



Course XXL	Distance (km)	30km/h	15km/h	Swim / Natation 1h	Swim / Natation 2h
Départ / Start				06:30	06:30
Lac ST Jean Pla de Corts	0			07:30	08:30
St Jean Pla de Corts	2,5	5 min	10 min	07:35	08:40
Lluaro	10	20 min	40 min	08:02	09:10
Oms	16	32 min	1h04	08:02	09:34
Taillet	20	40 min	1h20	08:20	09:50
Le Vila	30	1h00	2h00	08:30	10:30
Amelie Les Bains	38	1h16	2h32	08:46	11:02
Prats De Mollo la Preste	60	2h00	4h00	09:30	12:30
Les Conques	75	2h30	5h00	10:00	13:30
La Preste	85	2h50	5h40	10:20	14:10
Prats de Mollo la Preste	92	3h04	6h08	10:34	14:38
Col D'Ares	105	3h30	7h00	11:00	15:30
Prats de Mollo la Preste	118	3h56	7h52	11:26	16:22
Le Tech	125	4h10	8h20	11:40	16:50
Montferrer	135	4h30	9h00	12:00	17:30
Corsavy	148	4h59	9h58	12:29	18:28
Batére	162	5h24	10h48	12:54	19:18
Corsavy	175	5h50	11h40	13:20	20:10
Arles Sur Tech	180	6h00	12h00	13:30	20:30
Centre Sud Canigou	184	6h08	12h16	13:38	20:46

Course HALF	Distance (km)	30km/h	15km/h	Swim / Natation 0h30	Swim / Natation 1h
Départ / Start				09:30	09:30
Lac ST Jean Pla de Corts	0			10:00	10:30
St Jean Pla de Corts	2,5	5 min	10 min	10:05	10h40
Lluaro	10	20 min	40 min	10:20	11h10
Oms	16	32 min	1h04	10:32	11h34
Taillet	20	40 min	1h20	10:40	11h50
Le Vila	30	1h00	2h00	11h00	12h30
Amelie Les Bains	38	1h16	2h32	11h16	13h02
Le Tech	56	1h52	3h44	11h52	14h14
Montferrer	65	2h10	4h20	12h10	14h50
Corsavy	78	2h36	5h12	12h36	15h42
Arles Sur Tech	85	2h50	5h40	12h50	16h10
Centre Sud Canigou	89	2h58	5h56	12h58	16h24