



<i>Vague 1</i> Conseillée pour les coureurs jusqu'à 48'	<i>Vague 2</i> Conseillée pour les coureurs Entre 49' et 59'	<i>Vague 3</i> Conseillée pour les coureurs Entre 1 heure et 1h09	<i>Vague 4</i> Conseillée pour les coureurs En plus d'1h10
---	--	---	--

VAGUE 1 18H30	VAGUE 2 18H33	VAGUE 3 18H36	VAGUE 4 18H39
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Meneur allure 40'
A l'arrière du sas élités Vague 1

Meneur allure 45'
A l'arrière du sas Préférentiels Vague 1

Meneur allure 50'
Devant dans la vague 2

Meneur allure 55'
Dernier quart de la vague 2

Meneur allure 60'
Devant dans la vague 3