

# Briefing de toutes les courses du week-end

## Briefing - Courses jeunes

samedi 27 aout 2016

- Inscriptions possible sur place et retrait des dossards vendredi de 17h00 à 19h00 Gymnase place des sports et samedi de 7h a course 6-9 ans et course 10-11ans 12h00, course 12-13 ans 13h30
- Accès parc à vélo course 6-9 ans, course 10-11ans 12h15, course 12-13 ans 14h00
- Fermeture parc à vélo course 6-9 ans et course 10-11ans 12h45, course 12-13 ans 14h15

### Vélo = VTT

- Briefing arbitre et organisateur et Départ :

Course 6-9 ans 13h00 / course 10-11ans 13h30 /course 12-13 ans 14h30

**Course 6-9 ans** 50 m natation, 1 km vtt autour du parc à vélo, 500 m course à pied jusqu'au gymnase sans passer sur la retenue

**Course 10-11 ans** 100 m natation, 2 km vtt aller retour sur chemin et autour du parc à vélo, 1 km course à pied jusqu'au gymnase en passant sur la retenue

**Course 12-13 ans** 200 m natation, 4 km vtt 2 aller retour sur chemin et autour du parc à vélo, 1,5 km course à pied jusqu'au gymnase en passant sur la retenue

Gymnase ravitaillement arrivée, vestiaires et douches

Remise des récompenses toute course jeune : 15h00

## **Briefing - TRIATHLON XS**

**samedi 27 aout 2016**

- retrait des dossards au Gymnase place des sports le samedi de 7h00 a 14H30
- Accès parc à vélo 15H00
- Fermeture parc à vélo course 15H20
- Briefing arbitre et organisateur et Départ : 15H30

400 m natation en une boucle, 10 km vélo un tour du lac sans drafting (abri aspiration interdit), 2500 m course à pied jusqu'au gymnase en passant sur la retenue,

Gymnase ravitaillement arrivée, vestiaires et douches

Remise des récompenses XS et S : 19h30

## **Briefing - TRIATHLON S individuel et relais**

**samedi 27 aout 2016**

- retrait des dossards au Gymnase place des sports le samedi de 7h00 à 16h30
- Accès parc à vélo 16h45
- Fermeture parc à vélo course 17h20
- Briefing arbitre et organisateur et Départ : 17h30

750 m natation en une boucle, 20 km vélo 2 tour du lac sans drafting (abri aspiration interdit)  
, 5 km course à pied jusqu'au gymnase en passant sur la retenue,

Gymnase ravitaillement arrivée, vestiaires et douches

Remise des récompenses XS et S : 19h30

## **Briefing - TRIATHLON M individuel et relais**

**samedi 27 aout 2016**

- retrait des dossards vendredi de 17h à 19h Gymnase place des sports et samedi de 7h00 à 8h30
- Accès parc à vélo 8h00
- Fermeture parc à vélo course 8h45
- Briefing arbitre et organisateur et Départ : 9h00

1500 m natation en 2 boucles avec sortie à l'australienne, 40 km vélo sur route ouverte sans drafting (abri aspiration interdit), 10 km course à pied jusqu'au gymnase par le chemin autour du lac

Gymnase ravitaillement arrivée, vestiaires et douches

Remise des récompenses M : 12h30

## **Briefing - Cross Triathlon**

**dimanche 28 aout 2016**

- retrait des dossards au Gymnase place des sports le samedi de 7h30 a 19h00 et le dimanche de 7h00 à 8h30
- Accès parc à vélo 8h00
- Fermeture parc à vélo course 8h45
- Briefing arbitre et organisateur et Départ : 9h00

### **Vélo = VTT**

1000 m natation en une boucle, 24 km VTT sur des chemins, 10 km course à pied sur des chemins jusqu'au gymnase

Gymnase ravitaillement arrivée, vestiaires et douches

Remise des récompenses L et Cross tri : 17h30

## **Briefing - TRIATHLON L**

**dimanche 28 aout 2016**

- retrait des dossards au Gymnase place des sports le samedi de 7h30 a 19h00 et dimanche de 7h00 à 8h30
- Accès parc à vélo 8h00
- Fermeture parc à vélo course 8h45
- Briefing arbitre et organisateur et Départ : 9h45
- 

2000 m natation en 2 boucles avec sortie à l'australienne, 80 km vélo sur route ouverte sans drafting (abri aspiration interdit), 20 km course à pied jusqu'au gymnase avec 2 tour par le chemin autour du lac

Temps limite : le temps limite natation Vélo cumulé sera de 5 h 00, soit entrée dans le parc à vélo avant 14h45. Après ce délai les concurrents seront mis hors course.

Gymnase ravitaillement arrivée, vestiaires et douches

Remise des récompenses L et Cross tri : 17h30