

Itinéraire Horaires Semi-Maraton (21,100km)

Vitesse	Position (en km)		Temps	Lieu
	Du départ	De l'arrivé		
11km/h	0	21	-	Départ
	2	19	11'	
	4	17	21'	
	5	16	27'	
	6	15	32'	
	8	13	43'	Entrée dans Saint-Cyr
	10	11	54'	Rue de la Ratelle (St-Cyr)
	12	9	1h05	Plaines de Versailles
	14	7	1h16	
	15	6	1h21	
	16	5	1h27	
	18	3	1h37	
	21	0	1h56	Arrivé
	8km/h	0	21	-
2		19	13'	Allée le Nôtre - Mortemets
4		17	29'	Bras de la Ménagerie
5		16	37'	Allé des Paons
6		15	44'	Grand canal - Parc du Château
8		13	60'	Sortie de la D10 - Entré dans St Cyr
10		11	1h14	Chemin de la Ratelle (St Cyr)
12		9	1h29	Route de Bailly (sortie de Fontenay)
14		7	1h44	Ferme des Moulineaux
15		6	1h52	D307
16		5	1h59	Chemin de Villepreux
18		3	2h14	Chemin de Fontenay et Bois d'Arcy
21		0	2h40	Arrivé

Itinéraire Horaires 10km

Vitesse	Position (en km)		Temps	Lieu
	Du départ	De l'arrivé		
11km/h	0	10	-	Départ
	2	8	0h10	Jardin du château
	4	6	0h21	
	5	5	0h27	RD10
	6	4	0h32	Entrée dans Saint-Cyr
	8	2	0h43	
	10	0	0h54	Arrivé
8km/h	0	10	-	Départ
	2	8	15'	Traversé de la RD10
	4	6	29'	Bras de la Ménagerie
	5	5	37'	Allé de Choisy
	6	4	44'	Avenue Victor Bach (entrée dans St Cyr)
	8	2	59'	Chemin de la Ratelle (St Cyr)
	10	0	1h15	Arrivé

Itinéraire Horaires Marche Nordique

Vitesse	Position (en km)		Temps	Lieu
	Du départ	De l'arrivé		
4,8km/h	0	10	-	Départ
	2	8	29'	Traversé de la RD10
	4	6	60'	Bras de la Ménagerie
	5	5	1h14	Allé de Choisy
	6	4	1h29	Avenue Victor Bach (entrée dans St Cyr)
	8	2	1h59	Chemin de la Ratelle (St Cyr)
	10	0	2h30	Arrivé