

TIMES AND DISTANCES ÖTILLÖ SPRINT CANNES



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start, Hotel Martinez Plage de la Croisette - Port de Cannes, Time 1	1 600		00:06	00:14
Port de Cannes - Plage de la Croisette		750	00:17	00:39
Plage de la Croisette - Rue du Dr Zamenhof Time 2 Energy CUT-OFF	450		00:19	00:43
CUT OFF 11:30 at Time 2				
Rue du Dr Zamenhof - Boulevard de l'Observatoire, Time 3	2 400		00:32	01:13
Time 3 - Vallon de Mauvarre	2 900		00:47	01:42
Vallon de Mauvarre - Boulevard Eugène Gazagnaire, Time 4 Energy		1 000	01:04	02:15
Boulevard Eugène Gazagnaire - Plage Gazagnaire	1 000		01:08	02:25
Plage Gazagnaire		500	01:16	02:41
Plage Gazagnaire - Bijou Plage,	700		01:18	02:48
Bijou Plage		200	01:21	02:55
Bijou Plage - Port Canto, Time 5	1 100		01:25	03:06
Port Canto - Finish, Hotel Martinez Plage de la Croisette		600	01:33	03:26
Total distances in metres	10 150	3 050		

Total distance in metres: 13 200

5 runs

5 swims

23% swimming