

TIMES AND DISTANCES ÖTILLÖ WORLD SERIES CANNES



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start, Fort Royale del'Île Sainte-Marguerite - Entry swim 1	3 400		00:12	00:20
Swim around Fort Royale del'Île Sainte-Margueriten, Time 1 Energy		900	00:25	00:42
Harbour Île Sainte-Marguerite - Entry swim 2	1 800		00:31	00:57
Île Sainte-Marguerite - Île Saint-Honorat		800	00:43	01:17
Île Saint-Honorat	2 900		00:55	01:42
Île Saint-Honorat - Île Sainte-Marguerite, Time 2		900	01:08	02:04
Time 2 - Harbour Île Sainte-Marguerite, Time 3 Energy CUT-OFF	4 800		01:28	02:46
CUT-OFF 12:00 at Time 3				
Time 3 - Cap de la Croisette		1 300	01:48	03:19
Cap de la Croisette - Bijou Plage	500		01:50	03:24
Bijou Plage		200	01:53	03:29
Bijou Plage - Rue du Dr Zamenhof, Time 4 Energy CUT-OFF	1 100		01:57	03:39
CUT-OFF 12:55 at Time 4				
Time 4 - La Stelle du Liberator, Time 5 Energy	6 300		02:23	04:34
Time 5 - Plage du Midi	1 800		02:30	04:50
Plage du Midi		900	02:42	05:12
Plage du Midi - Port de Cannes, Time 6	1 200		02:47	05:23
Port de Cannes - Plage de la Croisette		750	02:58	05:42
Plage de la Croisette - Rue du Dr Zamenhof, Time 7 Energy CUT-OFF	450		03:00	05:46
CUT-OFF 15:00 at Time 7				
Time 7 - Boulevard de l'Observatoire, Time 8	2 400		03:14	06:14
Boulevard de l'Observatoire - Vallon de Mauvarre	2 900		03:26	06:43
Vallon de Mauvarre - Boulevard Eugène Gazagnaire, Time 9 Energy		1 000	03:41	07:20
Boulevard Eugène Gazagnaire - Plage Gazagnaire	1 000		03:45	07:30
Plage Gazagnaire		500	03:52	07:43
Plage Gazagnaire - Bijou Plage	700		03:54	07:50
Bijou Plage		200	03:57	07:55
Bijou Plage - Port Canto, Time 10	1 100		04:01	08:06
Port Canto - Finish, Hotel Martinez Plage de la Croisette		600	04:10	08:22
Total distances in metres	32 350	8 050		

Total distance in metres: 40 400

11 runs

11 swims

20% swimming