

# PARCOURS S

D+ 160m

<b>RUN</b>	<b>SWIM</b>
<b>1700</b>	<b>500</b>
<b>460</b>	<b>300</b>
<b>700</b>	<b>150</b>
<b>850</b>	<b>300</b>
<b>1340</b>	<b>350</b>
<b>850</b>	<b>150</b>
<b>700</b>	<b>300</b>
<b>460</b>	<b>500</b>
<b>50</b>	
<b>7110 m</b>	<b>2250 m</b>

**TOTAL 9360 m**