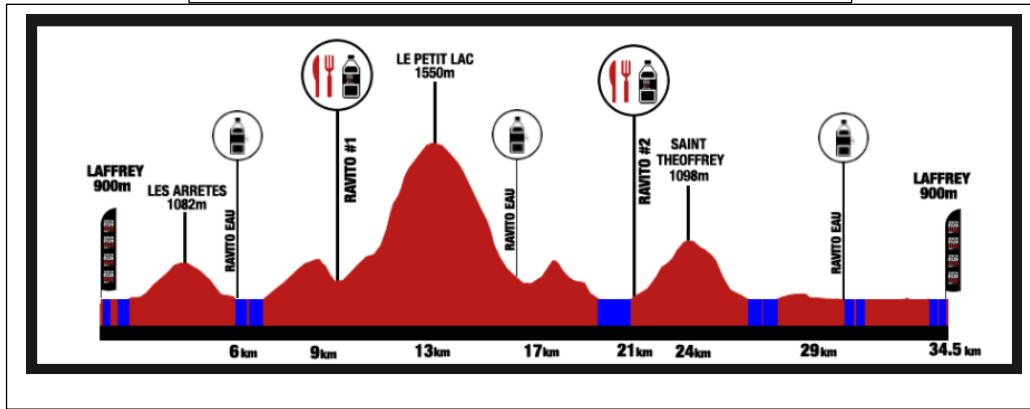


FORMAT HALF 34.5

30KM CAP | 4.5KM NATATION

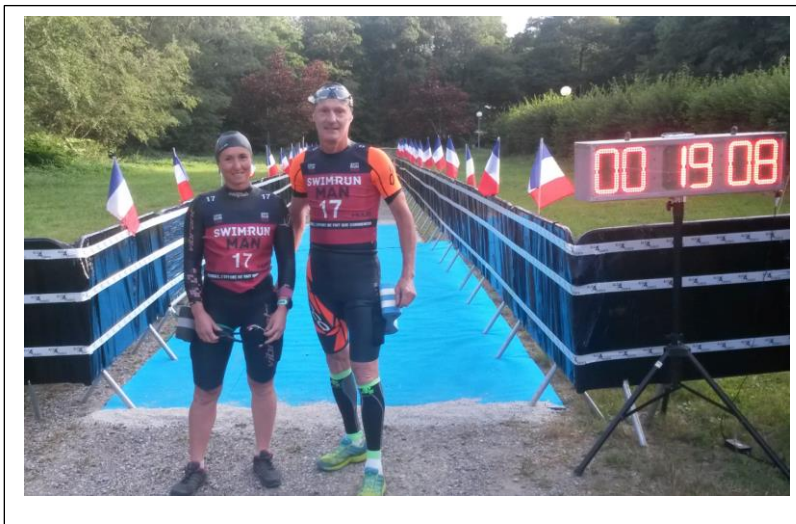


21 sections à nager ou courir... !

1500 mètre D+



19 minutes avant... !





19 minutes Après ...les 5 h 45 de course !



Un bon trip... !
« Il faut, tout de même
S'entraîner spécifiquement »

Facile ... !

26^{ème} sur 69 équipes et 10^{ème} en mixte sur 17 équipes Peu mieux faire sans les crampes du vieux !

