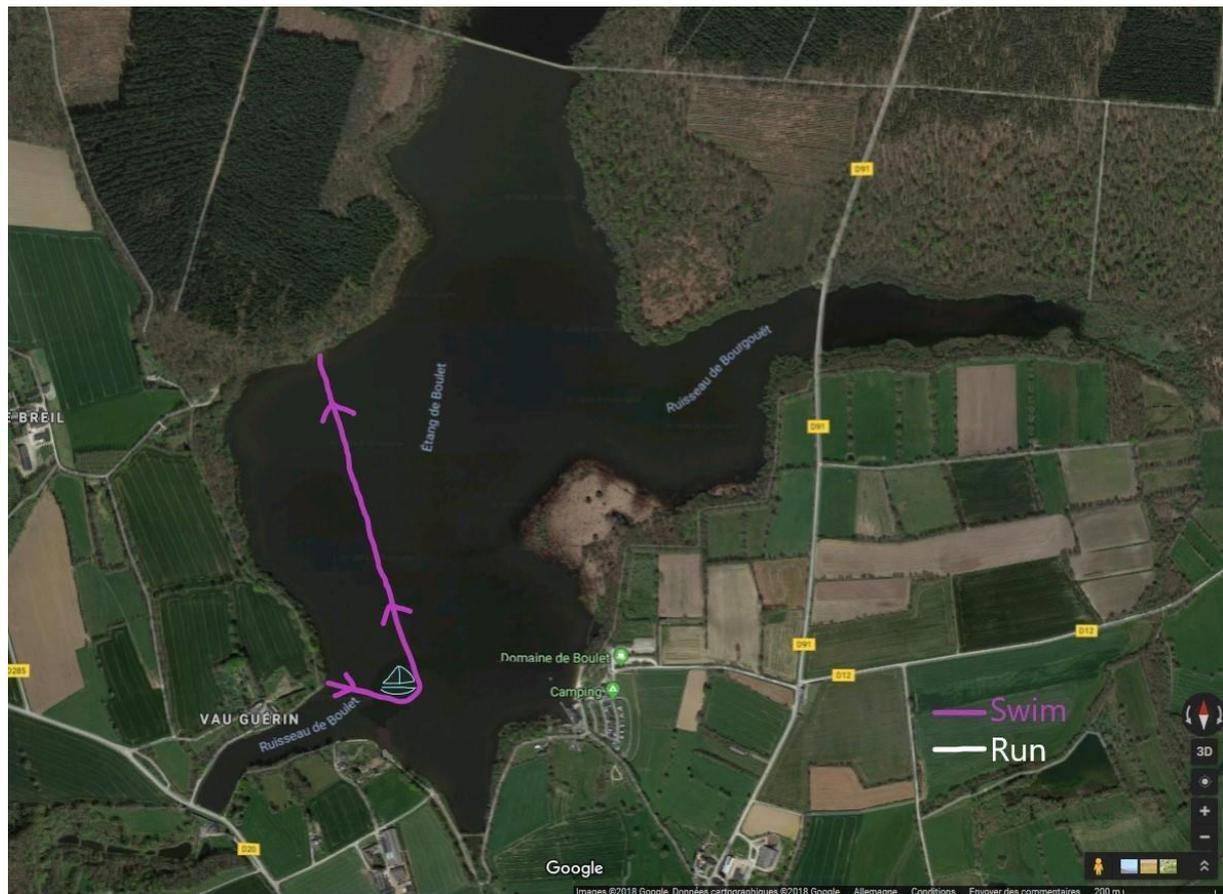
Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
1	Swim 1 	400	Bouée à contourner épaule gauche Longe entre athlètes interdite



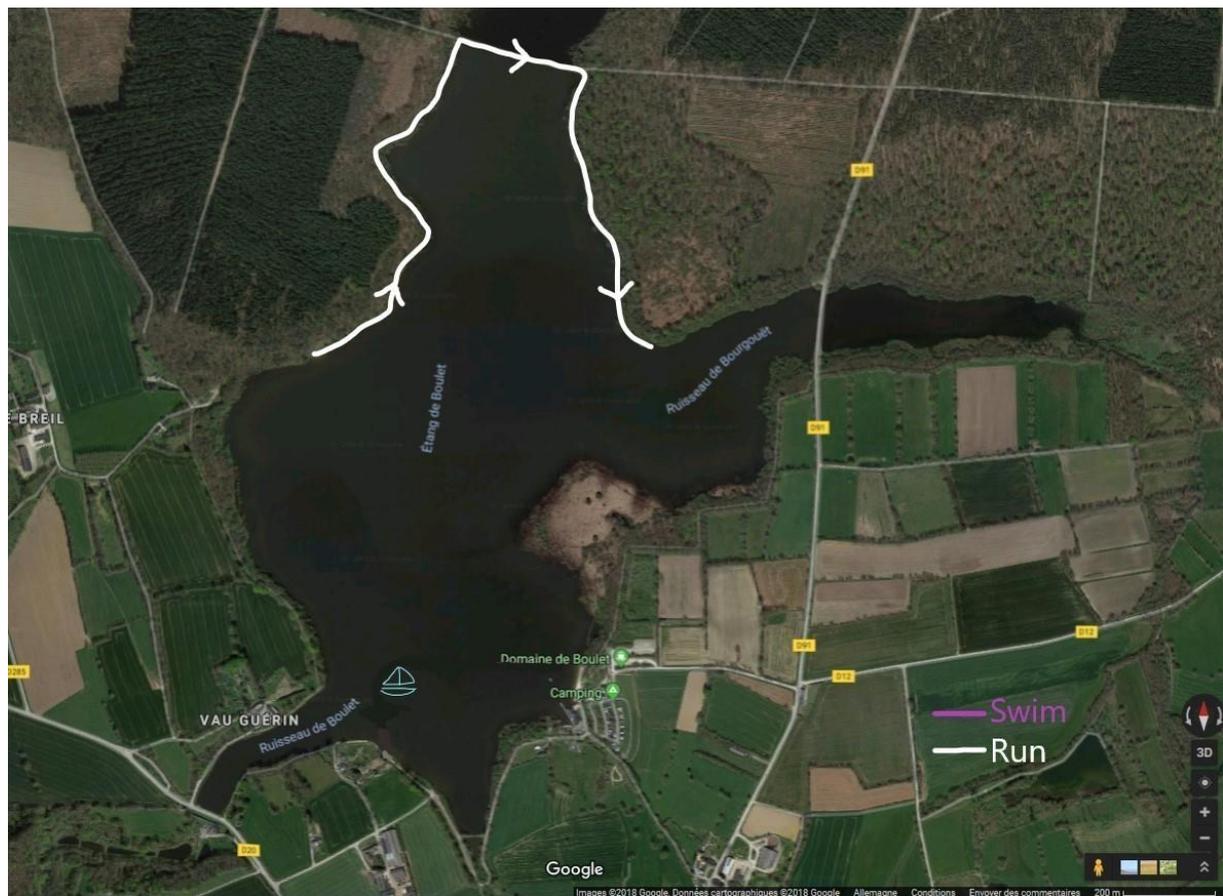
Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
2	Run 1 	1 000	Longe entre athlètes interdite



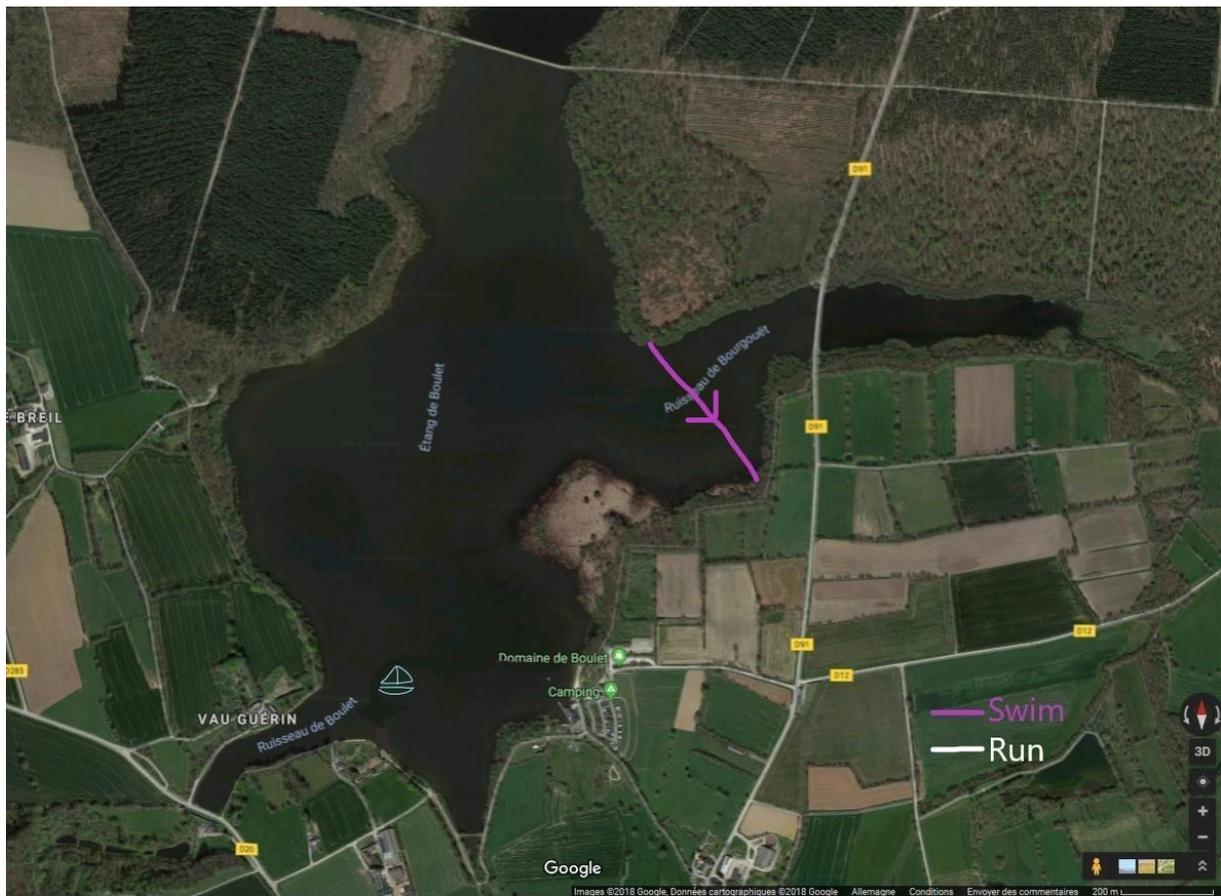
Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
3	Swim 2 	800	Bateau à contourner épaule gauche Longe autorisée à partir de cette section



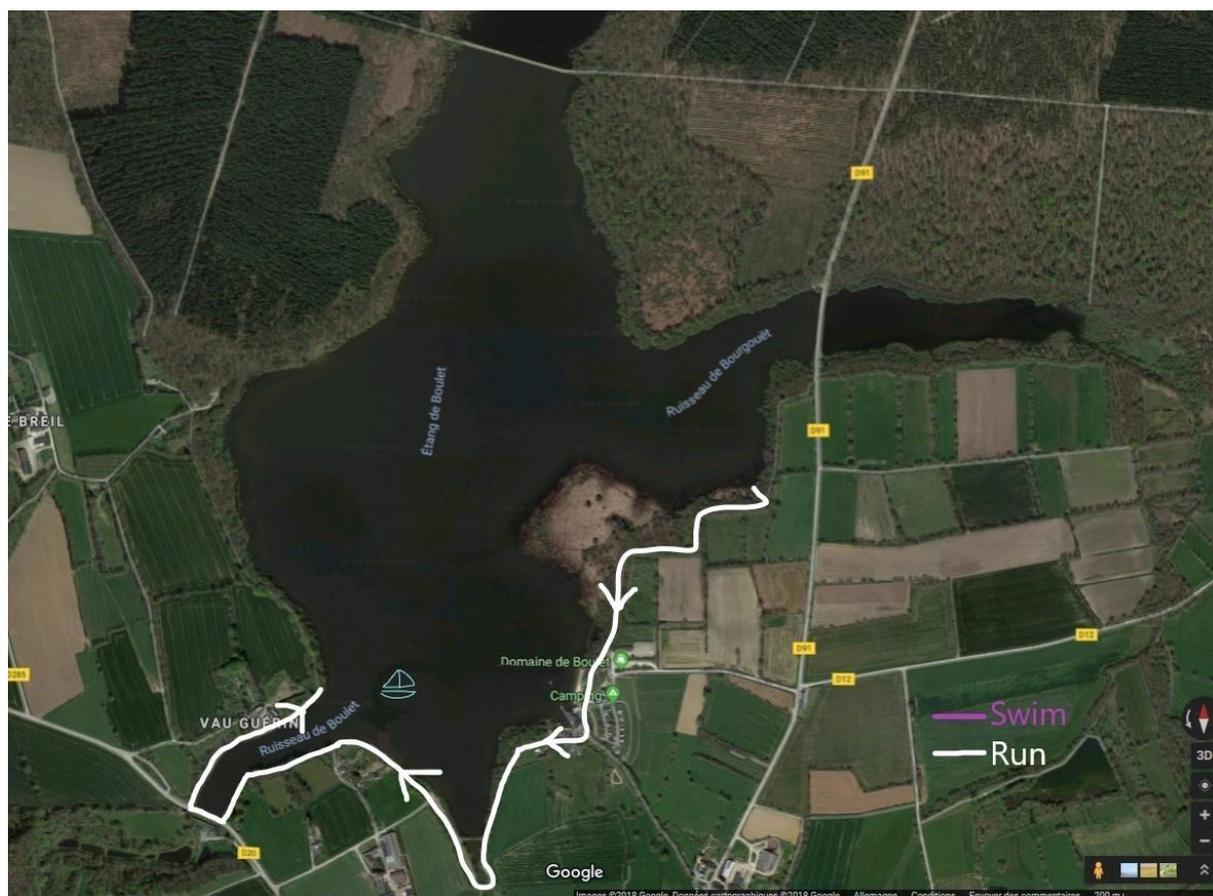
Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
4	Run 2 	2 000	



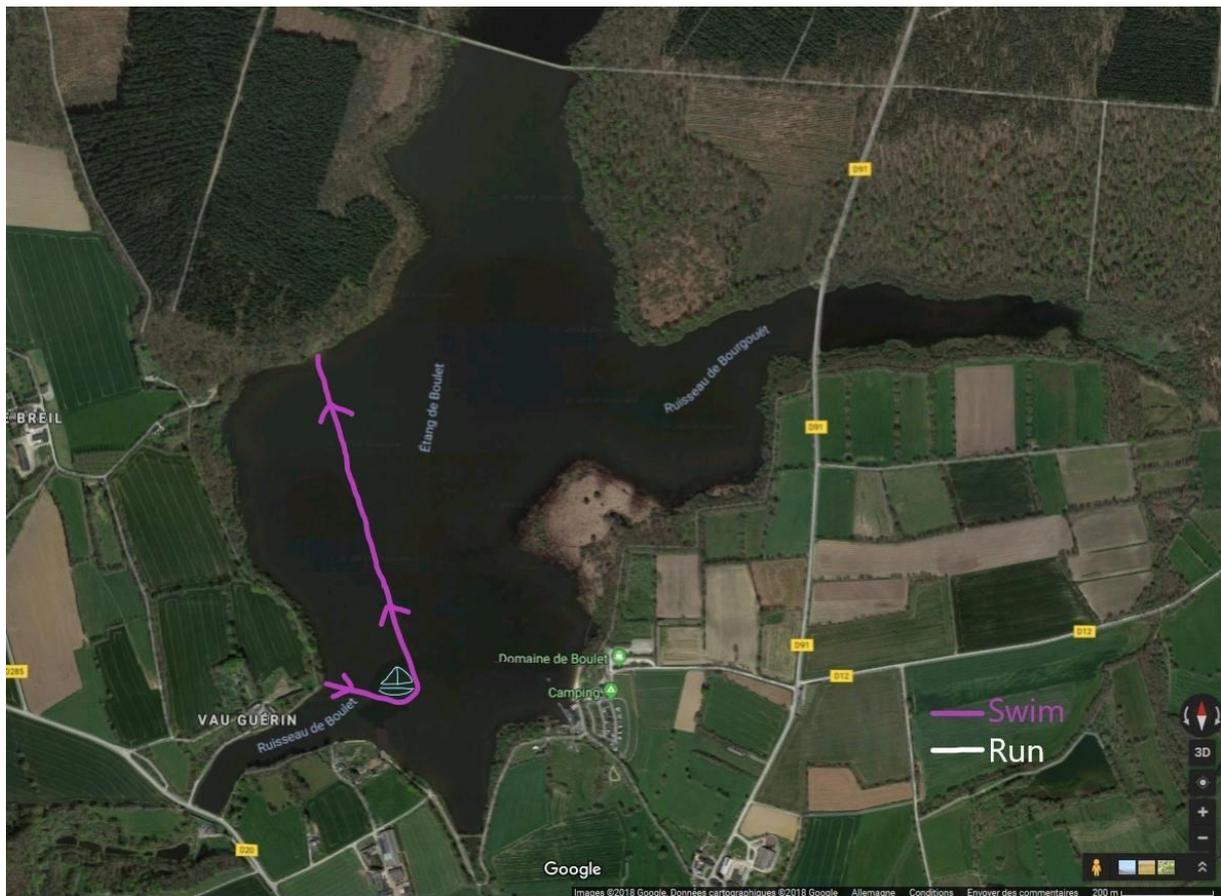
Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
5	Swim 3 	300	



Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
6	Run 3 	2 500	



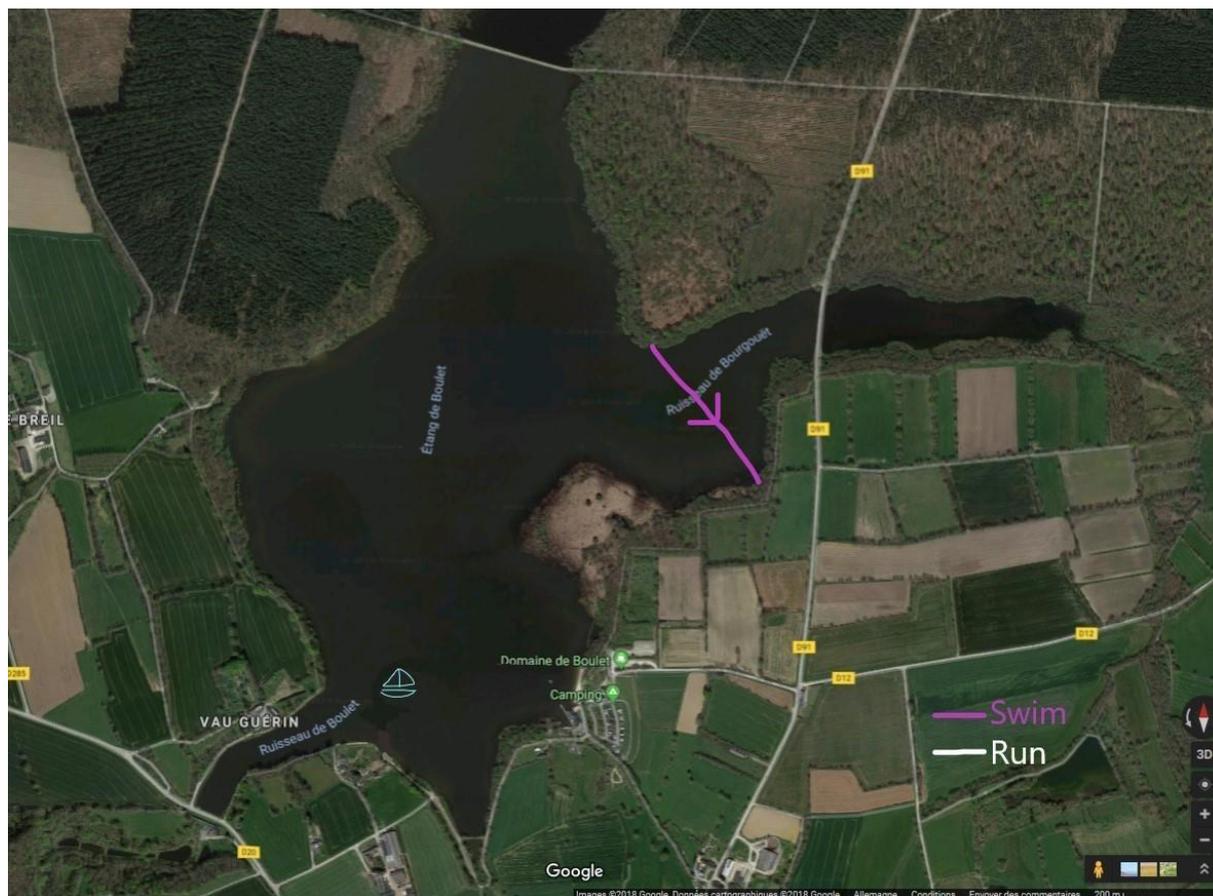
Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
7	Swim 4 	800	Bateau à contourner épaule gauche



Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
8	Run 4 	2 000	



Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
9	Swim 5 	300	



Section	Sport	Distance (m)	Commentaire
10	Run 5 	800	



