

# INFORMATIONS LILITH

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



## MATÉRIEL REÇU

- 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 😊
- FAIS INSCRIRE LE NUMÉRO DE DOSSARD SUR TON BRAS PAR UN MEMBRE DU STAFF

**CONTRÔLE QUE LE NUMÉRO DU DOSSARD SOIT ÉCRIT SUR LES 2 SACS (ET TON BRAS) !**

**BRIEFING 13H15 / DÉPART 13H45 / 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 **AVANT 13h30 !!!**
- DÉPOSE VTT, CASQUE ET SAC OCHSNER DANS LA ZONE DE TRANSITION NATATION / VTT
- FAIS INSCRIRE LE NUMÉRO DE DOSSARD SUR TON BRAS PAR UN MEMBRE DU STAFF

## APRÈS LE DÉPART

### TRANSITION NATATION / VTT :

1. RÉCUPÈRE TON VÉLO ET TES AFFAIRES DANS LA ZONE DE TRANSITION
2. DÉPOSE TES AFFAIRES DE NATATION (LUNETTES, COMBI,...) DANS LE SAC OCHSNER
3. 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 !**