

RAID NATURE 46 2021	km	D+	D-	Duree rapide
Prologue Rocamadour (1.7km relais trail x3)	5,1	65	65	0:20
S1 VTT suivi + VTT'O	24	450	300	1:20
S2 Trail'O	6,5	275	275	0:40
S3 VTT balisé	17	290	530	0:55
S4 Canoë (11,5 + 9,5 relais)	21	0	120	2:30
S5 VTT suivi	59	1050	800	3:30
S6 CO IOF + Trail'O (pas de CO IOF pour les OPEN)	16	300	500	3:20
S7 VTT 'O	39	950	950	2:45
Arret Chrono OPEN 2h fin S7				
S8 Trail'O	11	650	550	2:00
S9 VTT'O	32	700	800	3:00
S10 Trail'O + CO IOF	11	530	530	2:30
Total arrivée Cahors	241,6	5260	5420	22:50