

# **Course - Endurance**

## **préparation 2024-2025**

Frédéric Grelot

2024-10-11

**parcours** (7,55 km – 0h45'50)

- → Montcalm + 2×[GT + 400] + → feu Croix du Capitaine
  - tour 1 : 17'42
  - tour 2 : 16'38