

# INFORMATIONS DOMONIAK

INUTILE DE TE DIRE QUE CES INFORMATIONS SONT IMPORTANTES VOIRE MÊME VITALES !



## MATÉRIEL À PRENDRE AU BUREAU DES INSCRIPTIONS :

- 2 DOSSARDS (UN PETIT POUR LE VTT ET UN GRAND POUR LA COURSE À PIED)
- 1 BRACELET QUI FERA OFFICE DE PUCE
- 3 ATTACHES RAPIDES ET 4 ÉPINGLES
- 1 SAC FICELLE POUR LA TRANSITION VTT/CÂP
- 1 SAC OCHSNER POUR LA TRANSITION NATATION/VTT
- ➔ ÉCRIS LISIBLEMENT LE NUMÉRO CORRESPONDANT À TON DOSSARD SUR LES 2 SACS
- 1 BON REPAS POUR TE REQUINQUER APRÈS LA COURSE
- 1 BON TRANCHE DE GÂTEAU DE RÉCUPÉRATION DE MICHAEL MARQUIS NUTRITIONNISTE
- LE PRIX SOUVENIR QUI NOUS L'ESPÉRONS TE SERA TRÈS UTILE 😊
  
- SI TU NAGES SANS COMBI, FAIS INSCRIRE LE NUMÉRO DE DOSSARD SUR TON BRAS PAR UN MEMBRE DU STAFF
- PREND 1 BONNET DE NATATION AVEC LE BON NUMÉRO. À PORTER OBLIGATOIREMENT

**CONTRÔLE QUE TON NUMÉRO DE DOSSARD SOIT ÉCRIT SUR LES 2 SACS, LE BONNET DE NATATION (ET TON BRAS) !**  
**BRIEFING 12H30 / DÉPART 13H00 / RÉSULTATS 18H00**

## AVANT LE DÉPART

- POSITIONNE LES DOSSARDS DE MANIÈRE VISIBLE SUR TON VÉLO ET SUR TON T-SHIRT OU SUR UNE CEINTURE DE TRIATHLON
- PRÉPARE UN SAC PERSONNEL AVEC TES AFFAIRES DE DOUCHE ET TES HABITS DE RECHANGE
- PRÉPARE LE SAC FICELLE AVEC TES AFFAIRES POUR LA TRANSITION VTT / CÂP
- DÉPOSE LES 2 SACS DANS LA REMORQUE SITUÉE SUR LE PARKING DE L'USINE TURCK, À DROITE EN SORTANT DE LA ZONE DE TRANSITION **IMPÉRATIVEMENT AVANT 12H45 !!!** NOUS NOUS CHARGEONS DE MONTER TES AFFAIRES ET DE LES POSITIONNER DANS LA ZONE DE TRANSITION VTT / CÂP
- DÉPOSE VTT, CASQUE ET SAC OCHSNER DANS LA ZONE DE TRANSITION NATATION / VTT

## APRÈS LE DÉPART

**ATTENTION, TU ES SEUL(E) À COMPTER TES TOURS DE NATATION (5 AU TOTAL). NE TE TROMPE PAS !**  
**SINON UNE PÉNALITÉ DE 10 MINUTES TE SERA ATTRIBUÉE.**

### TRANSITION NATATION / VTT :

1. DÉPOSE TON BONNET DE NATATION DANS LE BAC ROUGE, JUSTE AVANT LA ZONE DE TRANSITION OÙ DES PETITS DIABLOTINS T'ATTENDRONT
2. RÉCUPÈRE TON VÉLO ET TES AFFAIRES DANS LA ZONE DE TRANSITION
3. DÉPOSE TES AFFAIRES DE NATATION (LUNETTES, COMBI, ...) DANS LE SAC OCHSNER
4. DÉPOSE TON SAC OCHSNER À LA SORTIE DE LA ZONE DE TRANSITION (AVANT LA POUTRE)

### TRANSITION VTT / CÂP :

1. DESCEND DE TON VÉLO AVANT DE PASSER LA POUTRE
2. CONTINUE À PIED, EN POUSSANT TON VÉLO, DANS LA ZONE DE TRANSITION JUSQU'AUX RACKS
3. TON NUMÉRO EST INSCRIT SUR LES RACKS AFIN DE T'Y RETROUVER
4. RÉCUPÈRE TON SAC FICELLE
5. CHANGE-TOI SUR LES BANCS À DISPOSITION
6. DÉPOSE LE SAC FICELLE AVEC TES AFFAIRES DE VTT (CASQUE, CHAUSSURES, ...) DANS LA ZONE DE DÉPÔT À LA SORTIE DE LA ZONE DE TRANSITION
7. N'oublie pas de te ravitailler avant de partir sur le parcours CÂP

## APRÈS L'ARRIVÉE

- RÉCUPÈRE TON SAC PERSONNEL ET FILE À LA DOUCHE (SUR PLACE, C'EST DOMONIAK JUSQU'AU BOUT OU À LA BLANCHERIE POUR PLUS DE CONFORT)
- RÉCUPÈRE TON SAC OCHSNER ET TON SAC FICELLE
- RÉCUPÈRE TON VTT DANS LA ZONE DE TRANSITION VTT/CÂP, (UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE TON DOSSARD) EN FAISANT BIEN ATTENTION DE NE PAS GÊNER LES AUTRES COUREURS QUI ARRIVENT
- UTILISE TON BON REPAS POUR TE REFAIRE UNE SANTÉ

**BONNE COURSE ET AMUSE-TOI BIEN !**