



COURSE DU CŒUR 2022

CARACTERISTIQUES DES GROUPES A, B, C ET J

A : Les « strong »

- *2 nuits*
- La Mix « Vive les greffés » (A & C)
- La Full Mix « Vive les greffés » (A, B & C)
- Une Duathlon (Bike + Run)
- La Bike & Bike
- La « hommes costumés »
- Un Marathon du Crépuscule (A avec J)
- La Bike
- Une Top Grimpeur
- 3 étapes Grimpeur
- La spéciale Pascal Mercier (A, B, C & J)
- *La plus longue course en ligne : 22,2 km*

B : Les « relax »

- La Fille dont La Fille nocturne
- La Full Mix « Vive les greffés » (A, B & C)
- Le mini-triathlon (roller + bike + run)
- La Mix pyramide à 3 (B, C & J)
- La Bike & Run
- La Run 2
- La Run 2 Lourd avec pesée et Fille
- Le Super Marathon Volant des Cimes (B, C, J)
- La grimpeur Run-Run à 3 puis 2
- La spéciale Pascal Mercier (A, B, C & J)

C : Les « peaceful »

- La Mix « Vive les greffés » (A & C)
- La Full Mix « Vive les greffés » (A, B & C)
- La Mix pyramide à 3 (B, C & J)
- La spéciale Orientation
- Un Marathon du Crépuscule (C avec J)
- Deux Duathlon (Bike + Run)
- La spéciale nocturne avec greffés neutralisée
- Le Super Marathon Volant des Cimes (B, C, J)
- Une Top grimpeur
- La spéciale Pascal Mercier (A, B, C & J)

J : Les « outsanding »

- La Mix pyramide à 3 (B, C & J)
- Une Duathlon (Bike Nocturne + Run)
- Le Super Marathon Volant des Cimes (B, C, J)
- La spéciale Pascal Mercier (A, B, C & J)