SWIMRUN VIEUX-FORT FORMAT M : 13,8 Kms



10,5 Kms Course + 3,3 Kms Natation

- *DEPART : Le PHARE* 8h00

***COURSE à PIED 1** : 3,3 kms*
Anse Dupuy → Demi-tour Grosse Roche → An Ba Vout La

***NATATION 1** : 0,8 km*
An Ba Vout La → Mazarin

***COURSE à PIED 2** : 3,3 kms*
Mazarin → Beausoleil → Route de Tibois → Rue M.Delannay → Sentier Littoral → Le Phare

***NATATION 2** : 0.450 km*
Le Phare → Anse Dupuy (plage Sud)

***COURSE à PIED 3** : 1,8 km*
Anse Dupuy → Centre Ville → Pointe à Launay → Anse bord de mer

***NATATION 3** : 1,2 km*
Pointe à Launay → Pointe Henriette → Le Phare

***COURSE à PIED 4** : 1,3 km*
Le Phare → Mazarin

***NATATION 4** : 0,8 km*
Mazarin → Anse Dupuy (plage Sud)

***COURSE à PIED 5** : 0,6 km*
Anse Dupuy → Le Phare Arrivée : 8h50 / 11H00

SWIMRUN VIEUX-FORT FORMAT XS

Distance 5,5 Kms



3,5 Kms Course + 2 Kms Natation

- *DEPART : Le PHARE* 8h10

***COURSE à PIED 1** : 1,5 kms*
Anse Dupuy → An Ba Vout La

***NATATION 1** : 0,8 km*
An Ba Vout La → Mazarin

***COURSE à PIED 2** : 1,2 kms*
Mazarin → Le Phare

***NATATION 2** : 0,450 km*
Le Phare → Anse Dupuy (plage Sud)

***COURSE à PIED 3** : 0,8 km*
Anse Dupuy → Mazarin

***NATATION 3** : 0,750 Km*
Mazarin → Anse Dupuy (plage Sud)

***COURSE à PIED 4** : 0,6 Km*
Anse Dupuy → Le Phare Arrivée 9h00 / 10h00