



■ les petits carrés rouges

- 10h07 : Départ
- 10h27 : 2,0 km
- 11h07 : 5,5 km
- 11h19 : 6,7 km (pont)
- 11h37 : 8,9 km
- 12h07 : 12,2 km
- 12h17 : 12,9 km (arrivée)

vitesse moyenne en mouvement : 5,9 km/h
(vitesse fond)