

**MARADON DES INUK 2020**  
**SÉQUENCE DE VITESSE**

Tours	Vitesse		
	Min/km	Km/h	Sec/tour (couloir 3)
3 tours - tous	6 : 30	9.2	~ 70
1 à 6	6 : 15	9.6	~ 67
7 à 12	6 : 00	10.0	~ 64
13 à 18	5 : 40	10.6	~ 60
19 à 24	5 : 15	11.4	~ 56
25 à 30	4 : 45	12.6	~ 51
<b>Pause de 4 minutes et changement de direction</b>			
31 à 36	6 : 15	9.6	~ 67
37 à 42	6 : 00	10.0	~ 64
43 à 48	5 : 40	10.6	~ 60
49 à 54	5 : 15	11.4	~ 56
55 à 60	4 : 45	12.6	~ 51
<b>Pause de 4 minutes et changement de direction</b>			
61 à 66	6 : 15	9.6	~ 67
67 à 72	6 : 00	10.0	~ 64
73 à 78	5 : 40	10.6	~ 60
79 à 84	5 : 15	11.4	~ 56
85 à 90	4 : 45	12.6	~ 51
<b>Pause de 4 minutes et changement de direction</b>			
91 à 96	6 : 15	9.6	~ 67
97 à 102	6 : 00	10.0	~ 64
103 à 108	5 : 40	10.6	~ 60
109 à 114	5 : 15	11.4	~ 56
115 à 120	4 : 45	12.6	~ 51
3 tours - tous	6 : 30	9.2	~ 70