

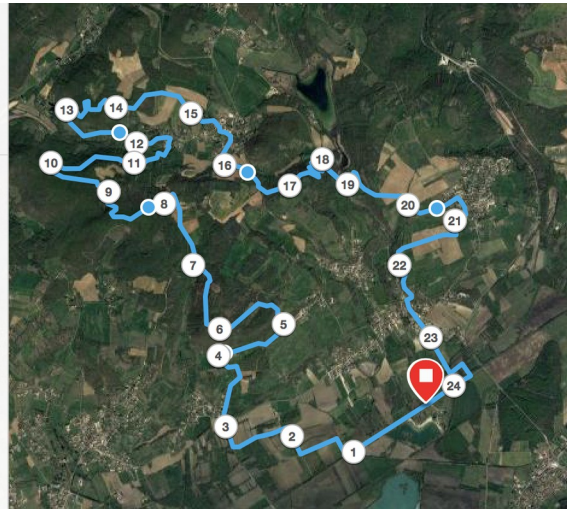
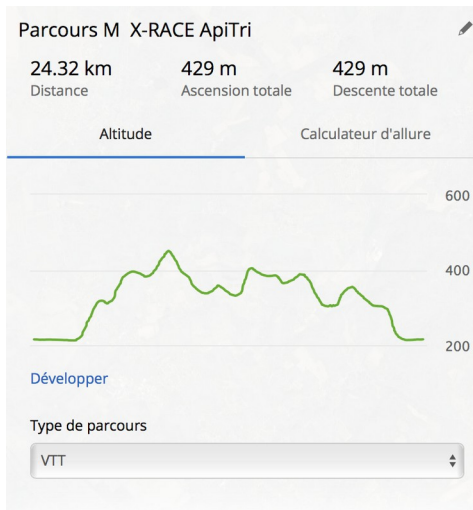
# Course format M

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
<b>CROSS TRI M</b> à partir de juniors 18 ans (2006 et avant)	Juniors à vétérans	1000m	24km	8 400m	Départ : 14h00 Fin : 15h50/ 18h15	Natation: 13' / 30' VTT: 1h05 / 2h30 CAP: 32' / 1h15 Total : 1h50 / 4h15

## Natation



## VTT



## Course à pied



# Course format S

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
<b>CROSS TRI S</b> à partir de cadets 16 ans (2008 et avant)	Cadets à Vétérans	500m	15km	4 200m	Départ : 14h30 Fin : 15h22/ 16h45	Natation: 6' / 15' VTT: 30' / 1h15 CAP: 16' / 45' Total: 52' / 2h15

## Natation



## VTT

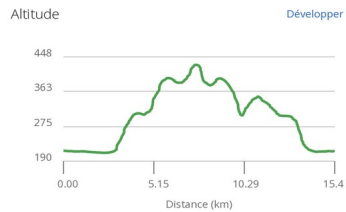
### Parcours X-Race format S

VTT

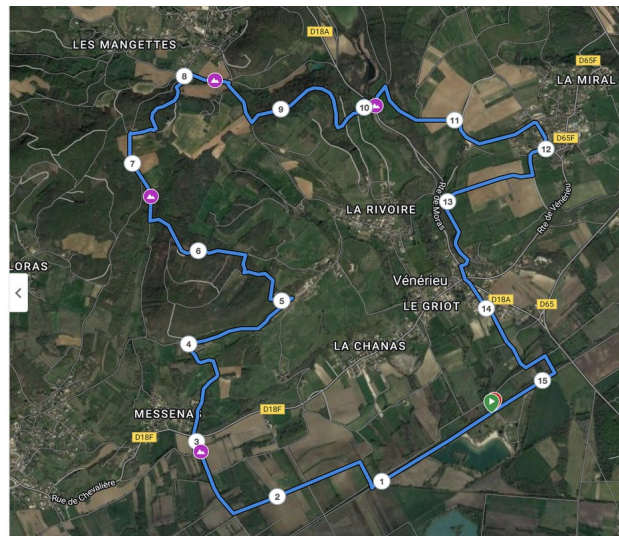
Public : disponible pour tout le monde.

15.44 km Distance  
300 m Ascension totale  
300 m Descente totale

--- Vitesse moyenne  
--- Objectif de temps



Montées



## Course à pied





# Course Jeunes

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
<b>JEUNES</b> 8 à 11 ans (nés de 2013 à 2016)	Poussins / Pupilles	100 m	2 000 m	1 000 m	Départ : 18h30 Fin : 18h44/ 18h55	Natation : 1'20 / 3' VTT : 8' / 12' CAP : 4'30 / 7' Total : 14' / 22'

## Natation



## VTT



## Course à pied



# Course Format XS à effectuer 3 fois

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
<b>XS EN RELAIS</b> à partir de 12 ans (nés en 2012 et avant)	Benjamins à vétérans	300 m	7 000 m	2 000 m	Départ : 19h30 <u>Fin</u> : 20h45/ 22h30	Natation : 3' / 8' VTT : 15' / 32' CAP : 6' / 20' Total : 24' / 1h

## Natation



## VTT



## Course à pied

