

infos Lilith 2026

Ces informations sont importantes, voire même vitales!



1. RETRAIT DES DOSSARDS

Tu recevras:

- 2 dossards (1 petit VTT + 1 grand CÀP)
- 1 bracelet-puce
- 3 attaches rapides + 4 épingles
- 1 sac ficelle (T2)
- 1 sac Ochsner (T1)
- Le prix souvenir, choisi avec soin pour toi!

Fais inscrire ton numéro sur ton bras par un membre du staff.

Contrôle que le numéro soit écrit sur les deux sacs.

HORAIRE



BRIEFING
13H30

DÉPÔT DES
SACS
→ **13H30**

DÉPART
13H45

RÉSULTATS
16H30

2. AVANT LE DÉPART

- Fixe les deux dossards (VTT et t-shirt/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/CÀP
- Dépose les deux sacs dans la remorque (à droite en sortant de la ZT1, sur le parking de l'usine)
- Dépose ton VTT, casque et sac Ochsner dans la ZT1

3. PENDANT LA COURSE

T1:

- Récupère ton VTT et tes affaires.
- Mets tes affaires de natation dans le sac Ochsner.
- Dépose ton sac Ochsner à la sortie de la ZT (avant la poutre).

T2:

- Descends de ton VTT avant la poutre.
- Pousse ton VTT jusqu'au rack (numéro inscrit sur le rack).
- Récupère le sac ficelle et change toi le plus rapidement possible!
- Pense à te ravitailler!

4. APRÈS L'ARRIVÉE

1. Récupère ton sac personnel et file à la douche (puis aux massages!)
2. Récupère toutes tes autres affaires (VTT, sac ficelle, sac Ochsner, etc).
3. Place à la récupération!

bonne course

amuse-toi bien!