INFORMATIONS HADÈS

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 OFFFICE DE PUCE
- 3 ATTACHES RAPIDES ET 4 ÉPINGLES
- 1 SAC FICELLE POUR LA TRANSITION VTT/CÀP
- 1 SAC OCHSNER POUR LA TRANSITION NATATION/VTT
 - → ÉCRIS LISIBLEMENT LE NUMÉRO CORRESPONDANT À TON DOSSARD SUR LES 2 SACS
- 🛾 LE PRIX SOUVENIR QUI NOUS L'ESPÉRONS SERA À TON GOÛT 😊
- FAIS INSCRIRE LE NUMÉRO DE DOSSARD SUR TON BRAS PAR UN MEMBRE DU STAFF

CONTRÔLE QUE TON NUMÉRO DE DOSSARD SOIT ÉCRIT SUR LES 2 SACS ET SUR TON BRAS ! BRIEFING 14H00 / DÉPART FEMMES 14H15 / DÉPART HOMMES 14H30 / RÉSULTATS 17H30

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 <u>SAC PERSONNEL</u> AVEC TES AFFAIRES DE DOUCHE ET TES HABITS DE RECHANGE
- PRÉPARE LE SAC FICELLE AVEC TES AFFAIRES POUR LA TRANSITION VTT / CÀP
- 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 <u>AVANT 14H00 POUR LES FEMMES ET AVANT 14H15 POUR</u> <u>LES HOMMES !!!</u> NOUS NOUS CHARGEONS DE MONTER TES AFFAIRES ET DE LES POSITIONNER DANS LA ZONE DE TRANSITION VTT / CÀP
- DÉPOSE VTT, CASQUE ET SAC OCHSNER DANS LA ZONE DE TRANSITION NATATION / VTT

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 <u>LE SAC OCHSNER</u>
- 3. DÉPOSE TON SAC OCHSNER À LA SORTIE DE LA ZONE DE TRANSITION (AVANT LA POUTRE)

TRANSITION VTT / CAP:

- 1. DESCEND DE TON VÉLO AVANT DE PASSER LA POUTRE
- 2. CONTINUE À PIED, EN POUSSANT TON VÉLO, DANS LA ZONE DE TRANSITION JUSQU'AU RACKS
- 3. TON NUMÉRO EST INSCRIT SUR LES RACKS AFIN DE T'Y RETROUVER
- 4. RÉCUPÈRE TON SAC FICELLE
- 5. CHANGE-TOI LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE
- 6. N'OUBLIE PAS DE TE RAVITAILLER AVANT DE PARTIR SUR LE PARCOURS CÀP

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/CÀP, (UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE TON DOSSARD) EN FAISANT BIEN ATTENTION DE NE PAS GÊNER LES AUTRES COUREURS QUI ARRIVENT
- PLACE À LA RÉCUPÉRATION AU FOOD TRUCK ET AU BAR :-)

BONNE COURSE ET AMUSE-TOI BIEN!

INFORMATIONS HADÈS

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 OFFFICE DE PUCE
- 3 ATTACHES RAPIDES ET 4 ÉPINGLES
- 1 SAC FICELLE POUR LA TRANSITION VTT/CÀP
- 1 SAC OCHSNER POUR LA TRANSITION NATATION/VTT
 - → ÉCRIS LISIBLEMENT LE NUMÉRO CORRESPONDANT À TON DOSSARD SUR LES 2 SACS
- 🛾 LE PRIX SOUVENIR QUI NOUS L'ESPÉRONS SERA À TON GOÛT 😊
- FAIS INSCRIRE LE NUMÉRO DE DOSSARD SUR TON BRAS PAR UN MEMBRE DU STAFF

CONTRÔLE QUE TON NUMÉRO DE DOSSARD SOIT ÉCRIT SUR LES 2 SACS ET SUR TON BRAS ! BRIEFING 14H00 / DÉPART FEMMES 14H15 / DÉPART HOMMES 14H30 / RÉSULTATS 17H30

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 <u>SAC PERSONNEL</u> AVEC TES AFFAIRES DE DOUCHE ET TES HABITS DE RECHANGE
- PRÉPARE LE SAC FICELLE AVEC TES AFFAIRES POUR LA TRANSITION VTT / CÀP
- 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 <u>AVANT 14H00 POUR LES FEMMES ET AVANT 14H15 POUR</u> <u>LES HOMMES !!!</u> NOUS NOUS CHARGEONS DE MONTER TES AFFAIRES ET DE LES POSITIONNER DANS LA ZONE DE TRANSITION VTT / CÀP
- DÉPOSE VTT, CASQUE ET SAC OCHSNER DANS LA ZONE DE TRANSITION NATATION / VTT

APRÈS LE DÉPART

TRANSITION NATATION / VTT:

- 4. RÉCUPÈRE TON VÉLO ET TES AFFAIRES DANS LA ZONE DE TRANSITION
- 5. DÉPOSE TES AFFAIRES DE NATATION (LUNETTES, COMBI, ...) DANS <u>LE SAC OCHSNER</u>
- 6. DÉPOSE TON SAC OCHSNER À LA SORTIE DE LA ZONE DE TRANSITION (AVANT LA POUTRE)

TRANSITION VTT / CAP:

- 7. DESCEND DE TON VÉLO AVANT DE PASSER LA POUTRE
- 8. CONTINUE À PIED, EN POUSSANT TON VÉLO, DANS LA ZONE DE TRANSITION JUSQU'AU RACKS
- 9. TON NUMÉRO EST INSCRIT SUR LES RACKS AFIN DE T'Y RETROUVER
- 10. RÉCUPÈRE TON SAC FICELLE
- 11. CHANGE-TOI LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE
- 12. N'OUBLIE PAS DE TE RAVITAILLER AVANT DE PARTIR SUR LE PARCOURS CÀP

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/CÀP, (UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE TON DOSSARD) EN FAISANT BIEN ATTENTION DE NE PAS GÊNER LES AUTRES COUREURS QUI ARRIVENT
- PLACE À LA RÉCUPÉRATION AU FOOD TRUCK ET AU BAR :-)

BONNE COURSE ET AMUSE-TOI BIEN!