INFORMATIONS CERBÈRE

INUTILE DE VOUS 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
- 3 PRIX SOUVENIR QUI NOUS L'ESPÉRONS SERONT À VOTRE GOÛT 😊

➔ **POUR LE NAGEUR :**

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

BRIEFING 12H30 / DÉPART 13H00 / RÉSULTATS 18H00

AVANT LE DÉPART

➔ **POUR LE CYCLISTE ET LE COUREUR :**

- POSITIONNE LE DOSSARD DE MANIÈRE VISIBLE SUR TON VÉLO ET SUR TON T-SHIRT OU SUR UNE CEINTURE DE TRIATHLON.

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. DANS LA ZONE PRÉVUE À CET EFFET, TRANSMET LA PUCE À TA / TON POTE CYCLISTE

TRANSITION VTT / CÀP :

1. DESCENDS DE TON VÉLO AVANT DE PASSER LA POUTRE
2. DANS LA ZONE DE TRANSITION, UN ENDROIT EST PRÉVU POUR TRANSMETTRE LA PUCE À TA / TON POTE.
3. FILE À LA DOUCHE POUR ÊTRE DE RETOUR À L'ARRIVÉE DE TON TEAM (SUR PLACE, C'EST DOMONIAK JUSQU'AU BOUT OU À LA BLANCHERIE POUR PLUS DE CONFORT)
4. SI T'ES SYMPA… TU L'ATTENDS AVEC UNE BIÈRE

APRÈS L'ARRIVÉE

- PLACE À LA RÉCUPÉRATION !

BONNE COURSE ET AMUSEZ-VOUS BIEN !