





Les distances peuvent varier en fonction du niveau d'eau du lac

Section	Activités	S Solo Equipe Jeunes	M Equipe	L Equipe Challenge Régional
1	Trail	1400	1400	1400
2	Natation	220	220	220
3	Trail	1800	1100	4200
4	Natation	150	150	420
5	Trail	650	550	1250
6	Natation	100	120	550
7	Trail	600	550	550
8	Natation	250	400	120
9	Trail	900	2100	550
10	Natation	400	250	400
11	Trail	1400	1400	4000
12	Natation		100	500
13	Trail		1700	3100
14	Natation		550	650
15	Trail		2050	3000
16	Natation		350	500
17	Trail		1700	1800
18	Natation		400	550
19	Trail		1400	2050
20	Natation			350
21	Trail			1700
22	Natation			400
23	Trail			1400
Denivelé		200+	450+	800+
Total trail		6750	13950	25000
Total Natation		1120	2540	4660

Ravitaillements				
S - 7,9km - 1100m	5,3			Fin
M - 17km - 2600m	6,3	15,3		Fin
L - 30km - 4600m	12	20,6	28	Fin