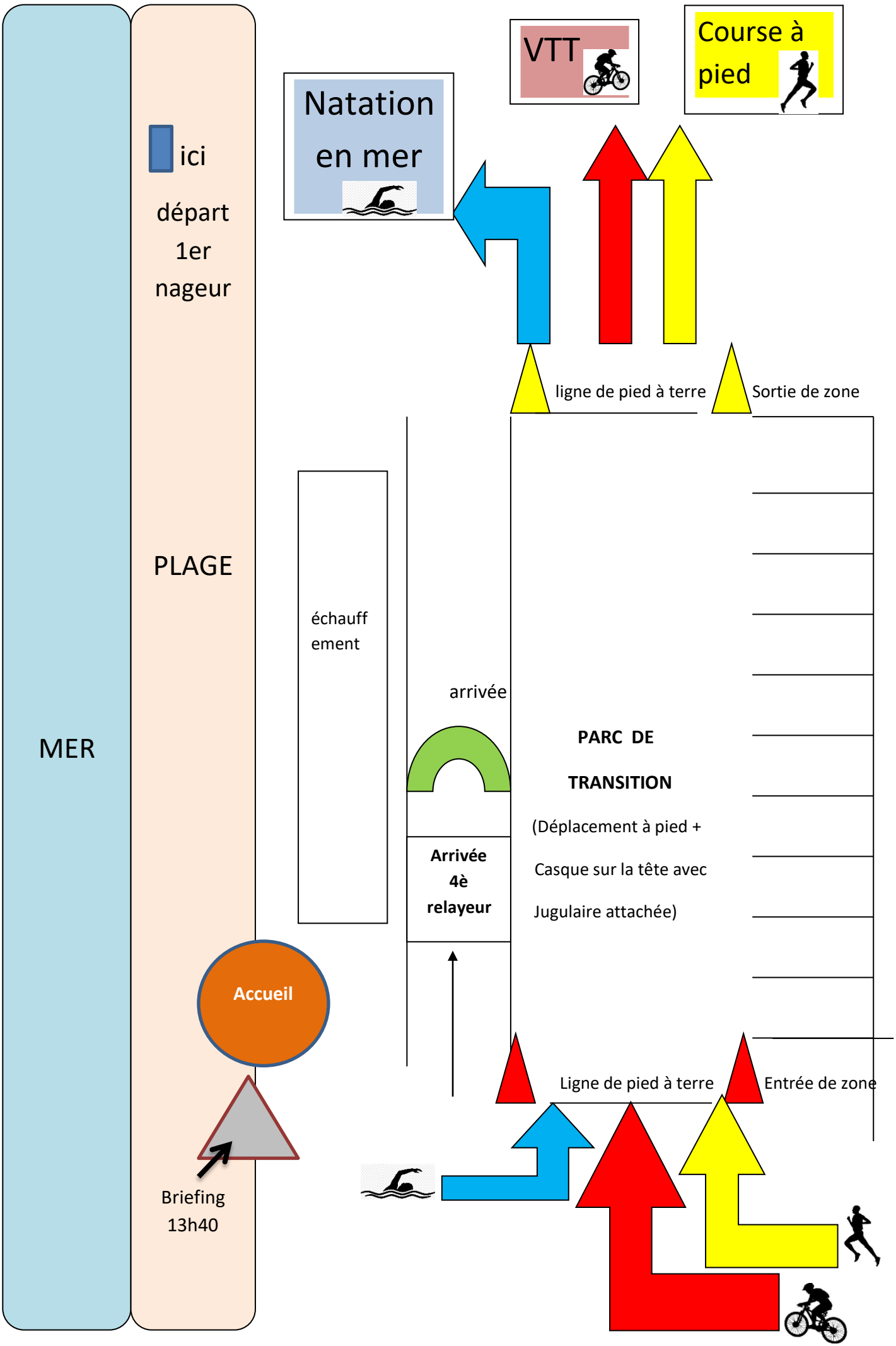
Natation en mer
VTT
Course à pied
ici
départ 1er nageur
ligne de pied à terre
Sortie de zone
MER
PLAGE
échauff ement
arrivée
PARC DE TRANSITION
(Déplacement à pied +
Casque sur la tête avec
Jugulaire attachée)
Arrivée 4è relayeur
Accueil
Ligne de pied à terre
Entrée de zone
Briefing 13h40