



Natation/Swim : 500m

Le parcours natation se déroule dans les eaux claires du Lac des Hermines situé à 1350m d'altitude, au pied du Massif du Sancy. Il est composé d'une seule boucle de 500m. La température est généralement autour de 20°C.

La combinaison néoprène est autorisée si la température est en-dessous de 24,6°C.

The swim course will take place in the Lake des Hermines situated at the altitude of 1350m, at the foot of the Sancy Mountain Range. It is one loop of 500m. The water temperature is usually around 18-20°C.

The neopren swim suit is allowed if the water temperature is bellow 24,6°C.



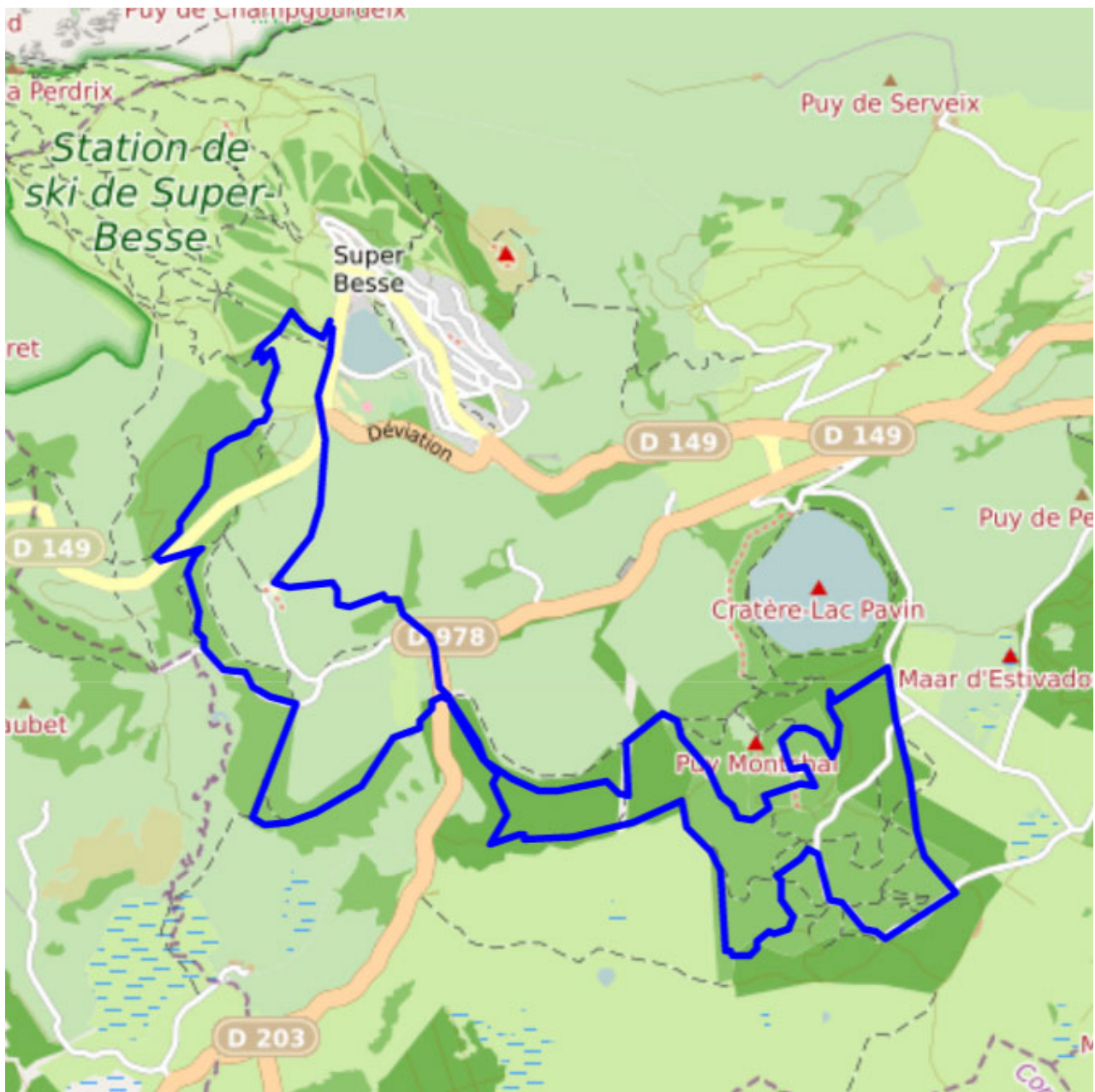
VTT/ Mountain Bike : 20km – 550m D+

Le parcours VTT est composé d'une boucle de 20km. Composé à 80% de chemin. Il comporte quelques passages techniques. Le parcours vous emmènera vers le grands lac volcaniques : le Lac Pavin. Ce parcours est un parfaite équilibre entre découverte du cross-triathlon et fun du VTT.

Le parcours est ouvert aux vélos gravel. Cependant, nous mettons en garde que le parcours a été dessiné pour des VTT. Pour vous engager en gravel, soyez prêt à encaisser les secousses.

The mountain bike course is a loop of 20km. There are technical part. You will bike towards the big volcanic lakes of Auvergne : Lake Pavin, Lake Montcineyre and Lake Bourdouze. It's a perfect balance between fun and discovering the cross-triathlon effort.

The race is open to gravel bikes. However, the race course is shaped for mountain bikes. Thus, if you want to race with your gravel bike, be ready to take the shakes.



Trail / Trail run : 6,5km 300m D+

Le parcours trail vous emmènera sur les hauteurs de la station de ski de Super-Besse, jusqu'à 1554m d'altitude. Il faudra savoir gérer son effort pour venir à bout de cette portion de trail. D'en haut vous pourrez embrasser du regard le chemin que vous aurez parcouru en VTT.

The trail run course is made of a loop of 6,5km. You will go to the heights of the mountain ski resort up to the altitude of 1554m. From the top of the race course, you will embrace all the scenery that you biked !



Contact