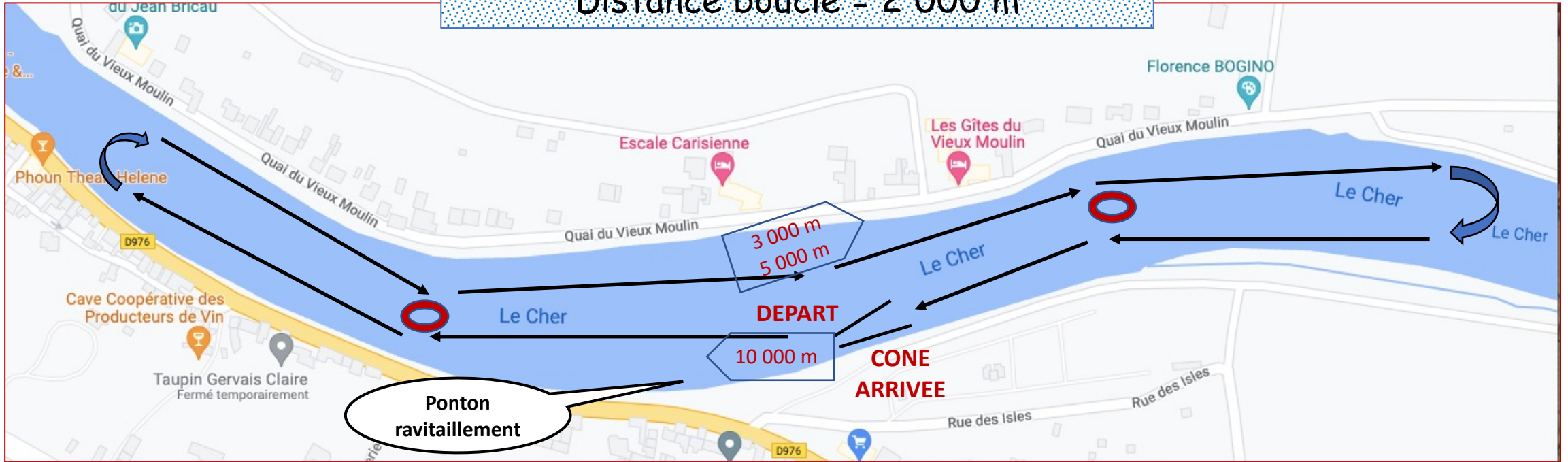


PARCOURS 3 000 - 5 000 - 10 000 M
Distance boucle = 2 000 m



10 000 M

- 5 boucles de 2000 m

5 000 M

- Départ à contre courant
- 1/2 boucle 1 000 m + 2 boucles 2 000 m

3 000 M

- Départ à contre courant
- 1/2 boucle 1 000 m + 1 boucle 2 000 m