



Natation  
Distance S 750m\_1 tour  
Distance M 1500m\_2 tours  
Sortie à l'australienne puis 100m  
à contre-courant en rivière

Départ décalé maxi de 15'  
pour les hommes sur le  
M  
Triathlon  
type course poursuite

Sortie à  
l'australienne

Prévoir 8' pour se  
rendre au départ

Mise à l'eau pour  
échauffement

Départ hors de l'eau  
Pas d'échauffement sur  
ligne de départ