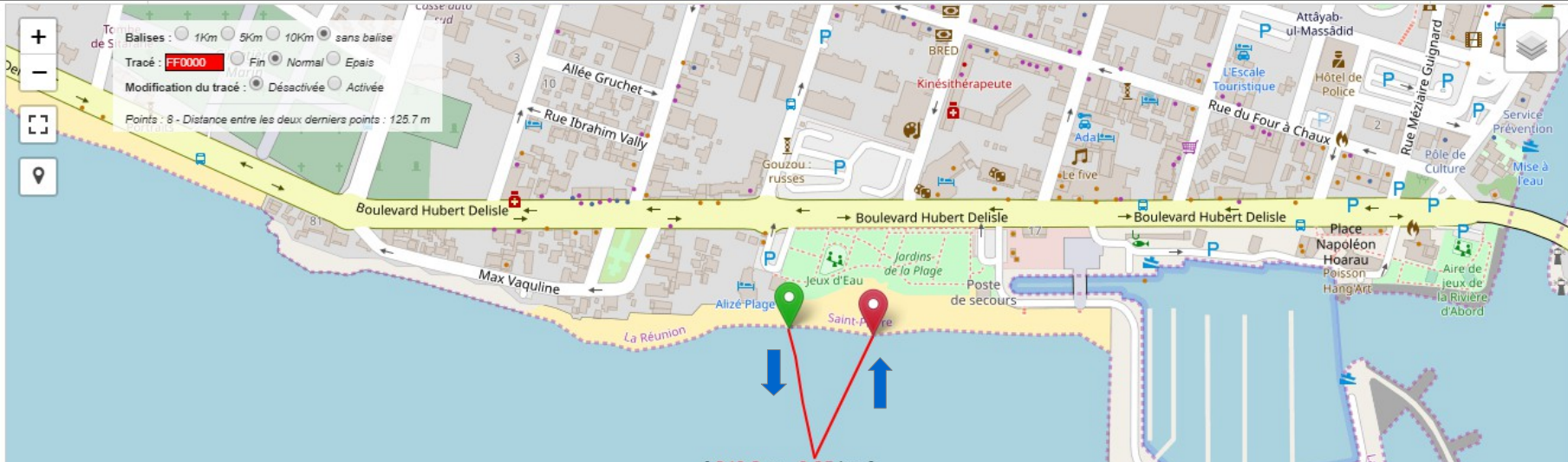


Tronçon Course 1 (1.5km) : Départ sur la Plage face au Jardin de la Plage – Direction le Sud et effectuer boucle sur la Jetée – retour par le Jardin de la Plage puis regagner le point de Départ



Tronçon Natation 1 (200m) : Mise à l'eau au niveau de l'Alizé Plage – Rejoindre une bouée à environ 100m et retour plage

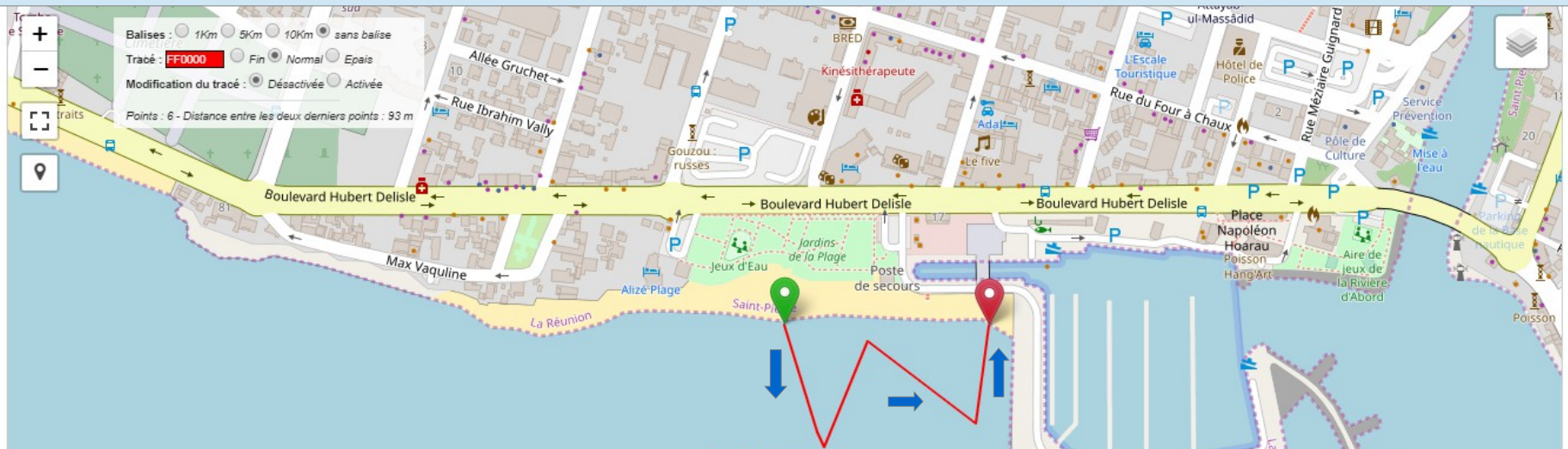
Horaires : 7h20-7h45



URBAN SWIMRUN

Tronçon Natation 2 (400m) : Après une sortie à l'Australienne
– Parcourir un « M » en direction du Sud afin de rejoindre la
jetée

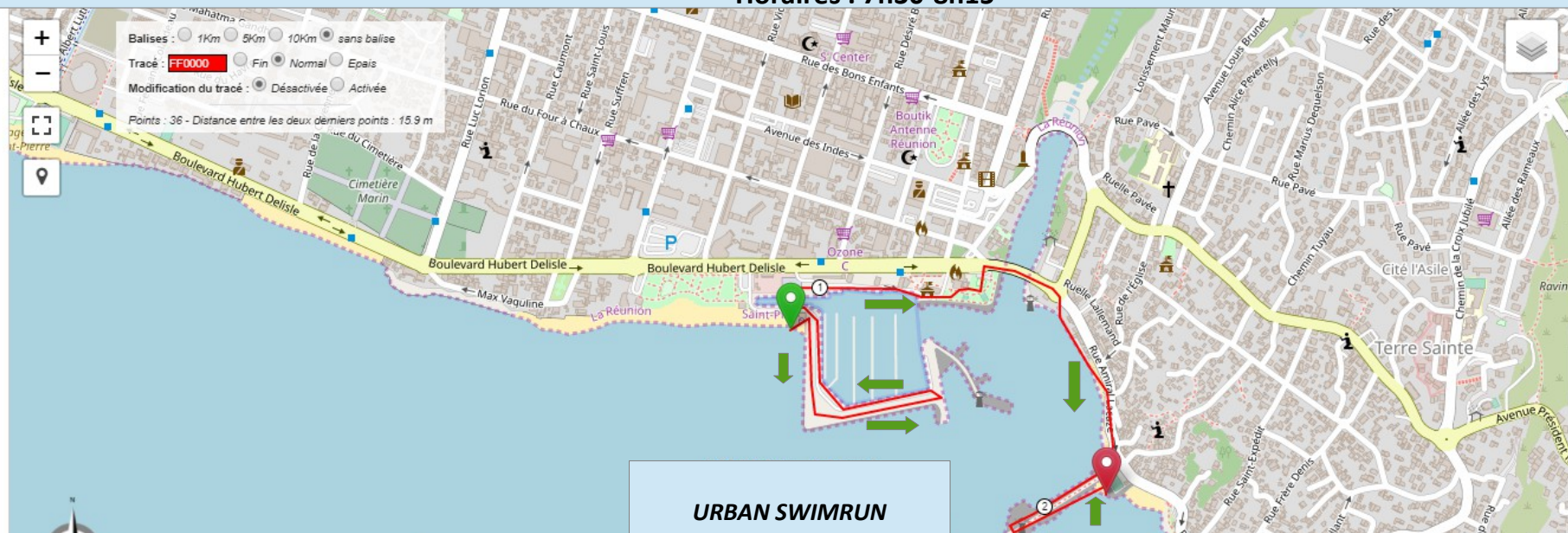
Horaires : 7h25-7h45



URBAN SWIMRUN

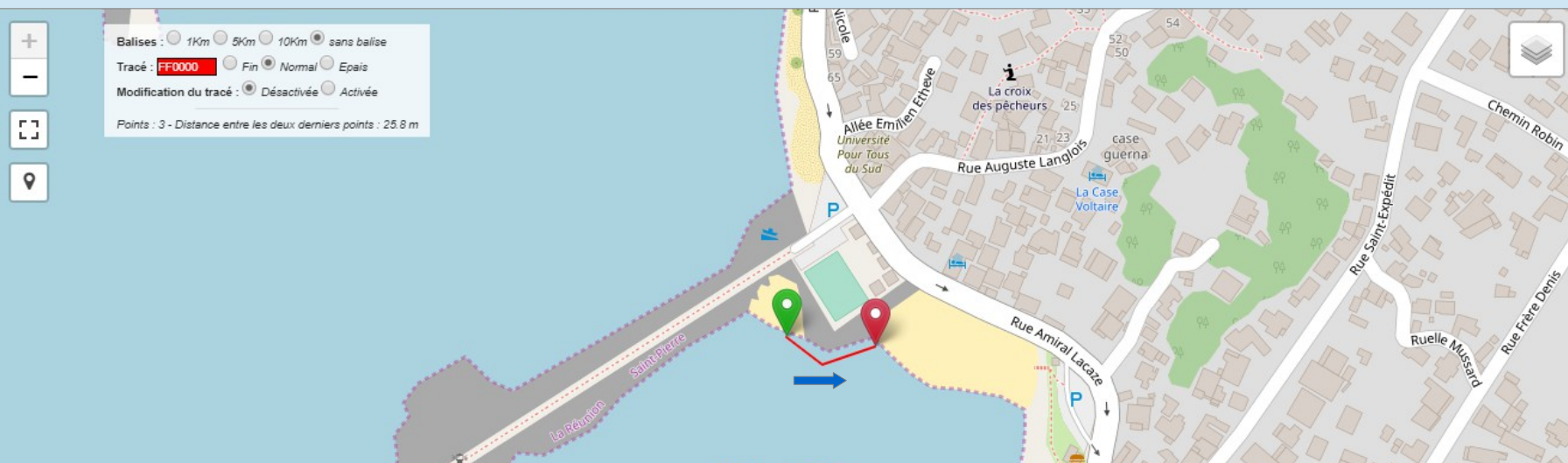
Tronçon course 2 (2km) : Effectuer une boucle sur la Jetée – Traverser la passerelle – Direction Sud sur les berges – Franchir le pont de la Rivière d'Abord – Direction le phare de Terre-Sainte puis re joindre la petite plage en contre-bas du plateau noir

Horaires : 7h30-8h15



Tronçon Natation 3 (40m) : Mise à l'eau en contre-bas du plateau noir – Direction Sud en contournant l'avancée rocheuse

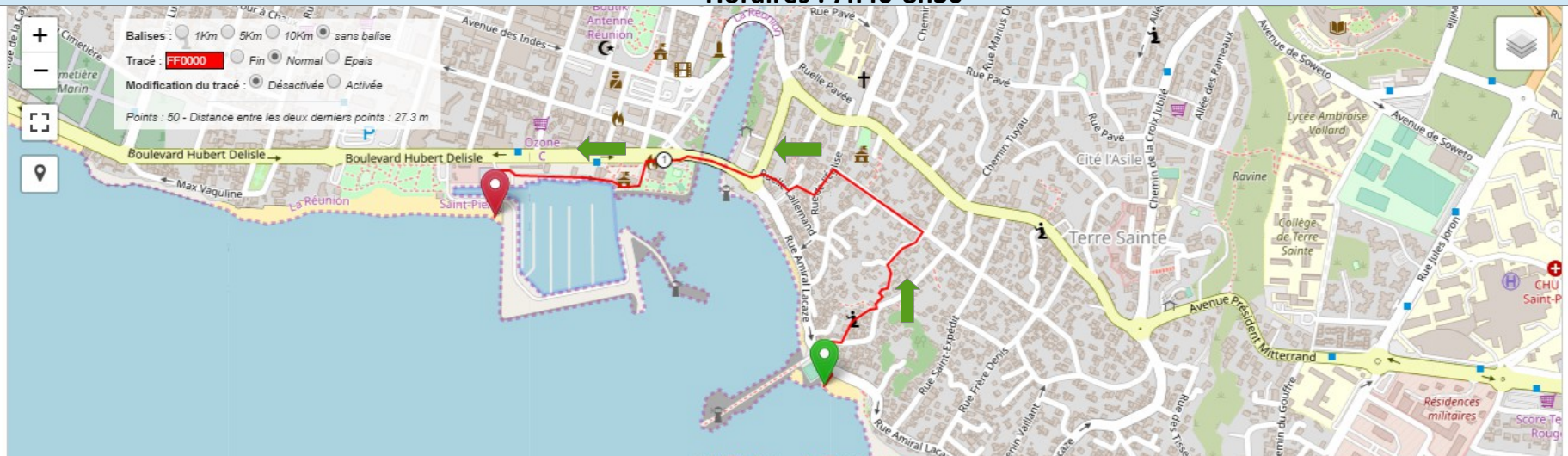
Horaires : 7h40-8h20



URBAN SWIMRUN

Tronçon Course 3 (1.5km) : Sortie de l'eau au niveau de la petite Plage – Direction Nord par la rue Amiral Lacaze – Direction montagne Prendre la Rue A. Langlois puis ruelles menant à la Croix des Pêcheurs – Rejoindre l'impasse Coupama puis la rue G. Moy de Lacroix – Redescendre en direction de la mer par la rue de l'église et la ruelle Lallemand – Direction Nord – Traverser le Pont de la rivière d'Abord – Reprendre les berges du Port – Traverser la passerelle et rejoindre la plage côté jetée

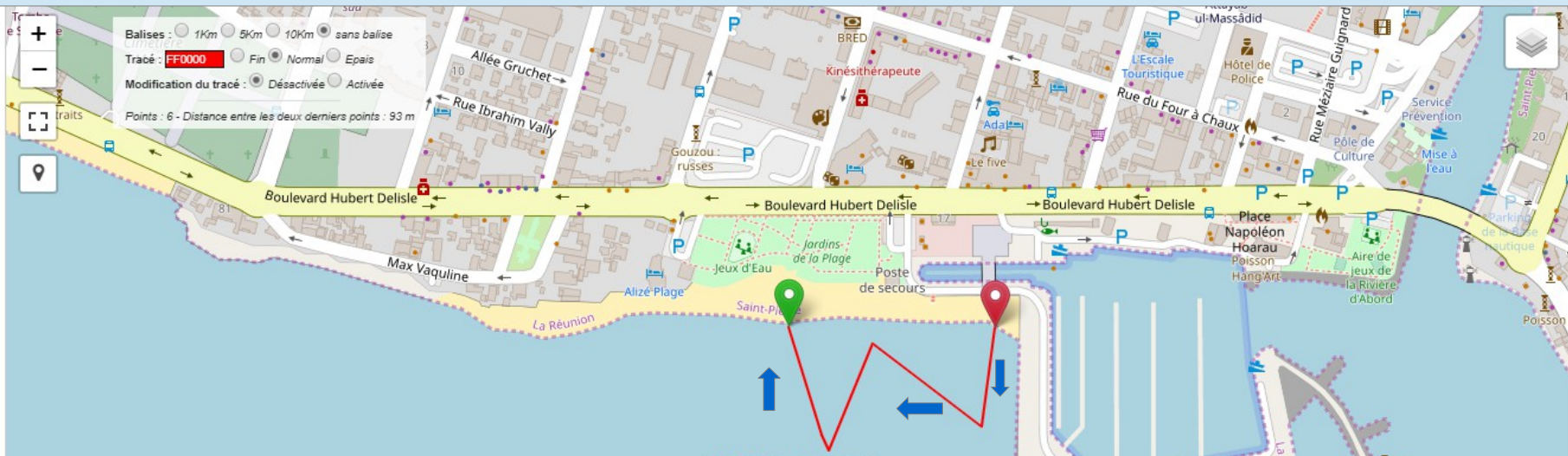
Horaires : 7h40-8h30



URBAN SWIMRUN

**Tronçon Natation 4 (400m) : Identique Tronçon
Natation 2 en sens inverse**

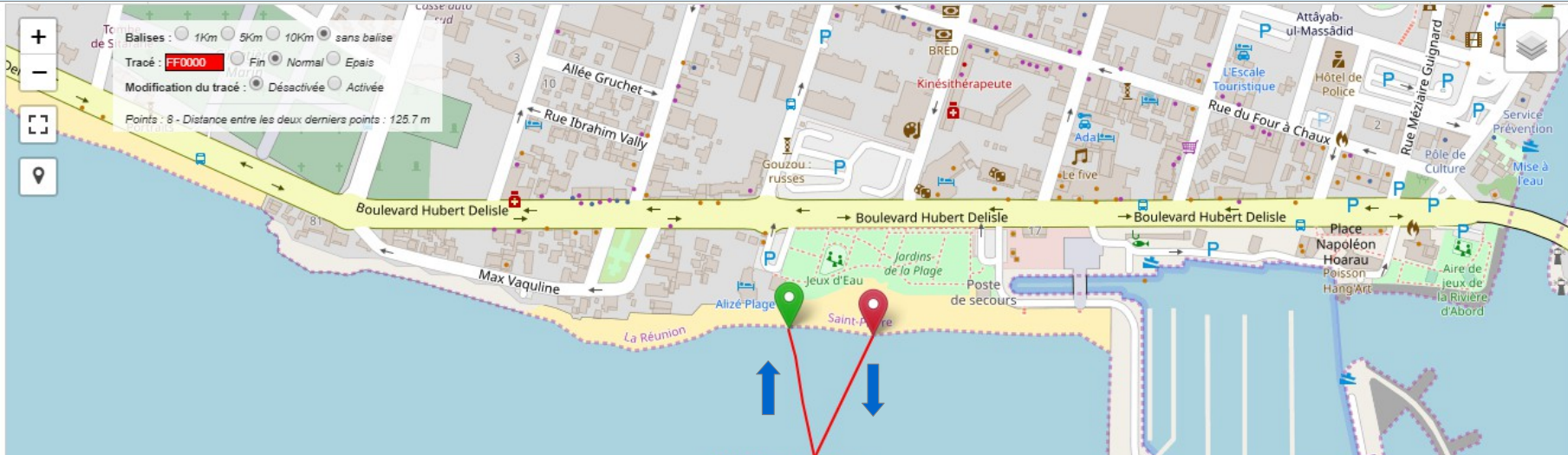
Horaires : 7h45-8h45



URBAN SWIMRUN

**Tronçon Natation 5 (200m) : Identique Tronçon
Natation 1 en sens inverse**

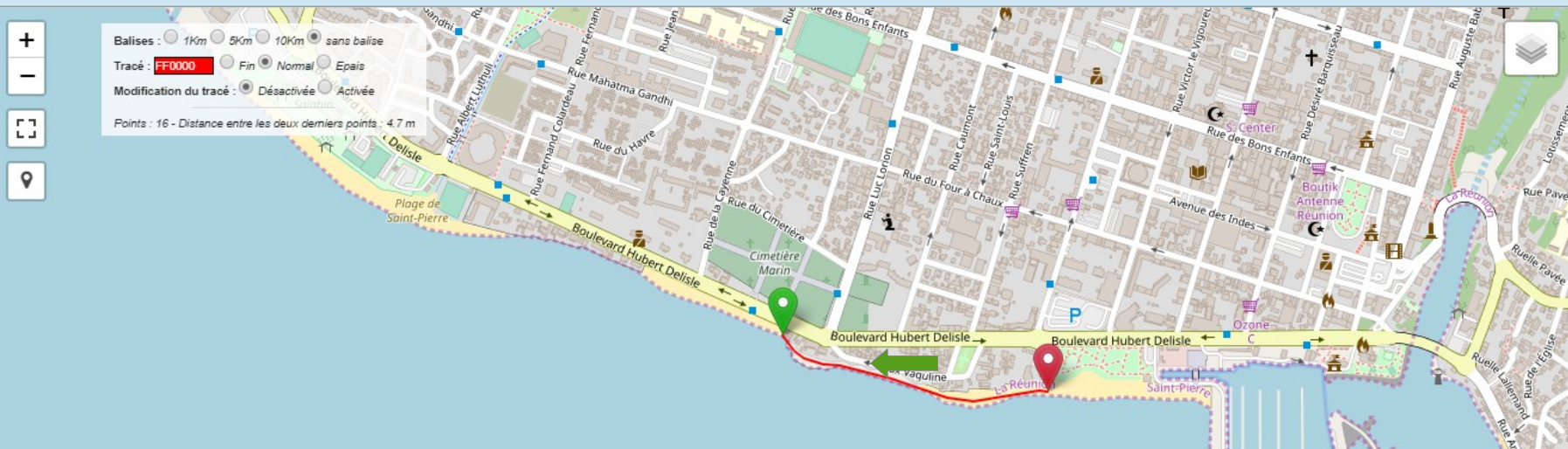
Horaires : 7h45-9h00



URBAN SWIMRUN

**Tronçon Course 4 (500m) : Sortie de l'eau
au niveau de « l'Alizé Plage » – Direction
Plage de Kite-Surf en restant sur le sable**

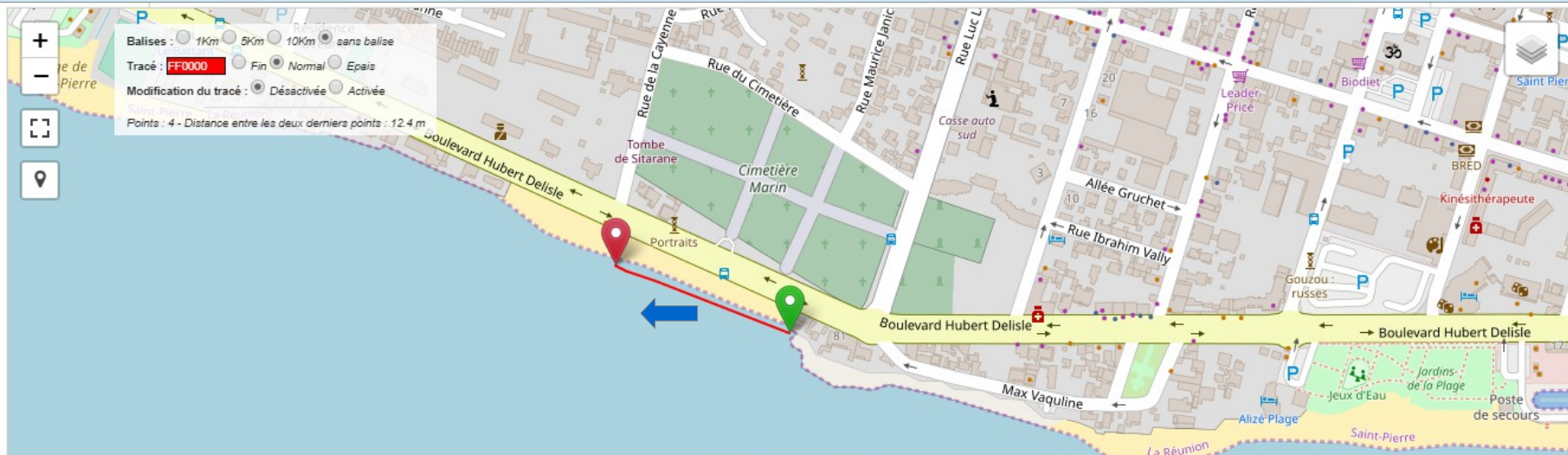
Horaires : 7h50-9h05



URBAN SWIMRUN

Tronçon Natation 6 (150m) : Mise à l'eau face au cimetière puis Direction Nord jusqu'à patate centrale de la « plage de Kite Surf »

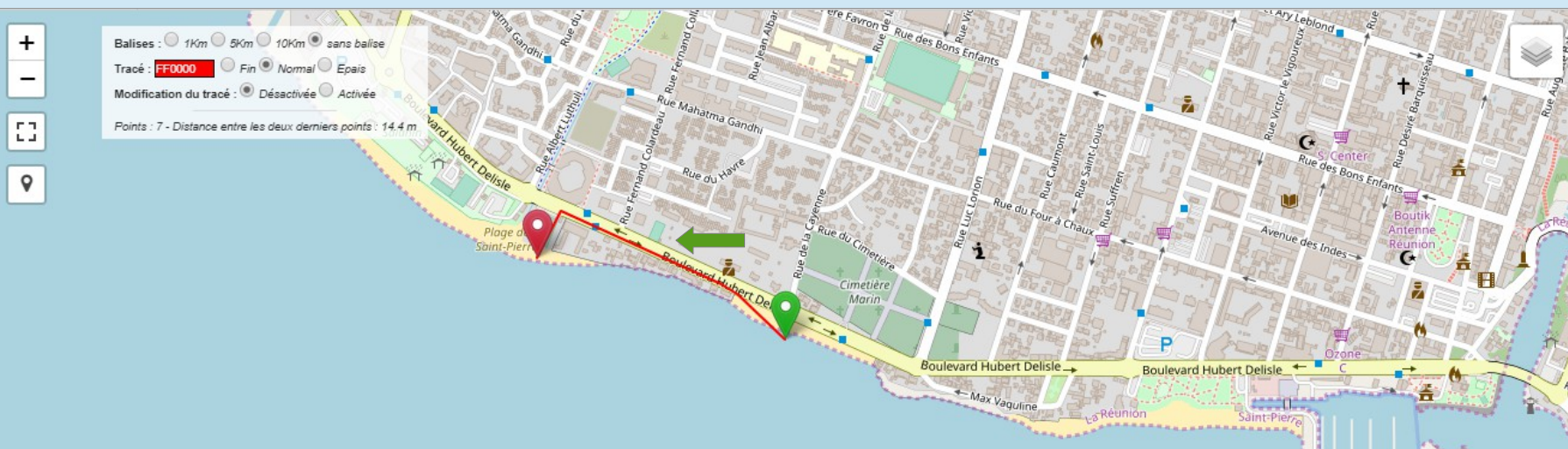
Horaires : 7h50-9h10



URBAN SWIMRUN

Tronçon Course 5 (600m) : Sortie de l'eau au niveau de la patate centrale « plage de Kite Surf » – Direction Nord via la piste cyclable jusqu'à l'hôtel « Le Battant des Lames » – puis retour au niveau de la plage

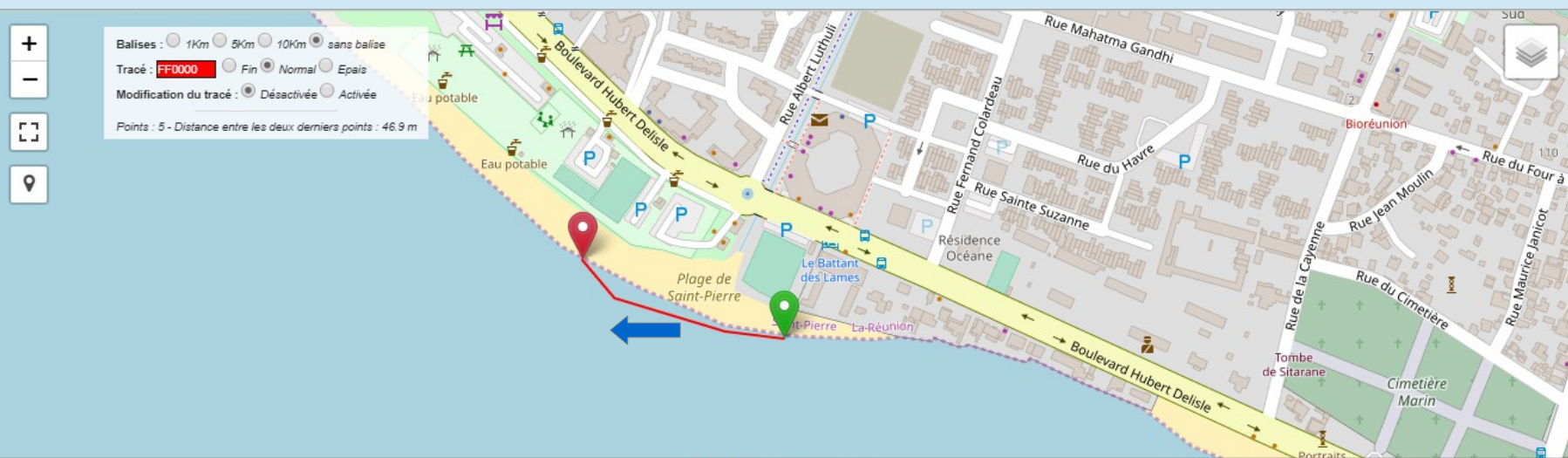
Horaires : 7h55-9h15



URBAN SWIMRUN

Tronçon Natation 7 (200m) : Mise à l'eau au niveau du « terrain de beach » – Direction Nord jusqu'à l'avancée bétonnée

Horaires : 8h00-9h20



URBAN SWIMRUN

Tronçon Course 6 (5km) : Sortie de l'eau au niveau de l'avancée bétonnée – Effectuer 1 A-R jusqu'à la butte verte du Pic du Diable – Faire demi-tour et revenir jusqu'à l'avancée bétonnée

Horaires : 8h05-9h30



Tronçon Natation 8 (200m) : Mise à l'eau au niveau de l'avancée bétonnée – Direction Sud jusqu'au niveau du Terrain de beach

Horaires : 8h30-9h45



URBAN SWIMRUN

Tronçon Course 7 (600m) : Identique Tronçon
Course 5 en sens inverse

Horaires : 8h35-9h50

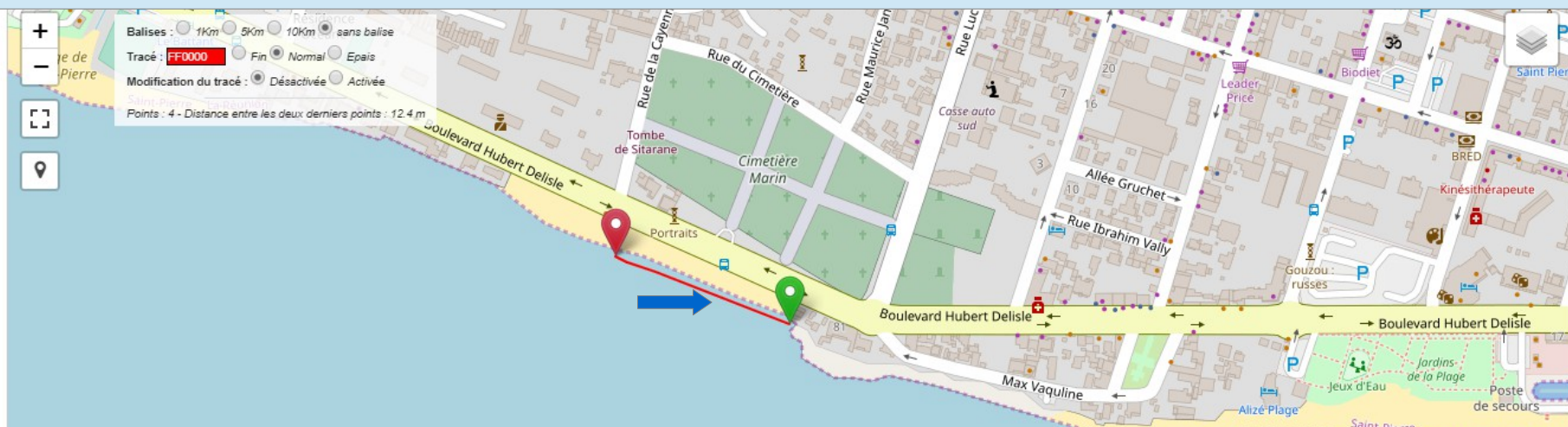


URBAN SWIMRUN

Tronçon Natation 9 (150m) : Identique

Tronçon Natation 6 en sens inverse

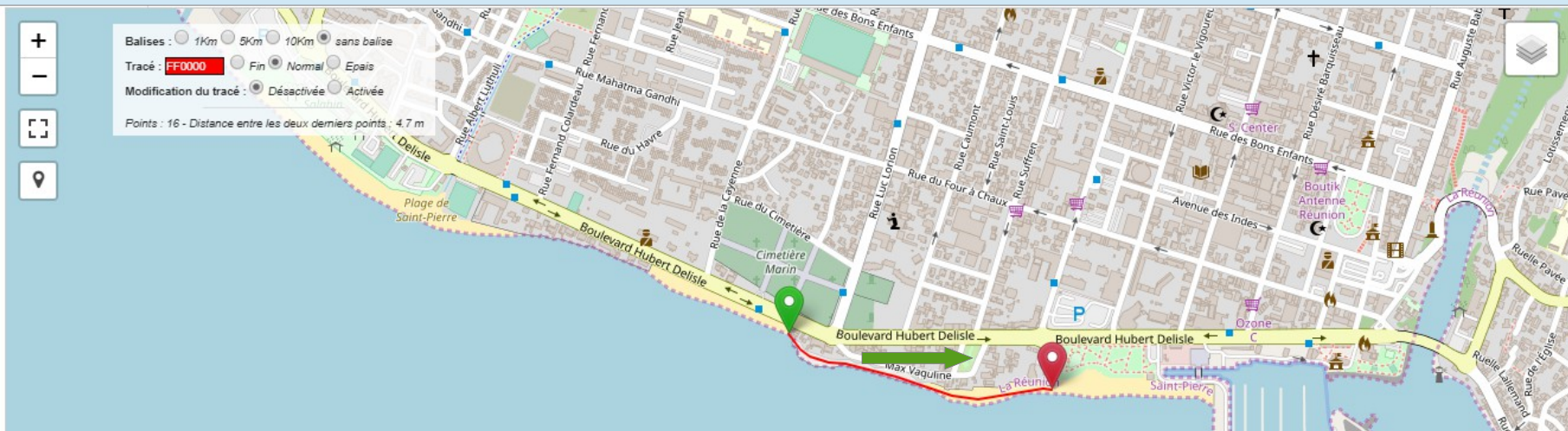
Horaires : 8h40-10h00



URBAN SWIMRUN

**Tronçon Course 8 (500m) : Identique Tronçon
Course 4 en sens inverse**

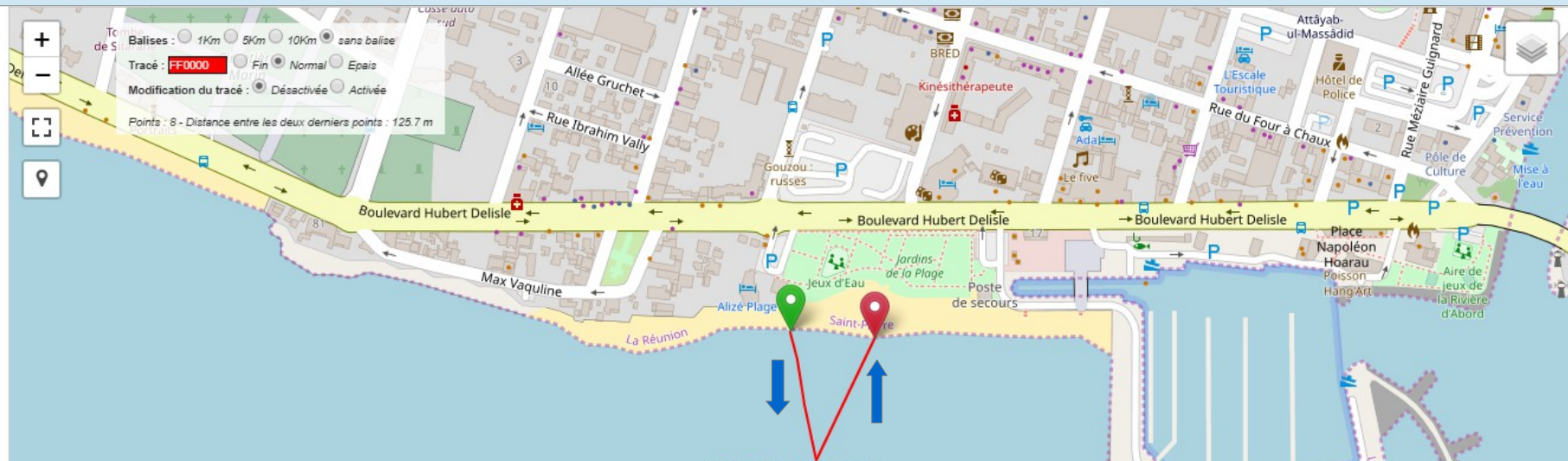
Horaires : 8h45-10h05



URBAN SWIMRUN

Tronçon Natation 10 (200m) : Identique
Tronçon Natation 1

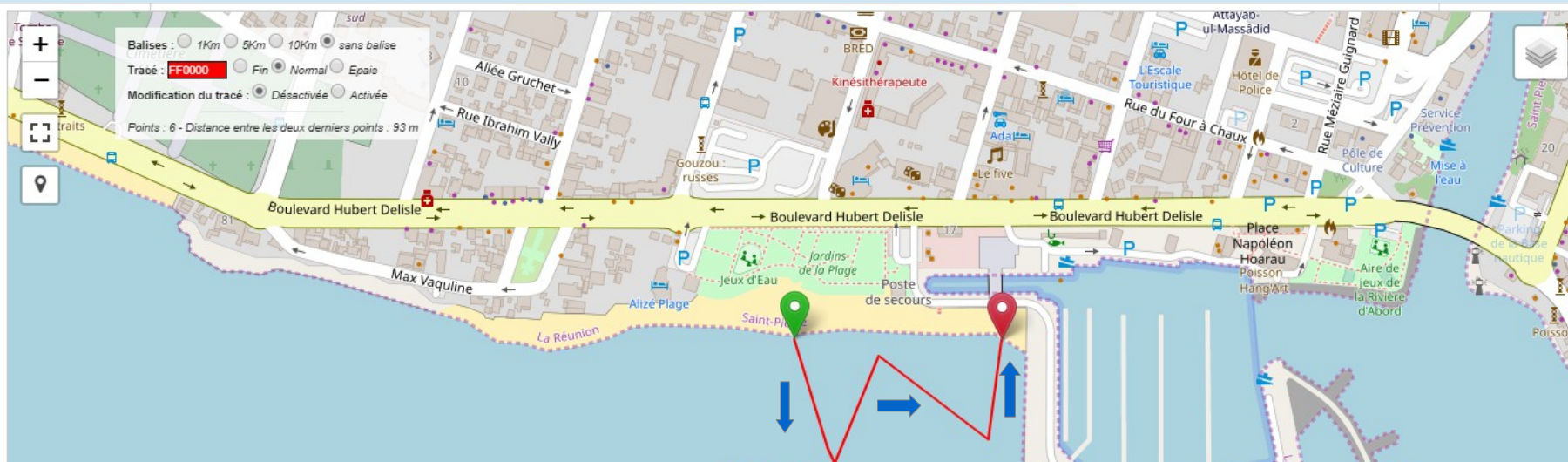
Horaires : 8h50-10h10



URBAN SWIMRUN

**Tronçon Natation 11 (400m) : Identique Tronçon
Natation 2**

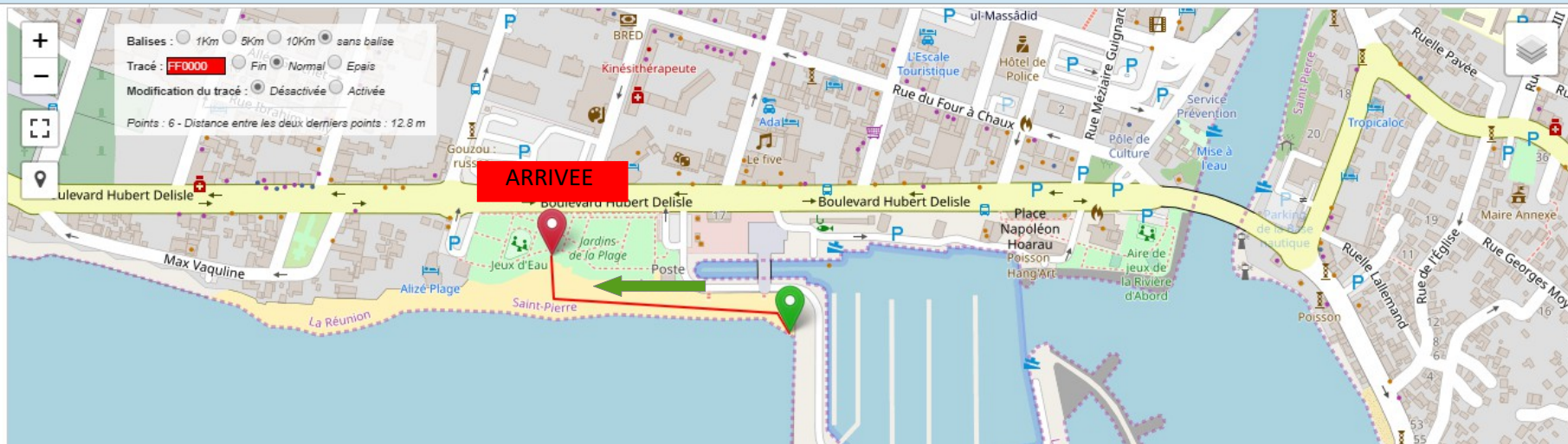
Horaires : 8h55-10h25



URBAN SWIMRUN

Tronçon Course 9 (300m) : Sortie de l'eau au niveau de la jetée – Direction Nord par la plage jusqu'à Jardin de la Plage

Horaires : 9h00-10h30



URBAN SWIMRUN