

# 3<sup>ème</sup> SWIM AND RUN DE LA GRANDE-MOTTE

**COURSE M - 21 AVRIL 2019 - 10H00**

**PARCOURS NATATION EN BLEU : uniquement en mer**

**PARCOURS PEDESTRE EN JAUNE : sur allées piétonnes et trottoirs**

**5 PASSAGES PIETONS A TRAVERSER**

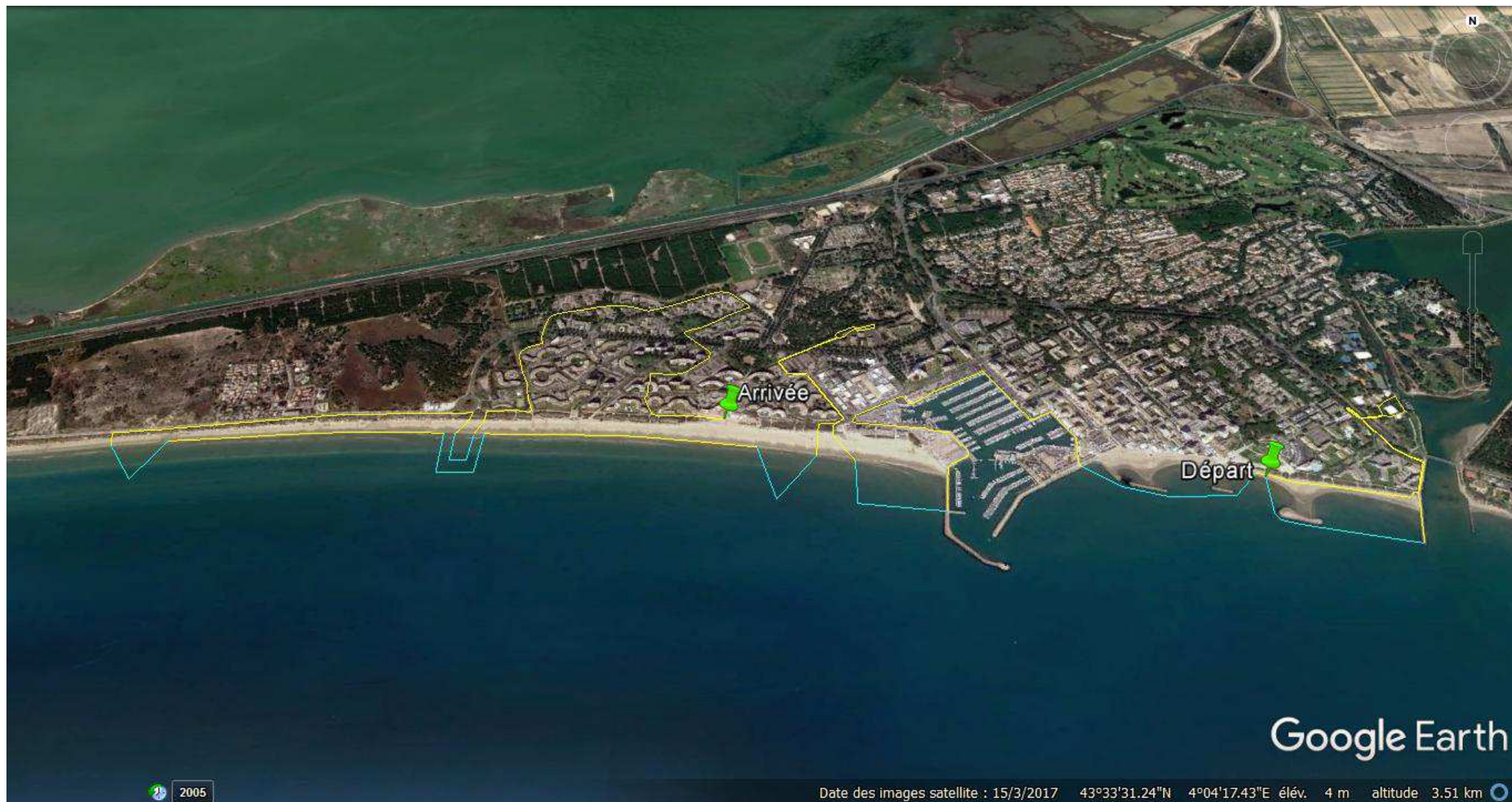
## DISTANCES

Distance M			
	SWIM	RUN	Total (m)
1	700	2400	3100
2	700	2100	2800
3	500	2200	2700
4	500	1000	1500
5	500	1000	1500
6	400	1500	1900
7	300	3000	3300
<b>Total (m)</b>	<b>3600</b>	<b>13200</b>	<b>16800</b>

## VUE GENERALE DU PARCOURS

DEPART : POINT ZERO

ARRIVEE : MOTTE DU COUCHANT

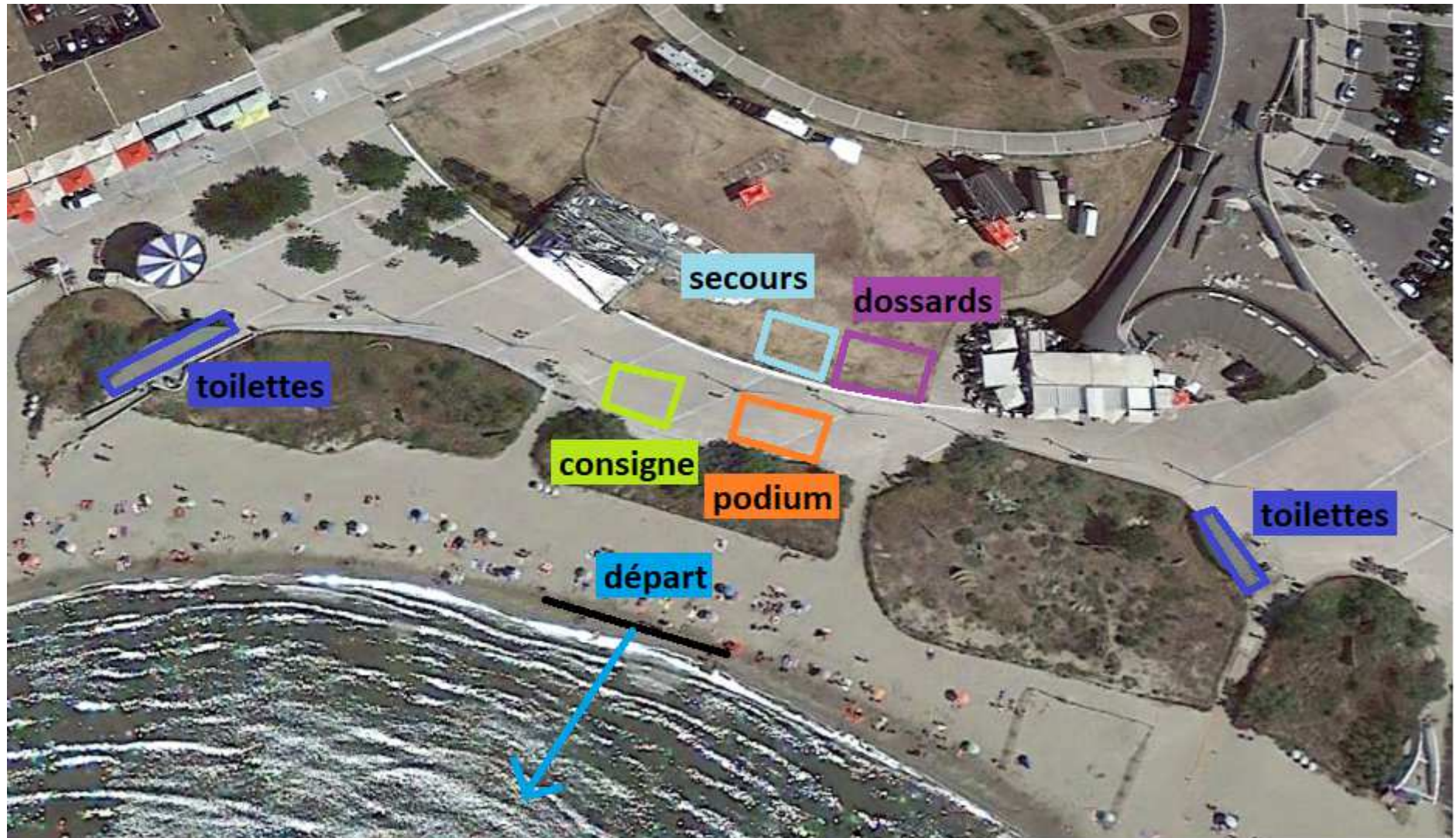




# VUE GENERALE DU DEPART

DEPART : POINT ZERO

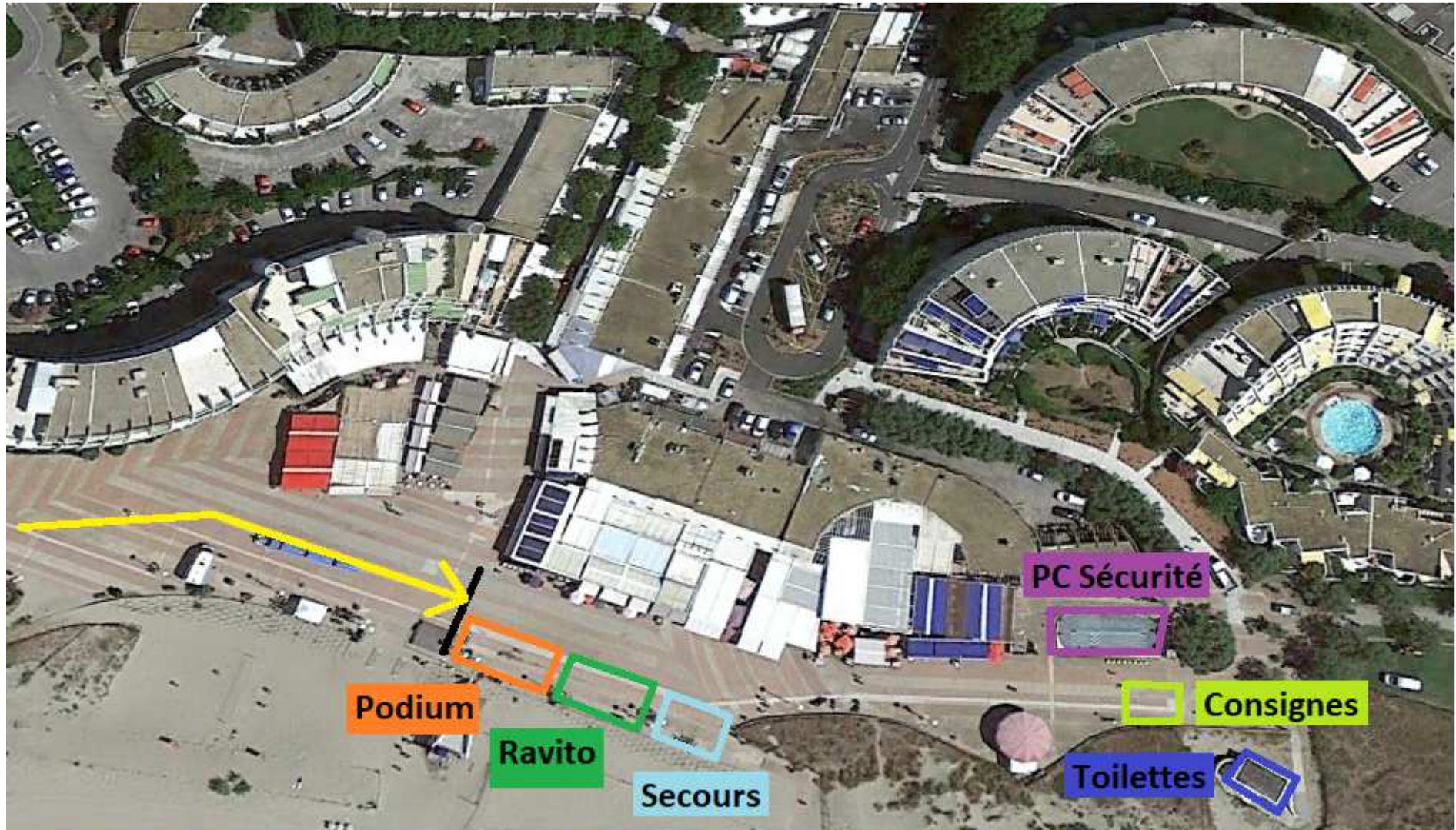
ARRIVEE : MOTTE DU COUCHANT





# VUE GENERALE DE L'ARRIVEE

## ARRIVEE : MOTTE DU COUCHANT





## SECTION 1

NATATION 1 : 700m

COURSE A PIED 1 : 2400m

**PASSAGE PIETON : ALLEE DU LEVANT**





SECTION 2  
NATATION 2 : 700m





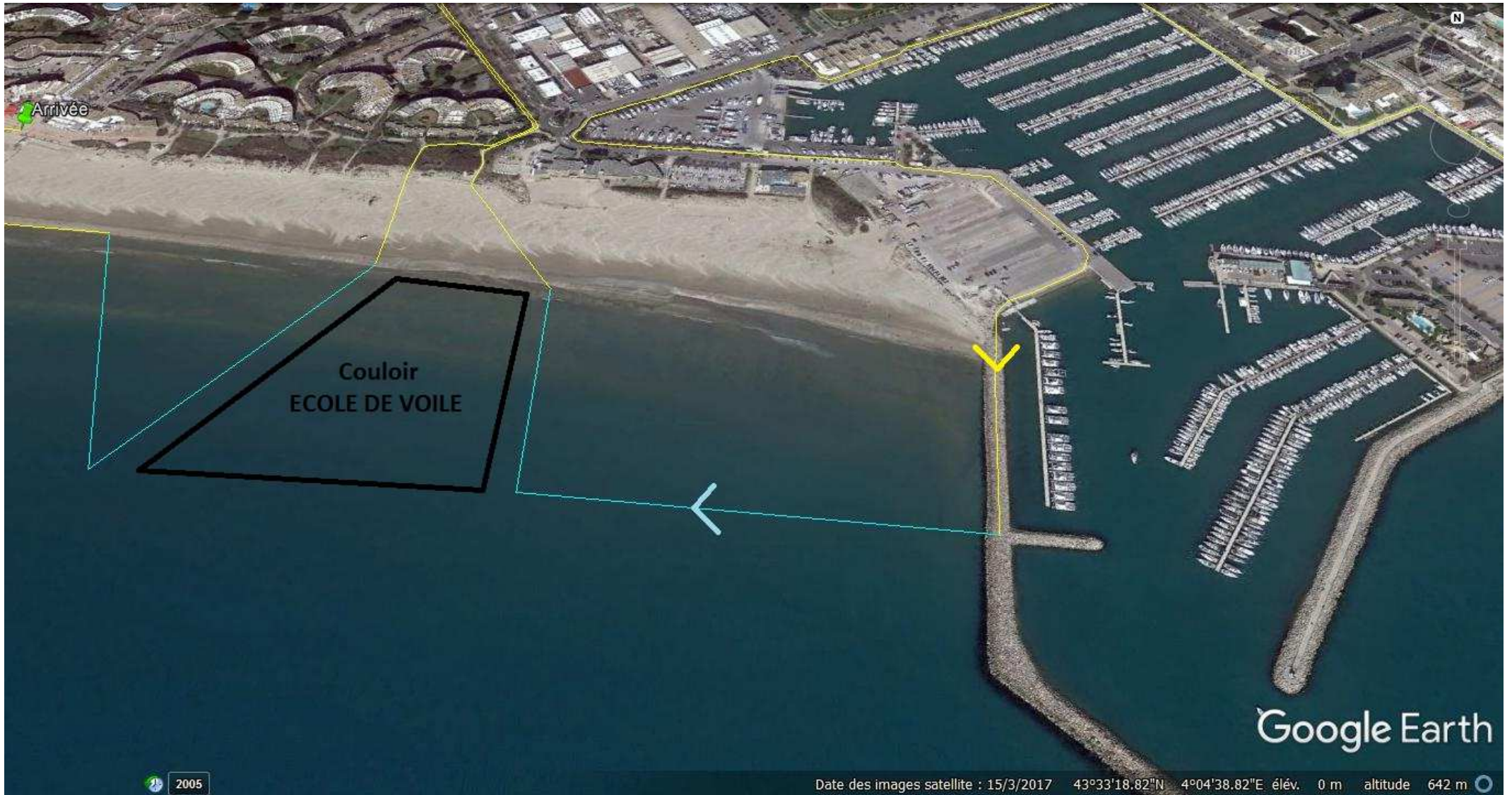
COURSE A PIED 2 : 2100m

PASSAGE PIETON : ESPLANADE MAURICE JUSTIN





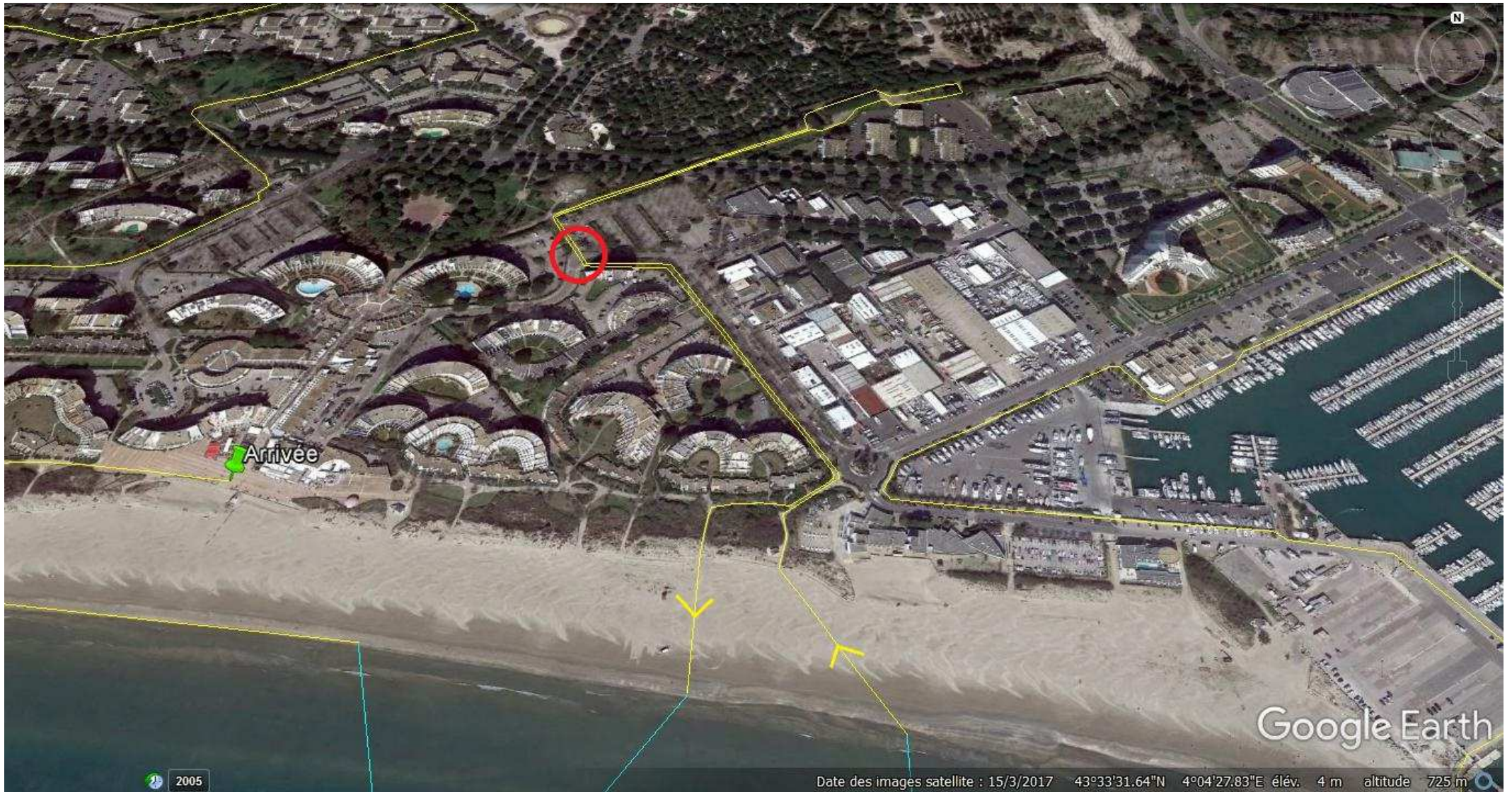
SECTION 3  
NATATION 3 : 500m





COURSE A PIED 3 : 2200m

**PASSAGE PIETON : AVENUE DU COUCHANT**

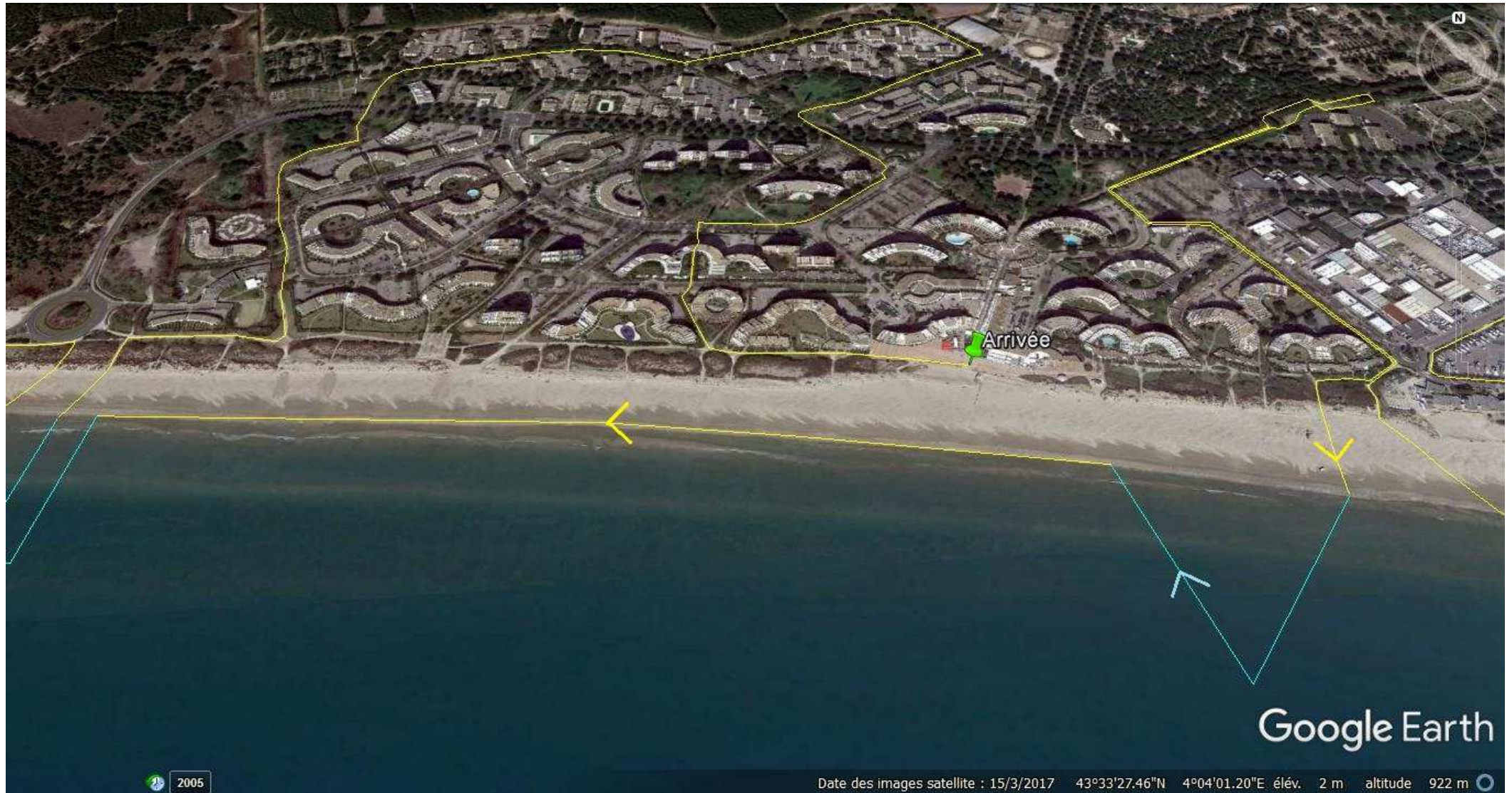




## SECTION 4

NATATION 4 : 500m

COURSE A PIED 4 : 1000m





## SECTION 5

NATATION 5 : 500m

NATATION 7 : 300m



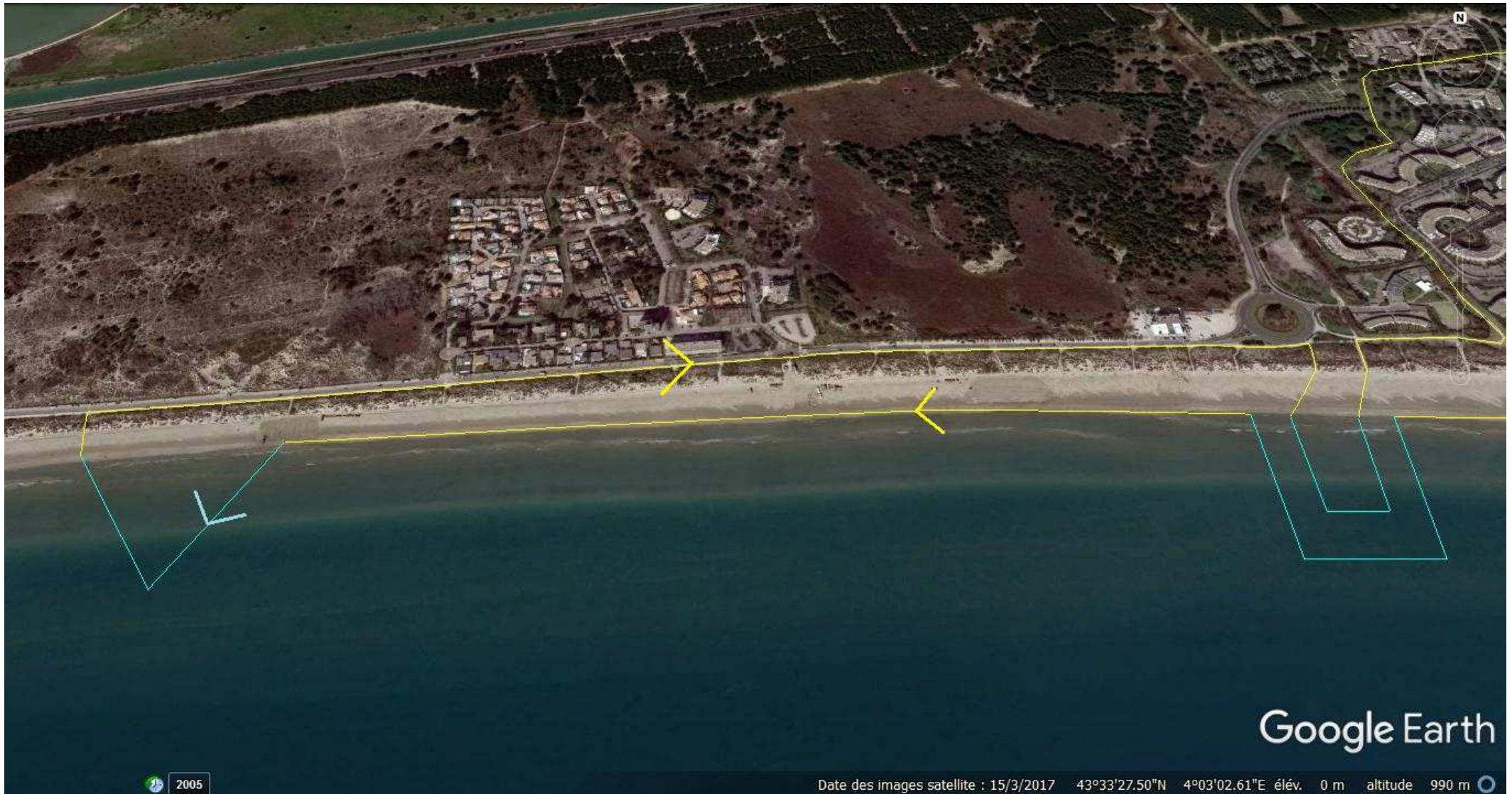


**COURSE A PIED 5 : 1000m**

**SECTION 6**

**NATATION 6 : 400m**

**COURSE A PIED 6 : 1500m**





## SECTION 7

COURSE A PIED 7 : 3000m

**PASSAGE PIETON : AVENUE DU BOIS COUCHANT**

**PASSAGE PIETON : AVENUE PLEIN SOLEIL**

