

# PARCOURS EPREUVE 2023

## half Epreuve - individuelle et par équipe

Parcours natation de l'half 1900m avec sortie à l'australienne:  
<https://www.openrunner.com/r/9287750>

Parcours vélo de l'half (1000m de dénivelé) : <https://www.openrunner.com/route-details/11201492>  
2 ravitaillements

Parcours course à pied de l'half : 20 kms entièrement plat (65% ombragé) :  
<http://www.openrunner.com/?id=6281807>  
3 ravitaillements par tour (3 tours)

## Epreuves M - Epreuve individuelle et par équipe

Parcours natation 1500m : <https://www.openrunner.com/r/5366516>

Parcours vélo 40 kms : <https://www.openrunner.com/r/10179716>  
1 ravitaillement

Parcours course à pied 10 kms : <http://www.openrunner.com/?id=5364935> (2  
tours)  
3 ravitaillements par tour (2 tours)

## Epreuves S - Epreuve individuelle et par équipe

Parcours natation 750  
mètres <http://www.openrunner.com/?id=5421506>

Parcours vélo sprint 22.5 kms  
<http://www.openrunner.com/?id=5420520>

Parcours course à pied sprint 5 kms <https://www.openrunner.com/r/9308323>  
1 ravitaillement - 1 tour

## Epreuves jeunes

8-11 ans : natation <https://www.openrunner.com/r/5417353> vélo :  
<http://www.openrunner.com/?id=5420858> CP  
<http://www.openrunner.com/?id=5420925>

12-13 ans : natation <http://www.openrunner.com/?id=5417349> vélo :  
<http://www.openrunner.com/?id=5420884> CP  
<http://www.openrunner.com/?id=5420943>

14-15 ans : natation <http://www.openrunner.com/?id=5417343> vélo  
<http://www.openrunner.com/?id=5420909> CP  
<http://www.openrunner.com/?id=5420959>