

PONTCHÂTEAU 2024

ROAD-BOOK AMATEUR
PHASE A
Echauffement 20 minutes
PHASE B
Départ B
PO 1
OBS 1
KM 1
PO 2
OBS 2
KM 2
PO 3
KM 3
OBS 3
PO 4
OBS 4
KM 4
PO 5
KM 5
OBS 5
PO 6
OBS 6
KM 6
ARRIVEE B = 6 320 m

ROAD-BOOK AMATEUR TRAIT
PHASE A
Echauffement 20 minutes
PHASE B
Départ B
PO 1
OBS 1
KM 1
PO 2
OBS 2
KM 2
PO 3
KM 3
OBS 3
PO 4
OBS 4
KM 4
PO 5
OBS 6
KM 5
ARRIVEE B = 5625 m

ROAD-BOOK CLUB ELITE
PHASE A
Echauffement 20 minutes
PHASE B
Départ B
PO 1
OBS 1
KM 1
PO 2
OBS 2
KM 2
PO 3
KM 3
OBS 3
PO 4
OBS 4
KM 4
PO 5
OBS 6
KM 5
ARRIVEE B = 5500 m