

TIMES AND DISTANCES

ÖTILLÖ SPRINT CANNES 2020



Location	Running	Swimming	Fast	Slow
Start, Square de Verdun - Port Canto, Time 1	1000		0:05	0:10
Time 1 - Plage de la Croisette		600	0:15	0:30
Plage de la Croisette - Plage du Midi, Time 2 Liquid	1900		0:24	0:49
Plage du Midi		700	0:35	1:12
Plage du Midi - Time 3 Liquid	700		0:38	1:19
Time 3 - Port de Cannes, Time 4	1100		0:43	1:30
Time 4 - Plage de la Croisette		700	0:55	1:53
Plage de la Croisette - Rue du Dr Zamenhof, Time 5 Energy	500		0:57	1:58
CUT OFF 13:30 at Time 5				
Time 5 - Boulevard de l'Observatoire, Time 6	2400		1:15	2:28
Time 6 - Vallon de Mauvarre, Time 7 Energy	3000		1:30	2:58
Time 7 - Boulevard Eugène Gazagnaire		1000	1:47	3:31
Boulevard Eugène Gazagnaire - Time 8	1100		1:52	3:42
Time 8 - Plage Gazagnaire		400	1:59	3:55
Plage Gazagnaire - Bijou Plage, Time 9	700		2:02	4:02
Bijou Plage		200	2:05	4:09
Bijou Plage - Finish	100		2:05	4:10
Total distances in metres	12 500	3 600		

Total distance in metres 16 100

7 runs

6 swims,

22 % swimming