

PROLOGUE COUREUR		
1 KM	4.5 KM	48

LIAISON VTT'O		
26 KM	37 KM	120

BIKE & RUN		
8.2 KM	8.2 KM	50

VTT SUIVI		
8 KM	8 KM	50

CO ARENBERG		
0 KM	3 KM	65

PC 1
DÉPART

PC 2
CHANGEMENT POSSIBLE

PC 3
CHANGEMENT POSSIBLE

PC 4
CHANGEMENT POSSIBLE

PROLOGUE ASSISTANT		
0 KM	5 KM	30

CO PARC DE RAISMES ASSISTANT		
0 KM	3 KM	30

ÉPREUVE AÉRIENNE ASSISTANT		
0 KM	0 KM	0
- épreuve nécessaire - report de balises pour les coureurs - changement possible entre l'épreuve aérienne et la CO coureurs		

KAYAK + FLÉCHÉ ALLEMAND + CO		
7.2 KM	14.2 KM	60
Fléché allemand et CO non obligatoires Barrières horaires : 15h fléché & 15h30 CO		

X'TREM JOUR 1

CO PATRIMOINE		
0 KM	1 KM	50

PC 8
SUITE À 3 ÉQUIPIERS

PC 7
PAS DE CHANGEMENT

PC 6
CHANGEMENT DIFFICILE

PC 5
CHANGEMENT POSSIBLE

SWIMRUN'O		
0 KM	5 KM	70
Possibilité de faire l'épreuve à 2 ou 3		

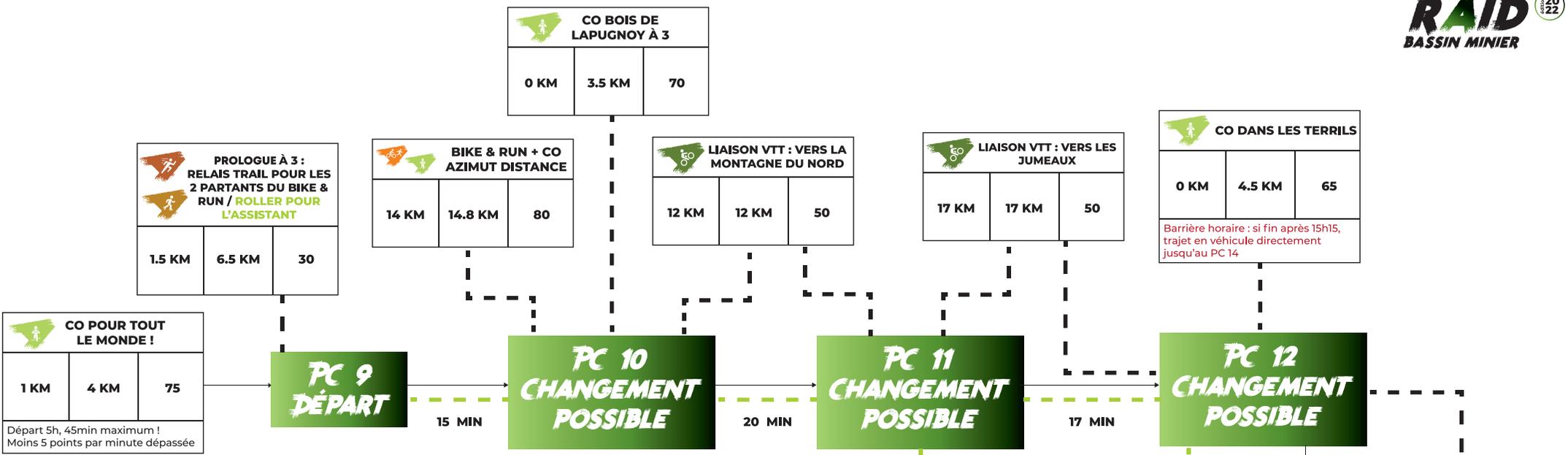
CO FINALE À DOUAI		
0 KM	4KM	60
À faire à 3 Barrières horaires : 19h, 5 points en moins par minute dépassée		

VTT + PETIT POUCKET (PC 6) + FLÉCHÉ ALLEMAND (PC 7)		
22 KM	43.5 KM	200
Fléché allemand et CO non obligatoires Barrières horaires : si départ après 17h30, raccourci 15 km CO : 17h & fléché allemand : 18h15		

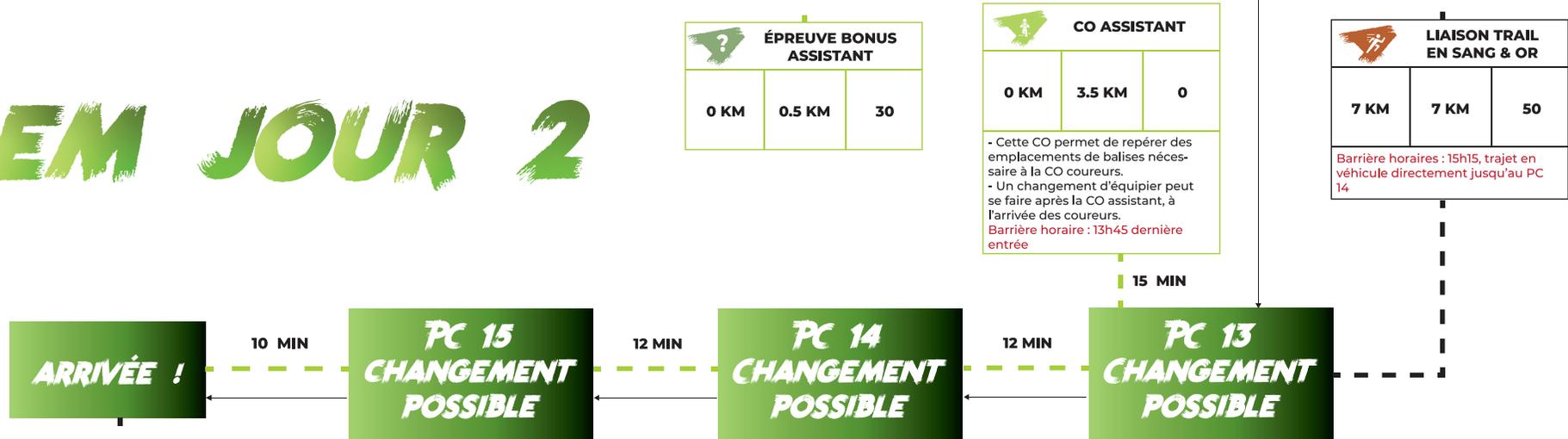
LÉGENDE

ÉPREUVE		
DISTANCE MINI	DISTANCE MAXI	NOMBRE DE POINTS

- - - - - COUREURS
 - - - - - ASSISTANT



X'TREM JOUR 2



LÉGENDE

ÉPREUVE		
DISTANCE MINI	DISTANCE MAXI	NOMBRE DE POINTS
--- COUREURS		
- - - ASSISTANT		

KAYAK ? CO ? LES 2 ?
3.5 KM | 6.5 KM | 80
Attention, barrière horaire finale à 17h !
Toute minute dépassée vous fait perdre 5 points.

LIAISON VTT : VERS LES BERGES
6.5 KM | 6.5 KM | 50

BIATHL'O
0 KM | 6 KM | 80
Changement d'équipier seulement avant la CO
Barrière horaire : 15h30, dernière entrée sur le Biathl'O

LIAISON VTT : VERS LES ÎLES
8 KM | 8 KM | 50

MUSIC'O
0 KM | 3.5 KM | 40
Changement d'équipier seulement avant la CO
Barrière horaire : 14h30, dernière entrée sur la CO

