



Dimanche 20 février 2011



50 km marche/course de la Somone

Vitesse course	9,11	Vitesse marche	6
Allure course	0:06:35	Allure marche	0:10:00

Type d'allure	Temps d'allure	Km partiels	Km totaux	Heure de Passage	Contrôles	Heure au Contrôle
Départ		0,00	0,00	6:00:00	0 Km	6:00:00
Course	0:25:00	3,80	3,80	6:25:00		
Marche	0:05:00	0,50	4,30	6:30:00	5 Km	6:34:38
Course	0:25:00	3,80	8,09	6:55:00		
Marche	0:05:00	0,50	8,59	7:00:00	10 Km	7:09:17
Course	0:25:00	3,80	12,39	7:25:00		
Marche	0:05:00	0,50	12,89	7:30:00	15 Km	7:43:55
Course	0:25:00	3,80	16,68	7:55:00		
Marche	0:05:00	0,50	17,18	8:00:00	20 Km	8:18:33
Course	0:25:00	3,80	20,98	8:25:00		
Marche	0:10:00	1,00	21,98	8:35:00	25 Km	8:54:54
Course	0:25:00	3,80	25,78	9:00:00		
Marche	0:10:00	1,00	26,78	9:10:00	30 Km	9:31:14
Course	0:25:00	3,80	30,57	9:35:00		
Marche	0:10:00	1,00	31,57	9:45:00	35 Km	10:07:35
Course	0:25:00	3,80	35,37	10:10:00		
Marche	0:10:00	1,00	36,37	10:20:00		
Course	0:20:00	3,04	39,40	10:40:00	40 Km	10:47:21
Marche	0:10:00	1,00	40,40	10:50:00	42 195 Km	11:01:48

Entrée dans la zone ultra

Course	0:20:00	3,04	43,44	11:10:00		
Marche	0:10:00	1,00	44,44	11:20:00	45 Km	11:23:41
Course	0:20:00	3,04	47,48	11:40:00	Ultra Caïman	
Marche	0:10:00	1,00	48,48	11:50:00		
Course	0:10:00	1,52	50 Km	12:00:00	50 Km	12:00:00